



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** Закреть 10 занятие

☐ **2.3** Закреть 11 занятие

☐ **2.4** Закреть 12 занятие

☐ **2.5** Закреть 13 занятие

☐ **2.6** Закреть 14 занятие

☐ **2.7** Закреть 15 занятие

☐ **2.8** Закреть 16 занятие

☐ **2.9** Закреть 17 занятие

☐ **2.10** Закреть 18 занятие

☐ **2.11** Закреть 19 занятие

☐ **2.12** Закреть 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** Закреть 22 занятие

☐ **3.2** Закреть 23 занятие

☐ **3.3** Закреть 24 занятие

☐ **3.4** Закреть 25 занятие

☐ 3.5 Закрывать 26 занятие

☐ 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?