**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. При выходе с дистанционного обучения, вам необходимо для зачета предоставить:

А) Распечатанный и заполненный «Дневник самоконтроля»;

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

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

**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. Студентам 5 курса для получения **ИТОГОВОГО ЗАЧЕТА** собрать в архив файл «Дневник самоконтроля» и видео основной части (освобожденным студентам: реферат, справку, дневник самоконтроля), указав фамилию, имя, отчество и отправить старосте группы. Старосте, присланные задания от всех студентов своей группы отправить преподавателю на электронную почту, указав курс, специальность, группу.

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