



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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физической культуры

Заплатаина О.А. *Зплатаина*

«25» января 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ  
Элективный курс «Общая физическая подготовка»  
Учебный год 2023-2024, Семестр VI  
Группа (курс) 2151, 2152, 2153, 2154 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение технике преодоления подъемов	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
13.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Совершенствование способов преодоления спусков	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
20.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение поворотам переступанием	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
27.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение основным способам торможения	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
05.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Тактика лыжника на дистанциях 3 км и 5 км	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
12.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение технике ведения мяча. - совершенство передач - обучение броскам после ведения	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
19.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение штрафным броскам	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
26.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Совершенство штрафных бросков	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
02.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
09.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
16.04.24 г.	14.35-15.20	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость,	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал

	15.25-16.10	выносливость и гибкость.		
23.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
30.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
07.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Спортивный зал
14.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Развитие скоростно-силовых качеств	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
21.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10 16.20-17.05	Кроссовая подготовка	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
28.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10 16.20-17.05	Обучение технике бега на длинные дистанции	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	Стадион
01.06.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10 16.20-17.05	Развитие общей выносливости	Прокудин А.М., Щербаков М.В.	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.