

А) «Дневник самоконтроля»;

Б) Одно видео с упражнениями из основной части (по одному подходу/кругу каждого упражнения);

В) Реферат, справку (для студентов, освобожденных от физических нагрузок).

Задания выполнить в документе Microsoft Word, указав фамилию, имя, курс, специальность, группу и отправить преподавателю на электронную почту.

Прислать задания в последний день занятий.

### **Инструкция**

#### **по выполнению задания студентами 2,3,4,5 курсов по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт**

1. По дисциплине ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ вы выбираете одну из двух программ:

Первая программа предназначена для студентов с низким и средним уровнем физической подготовленности. Состоит из четырех частей под номерами 1,2,3,4.

Вторая программа предназначена для студентов с высоким уровнем физической подготовленности.

2. Так как вы уже занимались по этим Программам, вы можете:

А) По первой программе начать заново или продолжить выполнять физические упражнения, начиная с третьей или четвертой части. Если вы полностью прошли первую программу (все части) и уверены в своих силах, можно выбрать сложный вариант – вторую программу.

Б) Если вы занимались по второй программе, продолжайте по ней заниматься. У вас будет возможность сравнить результаты этого семестра с предыдущим.

3. Выбор программы по медицинским группам, подробное описание программы, требования для получения зачета смотрите п.2-10 в инструкции для студентов 1 курса.

4. Справки об освобождении за текущий учебный год.

**Итоговый зачет по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт будет проставлен на основании зачетов за все семестры.**