



Как получить зачет по физической культуре на специализации "ОФП"?

Физическая культура в университете – тот еще ад. Следуй чек-листу и без проблем получи зачет!

1. Подготовка на стадионе

1.1 Закрывать 1 занятие

1.2 Закрывать 2 занятие

1.3 Закрывать 3 занятие

1.4 Закрывать 4 занятие

1.5 Закрывать 5 занятие

1.6 Закрывать 6 занятие

1.7 Сдать общие нормативы

Включают в себя проверку быстроты (бег 100 м.), выносливости (бег ~ 2 км.), силовых качеств (подтягивания, отжимания), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед, стоя на скамье). За прохождение нормативов студент закрывает 2 занятия.

2. Подготовка в спортивном зале

2.1 Закрывать 9 занятие

2.2 Закрывать 10 занятие

2.3 Закрывать 11 занятие

2.4 Закрывать 12 занятие

2.5 Закрывать 13 занятие

2.6 Закрывать 14 занятие

2.7 Закрывать 15 занятие

2.8 Закрывать 16 занятие

2.9 Закрывать 17 занятие

2.10 Закрывать 18 занятие

2.11 Закрывать 19 занятие

2.12 Закрывать 20 занятие

2.13 Сдать нормативы специализации

Включают в себя челночный бег, приседания, угол 45°, отжимания. Закрывают 1 занятие.

3. Подготовка на стадионе

3.1 Закрывать 22 занятие

3.2 Закрывать 23 занятие

3.3 Закрывать 24 занятие

3.4 Закрывать 25 занятие

3.5 Закрывать 26 занятия

3.6 Сдать общие нормативы

Включают в себя проверку быстроты (бег 100 м.), выносливости (бег ~ 2 км.), силовых качеств (подтягивания, отжимания), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед, стоя на скамье). За прохождение нормативов студент закрывает 2 занятия.

4. Проставление зачета

4.1 Посетить проставление зачета

Дату и время назначает куратор факультета.

4.2 Получить зачет

При наличии медицинской справки можно закрыть несколько занятий. Заверь ее у медицинского работника спорткомплекса и принеси куратору "ОФП" в течение двух недель. Участие в спортивных мероприятиях и сдача ГТО на отличный результат также могут закрыть от 2 до 14 занятий. Попробуй!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?