

## **ПОРЯДОК**

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

#### **Очная форма обучения (1-2 семестры)**

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 спортивном зале:

- юноши – спортивные игры;
- девушки – классическая или силовая аэробика;
- студентов специальной медицинской группы А – занятия оздоровительной направленности. Предусматривается сдача контрольных тестов.

2) Прохождение дистанционного курса на платформе lms.ranepa.ru

- 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), подготовить отчёт и загрузить его в Систему. Самостоятельные занятия должны проходить по расписанию.

- Сдача контрольных тестов онлайн. Выполнение тестов фиксируется на видео. Схема размещения отчёта та же.

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

#### **Заочная и очно-заочная формы обучения (1 семестр)**

Полностью реализуется в электронной информационно-образовательной среде на основе дистанционных технологий lms.ranepa.ru: необходимо изучить 6 видеолекций, после каждой лекции пройти текущее тестирование и написать 2 итоговых теста.

## **ПОРЯДОК**

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

#### **Очная форма обучения (3-6 семестры)**

Данная дисциплина может быть реализована двумя способами:

1) Очные практические занятия:

Проходят преимущественно на улице. При наличии противопоказаний к занятиям на улице, в спортивном зале:

- юноши – спортивные игры;
- девушки – классическая или степ-аэробика, кроссфит;
- студенты специальной медицинской группы А – занятия оздоровительной направленности. Предусматривается сдача контрольных тестов.

2) Прохождение дистанционного курса на платформе lms.ranepa.ru

- 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), подготовить отчёт и загрузить его в Систему. Самостоятельные занятия должны проходить строго по расписанию.

- Сдача контрольных тестов онлайн. Выполнение тестов фиксируется на видео. Схема размещения отчёта та же.

Студенты специальной медицинской группы Б проходят дисциплину полностью дистанционно на платформе [lms.ganepa.ru](https://lms.ganepa.ru)

На минимальный балл (60 баллов) 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° С 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.