

## **Правила проведения занятий по ФКиС и ЭлКпоФКиС, проводимых в гибридной форме обучения (дистанционно) на электронной платформе MS TEAMS**

### **Правила проведения занятий по физической культуре в дистанционной форме:**

1. Каждый студент в соответствии с утверждённым расписанием обязан заходить в ТИМС и находиться на связи в течение всего времени своего занятия. Зайдя в ТИМС во время начала занятия, в ответ на приветственное сообщение преподавателя, студент пишет в общий чат группы - «Здравствуй, к занятию приступил(а)». Далее, в течение всего времени занятия, студент выполняет упражнения, предложенные в ЦОР (ЭОР), в соответствии со следующей схемой: сначала выполняет разминку, используя комплексы общеразвивающих упражнений, указанных в ЦОР (ЭОР); затем выполняет упражнения, направленные на подготовку к сдаче того или иного норматива, также указанные в ЦОР (ЭОР); в конце занятия делает небольшую заминку, выполняя упражнения на восстановление!

В конце занятия студент обязан написать в общий чат группы об окончании занятия: «Занятие завершил (а). До свидания».

2. В течение занятия студенту необходимо сделать 30-минутную видеозапись выполнения физических упражнений и прислать ее не позднее окончания времени занятия в личный чат своему прикрепленному преподавателю. Видеозапись делать в низком качестве, чтобы их было Вам легче и быстрее загрузить. При отсутствии должного качества интернета, в исключительных случаях, можно присылать несколько фотографий (скриншотов с видео) выполнения физических упражнений.

3. Если студент не вышел на связь в ТИМСЕ в начале и в конце занятия (крайний срок опоздания - 10 минут), ему засчитывается пропуск по неуважительной причине.

4. Отработка пропущенных занятий в это время проходит в дистанционной форме: за один пропуск студенту необходимо прислать в отдельный чат своему прикрепленному преподавателю 30-минутную видеозапись занятия физической культурой в низком качестве. За 1 день можно отработать только 1 пропущенное занятие.

5. Если студент пропустил 4 и более занятий по болезни (только при наличии подтверждающей справки), ему необходимо будет отработать эти пропуски защитой реферата или презентации либо в дистанционной форме (видеосвязь с преподавателем), справка должна быть предоставлена не позднее недели после её получения.

6. Студенты медицинской группы «Спец. мед. 2» продолжают выполнять задания по ранее согласованному с Вашим преподавателем плану, но теперь это можно будет делать и дистанционно (видеосвязь с преподавателем и др.).

7. Для того, чтобы записаться на электронный (цифровой) образовательный ресурс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Вам нужно выполнить следующие действия:

- Заходите по указанной ниже ссылке <https://kpfu.ru/sports/struktura/kafedry/kafedra-teorii-fizicheskoy-kultury/distancionnaya-forma-osvoeniya-discipliny/raspredelenie-studentov-po-prepodavatelyam>

- Входите в личный кабинет КФУ, вводите свой логин и пароль.

- Вводите кодовое слово «ИФМиБ-1» для студентов 1 курса, «ИФМиБ-2» для студентов 2 курса, «ИФМиБ-3» для студентов 3 курса.

- Теперь у студента имеется полный доступ ко всем материалам курса.

8. Если у Вас возникают вопросы, можете задавать их во время Вашего занятия в соответствии с расписанием (если имеется для этого возможность) или в течение 10 минут после его завершения - либо в общей беседе, либо в отдельном чате своему прикрепленному преподавателю!

### **Рекомендации по сдаче контрольных нормативов в дистанционном формате:**

- Обязательно отметить в начале и по завершению занятия (по расписанию)!(1)

- Внимательно изучить документы приложенные к сдаче нормативов, в особенности рекомендации к ним, где наглядно описано само выполнение тестового задания!

- Обязательно выполнить разминку (10-15), ее записывать на видео не нужно, после которой приступить к сдаче тестового задания №1:

**Обязательное требование!** В начале видео, перед каждым тестом, записываете вводную часть, где нужно проговорить:

**«Здравствуйте, я студент \_\_ курса группы № \_\_\_\_\_, ФИО студента. Сегодня 07 декабря 2020 года. Приступаю к выполнению норматива № \_\_ «Название норматива». К сдаче норматива приступаю в 09:00 часов (время занятия по расписанию).**

Выполнение тестов снимать так, чтобы на кадре было четко видно технику выполнения контрольного упражнения. Это показано в рекомендациях к зачетным нормативам.

*Для основной группы:*

***Тест №1***

- 1.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», (количество раз)
- 2.или «Планка в упоре лежа на локтях», (с)

***Тест №2***

- 1.«Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги», (количество раз за 1 мин).

*Для спец 1:*

***Тест №1***

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - **юноши**
- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях на полу (количество раз) - **девушки**
- 2.или "Планка в упоре лежа на локтях" (с) – **юноши и девушки**

***Тест №5***

Удержание равновесия руки прижаты к туловищу, (с)

**Не забываем после снятого видео отчета с тестовыми нормативами, сделать к каждому скриншот. Скриншот переименовываем следующим образом:**

***Фамилия И.О. \_тест 1 \_спец 1 или осн***

***Фамилия И.О. \_тест 2 \_спец 1 или осн и.т.д***

**Видеоотчеты тестов и скриншоты к ним присылаются на проверку Вашему преподавателю во время текущего занятия!**