**Кафедра «Физвоспитания»**

**План – график дистанционной работы на II семестр 2021-2022 учебного года**

**с 31 января 2022 г. по 4 июня 2022 г.**

**по дисциплинам «Физическая культура и спорт» (1-2 курсы), «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (1-3 курсы)**

**наименование: все факультеты и направления подготовки (1-3 курсы)**

профиль/специализацию:

**уровень: бакалавриат и специалитет**

бакалавриат, специалитет

* **ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ! ДЛЯ ОПЕРАТИВНОЙ И ЧЕТКОЙ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛОВ ВАШИХ ВЫПОЛНЕННЫХ ЗАДАНИЙ ПРОСИМ ВАС БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И ОТПРАВЛЯТЬ ВСЕ СВОИ РАБОТЫ ОТВЕТСТВЕННЫМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ КАФЕДРЫ ФИЗВОСПИТАНИЯ СТРОГО(!) В ДНИ и ЧАСЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАСПИСАНИЮ ВАШИХ УЧЕБНЫХ ГРУПП.**
* **ПОНЕДЕЛЬНИК И СУББОТА – 2 КУРС (лекции по расписанию по средам через неделю, 09.02, 23.02, 09.03, 23.03, 06.04, 20.04, 04.05, 18.05, 01.06).**

***ВНИМАНИЕ:* НЕОБХОДИМО ЗА СЕМЕСТР ВЫПОЛНИТЬ 11 ВИДЕОКОМПЛЕКСОВ + 100 ВОПРОСОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА + 1 РЕФЕРАТ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ 10 ТЕМ.**

* **ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ И ПЯТНИЦА – 1 КУРС.**

***ВНИМАНИЕ:* НЕОБХОДИМО ЗА СЕМЕСТР ВЫПОЛНИТЬ 11 ВИДЕОКОМПЛЕКСОВ + 100 ВОПРОСОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА + 1 РЕФЕРАТ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ 10 ТЕМ.**

* **ЧЕТВЕРГ И ПЯТНИЦА – 3 КУРС (ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ И ДНЯМ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ).**

***ВНИМАНИЕ:* ЗА СЕМЕСТР НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ 9 ВИДЕОКОМПЛЕКСОВ ПО 3 В КАЖДОЙ АТТЕСТАЦИИ + 100 ВОПРОСОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА**

* **Ф.И.О. ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ИХ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЧТЫ РАЗМЕЩЕНЫ В ПЛАНЕ-ГРАФИКЕ. ОСНОВНЫМИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ГРУПП ЯВЛЯЮТСЯ СТОЯЩИЕ ПЕРВЫМИ В РАПИСАНИИ.**
* **ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО ДУБЛИРОВАТЬ ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЯ В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия по расписанию | Тема занятия | Материалы | Форма контактной работы | Форма отчётности | Сроки |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 31.01.  по 05.02 | Теоретический тест с выбором правильных ответов. Часть 1 (с 1-15 вопросы) | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс). | до 5.02.2022 включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 07.02.  по 12.02 | Выполнение комплекса упражнений №1 в соответствии с размещенным видео  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 12.02.2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 14.02.  по 19.02 | Видеозапись выполненного комплекса упражнений № 2 | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 19.02 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 21.02.  по 26.02 | Теоретический тест с выбором правильных ответов. Часть 2 (С 16-30 вопрос)  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс). | до 26.02 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 28.02.  по 5.03 | Выполнение комплекса упражнений №3 в соответствии с размещенным видео | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 5.03 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 7.03.  по 12.03  (1-ая рубежная аттестация) | Теоретический тест с выбором правильных ответов. Часть 3 (С 31-45 вопрос)  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс). | до 12.03 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 14.03.  по 19.03 | Выполнение комплекса упражнений №4 в соответствии с размещенным видео | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 19.03 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 21.03.  по 26.03 | Выполнение комплекса упражнений №5 в соответствии с размещенным видео  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 26.03 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 28.03.  по 2.04 | Теоретический тест с выбором правильных ответов.  Часть 4  (с 46 по 60 вопросы) | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс) | до 2.04 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 4.04.  по 9.04 | Выполнение комплекса упражнений №6 в соответствии с размещенным видео  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 9.04 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 11.04  по 16.04 | Выполнение комплекса упражнений №7 в соответствии с размещенным видео | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 16.04 2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 18.04.  по 23.04  (2-ая рубежная аттестация) | Написание реферативной работы (в соответствии с требованиями) на одну из выбранных по желанию тем  (из списка 10 тем реферативных работ)  Теоретический тест с выбором правильных ответов.  Часть 5  (с 61 по 75 вопросы) | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Реферативная работа.  Проверка и оценка.  Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс) | до 23.04  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 25.04.  по 30.04 | Выполнение комплекса упражнений №8 в соответствии с размещенным видео | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 30.04  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 2.05  по 7.05 | Выполнение комплекса упражнений №9 в соответствии с размещенным видео  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 7.05  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 9.05.  по 14.05 | Теоретический тест с выбором одного правильного ответа.  Часть 6  (с 76 по 90 вопросы) | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс) | до 14.05  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 16.05.  по 21.05 | Выполнение комплекса упражнений №10 в соответствии с размещенным видео и объяснением упражнений в формате документа в личном кабинете  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 21.05.  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 23.05.  по 28.05 | Выполнение комплекса упражнений №11 в соответствии с размещенным видео и объяснением упражнений в формате документа в личном кабинете  **\*\*Внимание студентов, имеющих справки об освобождении от практических занятий по ФК и спорту!!!**  Вы должны в соответствии с состоянием своего здоровья и самочувствия, записывать и высылать любые элементарные комплексы упражнений корригирующей гимнастики для глаз; упражнения на развитие и правильности дыхания (дыхательная гимнастика); комплексы на расслабление и релаксацию; на укрепление спины, мышечного корсета, формирование осанки, а также комплексы (упражнения) лечебной физкультуры, рекомендуемые Вам специалистами, врачами или инструкторами данных кабинетов и т.д.!!! | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Видеозапись выполненного комплекса упражнений | до 28.05  2022 г.  включительно |
| В соответствии с недельным расписанием занятий групп по кафедре физвоспитания  С 30.05.  по 4.06  (зачетная неделя, итоговая аттестация) | Теоретический тест с выбором одного правильного ответа.  Часть 7  (с 91 по 100 вопросы) | Материалы в личном кабинете | А.А. Вострикова:  [alla.vostrikova.2019@mail.ru](mailto:alla.vostrikova.2019@mail.ru)  О.И. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  В.О. Самусенков:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  Е.И. Самусенкова:  [Fizra-msmsu@mail.ru](mailto:Fizra-msmsu@mail.ru)  О.В. Стрижакова  Striz13@yandex.ru | Тестирование.  Проверка и оценка (1 и 2 курс) | до 4.06  2022 г.  включительно |

**ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ 3 КУРСОВ! Вы должны высылать в дни своих занятий по расписанию своих групп через неделю по одному видеокомплексу (всего 9 за семестр: по 3 в каждой аттестации) и к итоговой аттестации выслать выполненный теоретический тест из 100 вопросов!!!**