



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 МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

Элективный курс «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр V

Группа (курс) 2151, 2152, 2153, 2154 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
01.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
08.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение технике прыжка в длину с места.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
15.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
22.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
29.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
06.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
13.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
20.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
27.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.,	Спортивный зал

			Прокудин А.М.	
03.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
10.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
17.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
24.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
01.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
08.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
15.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
22.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение стойкам на спусках.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
29.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение одновременному одношажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион

*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.