

ПОРЯДОК **проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Очная форма обучения (2 семестр)

Теоретическая часть реализуется в электронной информационно-образовательной среде на основе дистанционных технологий lms.ranepa.ru: необходимо изучить 3 видеолекции, после каждой лекции пройти текущее тестирование и написать итоговый тест.

Практическая часть может быть реализована двумя способами:

1) Очные практические занятия:

Проходят преимущественно на улице. При наличии противопоказаний к занятиям на улице – в зале: у юношей – спортивные игры, у девушек – классическая или силовая аэробика, у студентов специальной медицинской группы А – занятия оздоровительной направленности. Предусматривается сдача контрольных тестов (5 тестов для определения уровня общей физической подготовленности + 1 спортивно-технический тест);

2) Прохождение дистанционного курса на платформе sziu-de.ranepa.ru (только для студентов, имеющих хронические заболевания, ограниченные возможности здоровья, иногородних и иностранных студентов по их письменному заявлению):

- Самостоятельные занятия по предоставленным конспектам.

Еженедельно в Систему будут загружаться конспекты комплексов упражнений для разных категорий студентов: девушек, юношей, студентов специальной медицинской группы А. Студенты должны внимательно изучить представленный конспект, подготовить место для занятия, выполнить комплекс упражнений и снять это на видео. После этого загрузить полученный видеофайл в облачное хранилище, сформировать на него ссылку (доступ к ней должен быть открыт), сформировать отчёт и загрузить его в Систему.

Самостоятельные занятия должны проходить по расписанию!

- Сдача контрольных тестов онлайн (5 тестов для определения уровня общей физической подготовленности + 1 спортивно-технический тест).

Выполнение тестов фиксируется на видео. Схема размещения отчёта та же, что и для самостоятельных занятий.

Вместо практических занятий студенты специальной медицинской группы Б пишут реферат на тему, данную преподавателем, и защищают его согласно расписанию на платформе Microsoft Teams.

ПОРЯДОК **проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

Очная форма обучения (чётные семестры)

Данная дисциплина может быть реализована двумя способами:

1) Очные практические занятия:

Проходят преимущественно на улице. При наличии противопоказаний к занятиям на улице – в зале: у юношей – спортивные игры, у девушек – классическая или силовая аэробика, у студентов специальной медицинской группы А – занятия оздоровительной направленности. Предусматривается сдача контрольных тестов (5 тестов для определения уровня общей физической подготовленности + 1 спортивно-технический тест);

2) Прохождение дистанционного курса на платформе sziu-de.ranepa.ru (только для студентов, имеющих хронические заболевания, ограниченные возможности здоровья, иногородних и иностранных студентов по их письменному заявлению):

- Самостоятельные занятия по предоставленным конспектам.

Еженедельно в Систему будут загружаться конспекты комплексов упражнений для разных категорий студентов: девушек, юношей, студентов специальной медицинской группы А. Студенты должны внимательно изучить представленный конспект, подготовить место для занятия, выполнить комплекс упражнений и снять это на видео. После этого загрузить полученный видеофайл в облачное хранилище, сформировать на него ссылку (доступ к ней должен быть открыт), сформировать отчет и загрузить его в Систему.

Самостоятельные занятия должны проходить по расписанию!

- Сдача контрольных тестов онлайн (5 тестов для определения уровня общей физической подготовленности + 1 спортивно-технический тест).

Выполнение тестов фиксируется на видео. Схема размещения отчёта та же, что и для самостоятельных занятий.

Студенты специальной медицинской группы Б проходят дисциплину полностью дистанционно на платформе sziu-de.ganepa.ru.

На минимальный балл (51 балл) необходимо написать реферат на тему, данную преподавателем, и защитить его на платформе Microsoft Teams.

Для получения максимального количества баллов необходимо взять индивидуальное задание у ответственного за группу преподавателя.

К занятиям не допускаются студенты, не прошедшие медицинский осмотр в установленном учебным расписанием порядке, а также при наличии заболеваний, травм, подтвержденных медицинскими документами.

Перед занятием производится замер температуры бесконтактным способом. При температуре 37°C и выше, а также при наличии других признаков ОРВИ (кашель, насморк, слабость и т.п.) в посещении занятия будет отказано.

В раздевалках студенты обязаны носить средства индивидуальной защиты (маски), а также соблюдать социальную дистанцию (1,5 м).

Занятия проходят без масок.