

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНАМ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ  
ДИСЦИПЛИНА)»**

**2020/2021**

---



ПетрГУ

Кафедра физической культуры

Промежуточная аттестация по дисциплине «ФК» проводится в виде зачета. При оценивании работы студентов используется **балльная система.**

$$Б \text{ (итог)} = Б \text{ (практ)} + Б \text{ (тест)} + Б \text{ (дист)} + Б \text{ (бонус)}.$$

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

**1. Практическое занятие Б (практ) – проводится по расписанию, 2 балла одно практическое занятие;  
сентябрь – стадион Герцена**



2. Занятие по приложению **Strava** (при отсутствии официального запрета на свободное перемещение) – **1 балл**.

Пешие прогулки или бег: девушки – не менее 4 км за одно занятие, юноши – не менее 5 км за одно занятие.

Тренировка должна быть целостной, без длительных пауз и остановок (общее и чистое время тренировки не должно различаться более чем на 5/7 мин), начало тренировки – не позже 21:00. В один день разрешено не более одной тренировки.



3. Самостоятельное практическое занятие – 1 балл, форма отчета – «ускоренное видео» с возможностью контроля времени и даты; лист с датой занятия на экране в начале тренировки; запущенный таймер; постоянное нахождение занимающегося в кадре, целостность видео отчета. Длительность тренировки – не менее 30 мин



4. Он-лайн занятие с преподавателем (на платформе Zoom )  
– **2 балла** – занятие проводятся по расписанию



## Самостоятельные занятия в спортивных клубах.

Студентам 2-3 курсов может быть разрешено замещений учебных занятий другими видами спортивной и физкультурной деятельности при соблюдении требований:

- студент **не имеет задолженностей** за предыдущие семестры
- студент в начале каждого семестра (в течение первой учебной недели каждого семестра) **согласовывает** этот вопрос лично с основным преподавателем по физической культуре, закрепленным за институтом.
- при согласовании студент обязан предоставлять **ежемесячный отчет** (официальный именной абонемент с оригинальной печатью и указанием количества посещений) до 10 числа каждого

**Бонусные баллы Б (бонус)** – начисляются за участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; за участие в научно-исследовательской деятельности и конференциях.



Оздоровительные походы выходного дня – 2 балла.

Контрольный пункт ПетрГУ работает еженедельно с 20 сентября по воскресеньям с 10:00 – 12:00



- 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**
- 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@petsu.ru](mailto:kremneva@petsu.ru))

**Студенты, имеющие задолженность за предыдущее время обучения, занимаются самостоятельно по дистанционным формам занятия**

- По всем вопросам, связанным с организацией учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» обращаться к преподавателю своего института, а так же к заведующей кафедрой **ФК Кремневой Виктории Николаевне [kremneva@petsu.ru](mailto:kremneva@petsu.ru)**.

**Практическое контактное занятие - место занятия стадион**

**Герцена, 31 б:**

**ПОНЕДЕЛЬНИК:** 1 курс, 9:00 - гр. 12101, 411

10:00 - гр. 12104, 12103

**ВТОРНИК:** 2 курс, 9:00 - гр. 12201, 421

10:00 – гр. 12204

**СРЕДА:** 3 курс, 9:00 - гр.12301, 12304, 431

10:00 – гр.14301, 13301

**ЧЕТВЕРГ:** 1 курс, 9:00 - гр. 14101,

10:00 – гр. 13101

**ПЯТНИЦА:** 2 курс, 9:00 - гр. 13201

10:00 – гр. 14201

**Второе занятие в неделю по расписанию – дистанционная самостоятельная работа**