

Инструкция предназначена для студентов, находящихся на дистанционном обучении

Инструкция

по выполнению задания студентами 1 курса по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт

1. По дисциплине ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ вам необходимо выбрать одну из двух программ:

Первая программа предназначена для студентов с низким и средним уровнем физической подготовленности.

Вторая программа предназначена для студентов с высоким уровнем физической подготовленности.

2. По первой программе могут заниматься студенты, имеющие основную, подготовительную и специальную группы. Спец А выполняет упражнения, которые не противопоказаны по состоянию здоровья.

По второй программе заниматься могут только студенты подготовительной и основной группы.

3. Когда вы определились с Программой, необходимо скачать файлы: Программу, «Описание упражнений», «Дневник самоконтроля». Видео-урок можете скачать или просматривать на ЕОП.

4. Программа состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) подготовительной части и упражнения на растяжку заключительной части не меняются на протяжении всей Программы. Выполнение и описание упражнений можно просмотреть в файле «Описание упражнений» и видео-уроке.

6. В программе основной части перечислены упражнения (только названия). Техника выполнения описана в файле «Описание упражнений» и видео-уроке.

7. Видео-урок предназначен для ознакомления с техникой выполнения упражнений.

8. Дневник самоконтроля. Дневник заполняется в день занятий (в течение дня).

9. Студенты, имеющие освобождение от физических нагрузок, должны ежедневно заполнять «Дневник самоконтроля» и подготовить реферат. Выбрать тему для реферата вы сможете по первой букве вашей фамилии в файле «Выбор темы». Также вы можете просмотреть файлы: «Требования к оформлению реферата», «Темы рефератов».

10. Для получения зачета по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт вам необходимо предоставить: