



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр V

Группа (курс) 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110 - 3 курс

| Дата          | Время<br>(с указанием<br>перерывов) | Наименование темы  | Преподаватель   | Аудитория |
|---------------|-------------------------------------|--|---|-----------|
| 05.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Изучение техники низкого старта и стартового разгона.                                      | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 12.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Обучение технике прыжка в длину с места  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 19.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места           | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 26.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 03.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 10.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Кроссовая подготовка.  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 17.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 24.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса                                      | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 31.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10      | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота                                       | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |

|               |                                |   |   |           |
|---------------|--------------------------------|---|---|-----------|
| 07.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей  | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 14.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.                                  | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 21.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса   | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 28.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижения с мячом  | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 05.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.        | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 12.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 19.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом   | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 26.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование ведения и бросков по корзине.<br>Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.                         | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 09.01.2024 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Обучение технике ведения мяча.<br>Совершенство передач.<br>Обучение броскам после ведения                                   | Доцент: Заплатина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |

\*В связи с выполнением методических рекомендаций 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID - 19) в образовательных учреждениях высшего образования (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 29.07.2020г.) возможно изменение времени начала занятий.



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*

«29» июня 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр V

Группа (курс) 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120 - 3 курс

| Дата          | Время<br>(с указанием перерывов) | Наименование темы  | Преподаватель   | Аудитория |
|---------------|----------------------------------|--|---|-----------|
| 04.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Изучение техники низкого старта и стартового разгона.                                      | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 11.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Обучение технике прыжка в длину с места  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 18.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места           | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 25.09.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 02.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 09.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Кроссовая подготовка.  | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 16.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 23.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса                                      | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 30.10.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10   | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота                                       | Доцент: Заплата О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |

|               |                                |   |  |           |
|---------------|--------------------------------|---|--|-----------|
| 06.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей  | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 13.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.                                  | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 20.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса   | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 27.11.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижения с мячом  | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 04.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.        | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 11.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 18.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом   | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 25.12.2023 г. | 14:35 – 15:20<br>15:25 – 16:10 | Совершенствование ведения и бросков по корзине.<br>Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.                         | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |
| 29.12.2023 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Обучение технике ведения мяча.<br>Совершенство передач.<br>Обучение броскам после ведения                                   | Доцент: Заплатаина О.А.<br>ст. преподаватели:<br>Николаев В.А.<br>Брюхачёв А.Н., Антипина Р.Г. | л/а манеж |

\*В связи с выполнением методических рекомендаций 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID - 19) в образовательных учреждениях высшего образования (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 29.07.2020г.) возможно изменение времени начала занятий.