



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 ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр V

Группа (курс) 2191, 2192 - 3 курс

| Дата | Время (с указанием перерывов) | Наименование темы | Преподаватель | Аудитория |
|---------------|-------------------------------------|---|--|--------------------|
| 01.09.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |
| 08.09.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 15.09.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 22.09.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 29.09.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Сдача контрольных нормативов. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 06.10.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |
| 13.10.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Обучение технике бега на к о | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |
| 20.10.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Обучение технике бега на длинные дистанции. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |
| 27.10.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Обучение технике низкого старта. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |
| 03.11.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | спортивный зал |

| | | | | |
|---------------|--------------------------------|---|--|----------------|
| 10.11.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Сдача контрольных нормативов. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | Спортивный зал |
| 17.11.2023 г. | 15:30 – 16:15 16:20 – 17:05 | Экипировка, подборка инвентаря. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | |
| 24.11.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | стадион |
| 01.12.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Обучение технике одновременного одношажного хода. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | стадион |
| 08.12.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | стадион |
| 15.12.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Обучение технике поворотов, способы торможения. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | стадион |
| 22.12.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Обучение технике спусков и подъёмов. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | стадион |
| 29.12.2023 г. | 10:45 – 11:30 11:35 – 12:20 | Сдача контрольных нормативов. | ст. преподаватели: Вальков В.Б. Суханов Е.Л. | 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.