

Требования к учебному процессу по АФК

Трунов Андрей ИУ7-72Б

26 октября 2022 г.

Лекция под названием – организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт», балльно-рейтинговая система, техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Лекцию провела Жирнова Елена Владимировна.

Четыре основных отделения по результатам медицинского осмотра студентов:

1. основное отделение (студентам без нарушений состояния здоровья и физического развития, а также с небольшими функциональными нарушениями, которые не влекут за собой отставания от их сверстников в физическом развитии и физической подготовленности, разрешены нагрузки в полном объёме и сдача нормативов по физической подготовленности);
2. подготовительное отделение (студенты, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо развитые, а также те, кто входит в группы риска по возникновению каких-либо заболеваний или патологических состояний, и те, кто имеет хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии на протяжении 3-5 лет, занимаются с основным отделением с небольшими послаблениями в связи с их заболеваниями);
3. специальное медицинское отделение (студентам с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам);
4. освобождённые от практических занятий (студенты, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного и временного характера без выраженных нарушений самочувствия, при этом нарушения постоянного характера, хронические заболевания или состояния у них в стадии субкомпенсации, направляются для прохождения курса по физической культуре и спорта на кафедру «адаптивной физической культуры», где занимаются по специальным программам в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом).

Университет предоставляет возможность записаться в сборные по 40 видам спорта.

После достижения студентом 60 баллов по курсу физической культуры и спорта, а также сданных нормативов (бег на 60 и 3000 метров, подтягивания, гибкость для мужчин; бег на 60 и 2000 метров, пресс за 60 секунд, гибкость для женщин – нормативы кафедры; прыжок с места, отжимания, приседания – нормативы ОФП), не менее 23 посещений и действующего паспорта здоровья получается зачёт. Для получения дополнительных баллов можно вести дневник самоподготовки, участвовать в соревнованиях различного уровня (университетского, городского, всероссийского). За три курса необходимо хотя бы раз сдать норматив плавания на 50 метров.

Весь семестр разделён на три модуля:

Модуль 1 – это 1-6 недели, за которые можно получить до 35 баллов.

Модуль 2 – это 7-11 недели, за которые можно получить до 30 баллов.

Модуль 3 – это 12-17 недели, за которые можно получить до 35 баллов.

Во время занятий по физической культуре и спорту необходимо соблюдать технику безопасности (одеваться по погоде и месту проведения занятия, следовать наставлениям преподавателей, использовать оборудование и инвентарь строго по назначению, не использовать телефоны, плееры и другие электронные устройства).