

**ПОЛОЖЕНИЕ  
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**1 полугодие 2021/ 2022**



Кафедра физической культуры ИФКСТ ПетрГУ

# ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», БАЗОВАЯ ЧАСТЬ 72 ЧАСА – 1 СЕМЕСТР

**Практические занятия** 2 раза в неделю: понедельник, четверг (за рамками основного уч. расписания);

**Группы по состоянию здоровья**

(справки в ЗДРАВПУНКТЕ - студенческое общежитие №2, 101 каб.)

- основная;
- подготовительная;
- специальная медицинская группа;
- освобождённые от практических занятий по ФК (зав. каф. ФК Кремнева Виктория Николаевна, [kremneva@petsu.ru](mailto:kremneva@petsu.ru), каб. 452)

**Промежуточная аттестация** - зачёт, в конце каждого семестра

При оценивании работы студентов используется **балльная система**.

**Б (итог) = Б (практ)+ Б (тест) +Б (доп)**, где

Б (практ.) – практические занятия на спорт. объектах – 2 балла;

Б (тест) – тестовый контроль;

Б (доп.) – дополнительные (бонусные) баллы за научную и физкультурно-спортивную деятельность;

Баллы заносятся в журнал и в систему ИАИС

Минимальное количество баллов, при котором дисциплина **«Физическая культура и спорт»** может быть зачтена в данном семестре– **54**

**1. Практическое занятие Б (практ) – проводится по расписанию на спортивных объектах - 2 балла;**  
в сентябре – стадион ПетрГУна Герцена, 31 б



**октябрь** - тренажерный зал Fitness Hall, ул.Белорусская, 17;  
зал спортивных игр на ул. Пушкинская, 17 (Чингина Елена  
Николаевна



**ноябрь** – плавание в бассейне «Онего»,  
ул. Университетская, 10 б



## **Б (доп) – дополнительные баллы**

за спортивно-физкультурную активность:

участие во всероссийских соревнованиях – 10 баллов;

республиканских и городских – 6-8 баллов;

соревнования университета – 4 балла;

судейство, помощь в организации – 2-4 балла

за научную деятельность: участие в конференциях разного уровня

## **Оздоровительные походы выходного дня – 2 балла**

Контрольный пункт ПетрГУ работает по воскресеньям с 10:00 – 12:00

**12 сентября – первый ознакомительный ПОХОД для 1 курса  
– сбор в 12:00 на остановке «Курган»**



## Бонусные баллы - Б (бонус)



## ПЛАН спортивно-массовых мероприятий на 2021/22 год

### Соревнования на Приз Первокурсника

		сроки проведения	место проведения
Футбол	юноши	19/26 сентября	стадион в ямке на Герцена, 31б
Туристический муравейник	юн/дев	30 сентября	стадион Герцена, 31б
Настольный теннис	девушки	4 октября	ул. Пушкинская,17, фойе четвертого этажа
	юноши	7 октября	ул. Пушкинская,17, фойе четвертого этажа
Волейбол	девушки	11-15 октября	спортзал главного корпуса, Ленина 33
	юноши	18-22 октября	спортзал главного корпуса, Ленина 33
Баскетбол	девушки	25-29 октября	Спортзал ТК
	юноши	8 -12 ноября	Спортзал теоретического корпуса
Плавание (эстафета 4*25 вольный стиль)	девушки	18 ноября	бассейн «Онего»
	юноши		

## Круглогодичная спартакиада среди институтов и факультетов ПетрГУ

1	Первенство ПетрГУ по кроссовому бегу	команда	29 сентября	Парк ОТЗ
2	Первенство ПетрГУ по волейболу	девушки	15-19 ноября	
3	Первенство ПетрГУ по волейболу	юноши	22 - 26 ноября	спортзал главного корпуса (юноши), спортзал корпуса на Пушкинской, 17 (девушки)
	Первенство ПетрГУ по стритболу	юн, дев	1-10 декабря	спортзал теоретического корпуса (ул. Красноармейская )
	Первенство ПетрГУ по шахматам (вне зачета )	юн, дев	10-12 февраля	Пушкинская 17,
5	Первенство ПетрГУ по настольному теннису	юн., дев.	8 и 15 февраля	Пушкинская 17, фойе четвертого этажа
6	Первенство ПетрГУ по жиму лежа	юноши	22 февраля	тренажерный зал «Фитнес Холл», ул Белорусская, 17
8	Первенство ПетрГУ по баскетболу	девушки	14-18 марта	спортзал теоретического корпуса (ул. Красноармейская )
9	Первенство ПетрГУ по баскетболу	юноши	21-25 марта	спортзал теоретического корпуса (ул. Красноармейская )
10	Первенство ПетрГУ по лыжным гонкам	команда	март	Курган/лыжная трасса «Фонтаны»
	Первенство ПетрГУ по функц многоборью /ОФП	команда	7 апреля	спортзал главного корпуса или манеж
11	Первенство ПетрГУ по плаванию	команда	21 апреля	бассейн «Онего»
12	Первенство ПетрГУ по эстафетному бегу 4*400	юноши, девушки	26 апреля	стадион «Спартак»

**Календарный план  
спортивно-массовых мероприятий  
на I семестр 2020/22 учебного года**

		дата	место проведения
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Туристический праздник на пешем КП	12 сентября	пеший туристический КП ПетрГУ
2	Приз Первокурсника по футболу	19/26	стадион ИФКСиТ, Герцена, 31 б
3	Легкоатлетический кросс "Золотая осень"	29	Парк ОТЗ
4	Туристический Муравейник	30	стадион Герцена, 31 б
	<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Приз Первокурсника по настольному теннису (дев)	4	Пушкинская, 17, фойе четвертого этажа
2	Приз Первокурсника по настольному теннису (юн)	7	Пушкинская, 17, фойе четвертого этажа
3	Приз Первокурсника по волейболу (дев)	11-15 окт	Спортзал главного корпуса, Ленина 33
4	Приз Первокурсника по волейболу (юн)	18-22	Спортзал главного корпуса, Ленина 33
5	Приз Первокурсника по баскетболу (дев)	25-29	Спортзал теоретического корпуса (Красноармейская, 31)

	<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Приз Первокурсника по баскетболу (юн)	8-12 ноября	Спортзал теоретического корпуса (Красноармейская)
2	Приз Первокурсника по плаванию	18 ноября	бассейн Онего
	Первенство ПетрГУ по волейболу дев	15-19 ноября (без 18.11)	
3	Первенство ПетрГУ по волейболу (юн)	22-26 ноября	спортзал корпуса главного корпуса, Ленина 33
4	Финал 4х волейбол	28-30	ГК или залы СПО
	<b>ДЕКАБРЬ</b>		
	Первенство ПетрГУ по стритболу - 1 отборочный тур АССк	1-10 декабря (финал 4х - 12-15 декабря)	Спортзал теоретического корпуса (Красноармейская)
	Финал 4х стритбол	12-15 декабря	ГК или залы СПО
	День здоровья для преподавателей и сотрудников в бассейне Онего	1	бассейн Онего
		2	
		4	

- Для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы освобождением от занятий по физической культуре на период болезни и допуском к занятиям после нее является **медицинская справка.**
- **Баллы по предоставленной справке выставляются в полном объёме.**
- Студенты, относящиеся к 4 медицинской группе и **освобожденные** от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок занимаются по индивидуальным программам (курирующий преподаватель - **Кремнева Виктория Николаевна, kremneva@petrsu.ru**

## Техника безопасности на практических занятиях:

- лёгкая атлетика;
- тренажёрный зал;
- плавание

Основные общие требования:

1. Спортивная форма одежды по погоде
2. Не опаздывать на занятия
3. Быть внимательными
4. Соблюдение дисциплины

### Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

#### Бег

- бежать по своей дорожке;
- на финише пробегать 5-15 м;
- возвращаться по крайней дорожке;
- не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- обгонять бегущих с правой стороны.



# **РАСПИСАНИЕ**

**практических занятий на стадионе ПетрГУ ул. Герцена, 31б:**

**1 курс (понедельник, четверг)**

**14:00 – гр. 12101, 13101**

**15:00 – гр. 12103, 14101**

**15:00 – гр. 411, 12104 – Чингина Елена Николаевна**

