

СЕКЦИИ ДЛЯ ВЫБОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПЕШЕЛ ФО ФТ-120020

Как правильно выбрать вид спорта в период:

- ▶ с 09.00 ч. 07 сентября 2022г.
- ▶ по 23.59 ч. 11 сентября 2022г.
- ▶ 1. Получи учетную запись личного кабинета
- ▶ 2. Зайди в личный кабинет
- ▶ 3. Выбери вкладку «Выбор модуля (секции) ФК»
- ▶ 4. Определи свою категорию: ВАЖНО
- ▶ А. Есть ограничения для занятий спортом (любые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, специальная медицинская группа в школе), выбирайте **ТОЛЬКО**
«Оздоровительная физическая культура»
- ▶ Б. Нет ограничений для занятий спортом, выбирайте вид спорта в порядке приоритета от самого желаемого до менее интересного.
- ▶ В. Если ты студент-спортсмен и подавал подтверждающие документы при поступлении, то выбирать вид спорта **НЕ НУЖНО**. Спортклуб сделает это за тебя!

Как правильно выбрать вид спорта в период:

- ▶ Как правильно выбрать вид спорта в период:
- ▶ с 09.00 ч. 07 сентября 2022г.
- ▶ по 23.59 ч. 11 сентября 2022г.
- ▶ 1. Получи учетную запись личного кабинета
- ▶ 2. Зайди в личный кабинет
- ▶ 3. Выбери вкладку «Выбор модуля (секции) ФК»
- ▶ 4. Определи свою категорию: ВАЖНО
- ▶ А. Есть ограничения для занятий спортом (любые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, специальная медицинская группа в школе), выбирайте ТОЛЬКО «Оздоровительная физическая культура»
- ▶ Б. Нет ограничений для занятий спортом, выбирайте вид спорта в порядке приоритета от самого желаемого до менее интересного.
- ▶ В. Если ты студент-спортсмен и подавал подтверждающие документы при поступлении, то выбирать вид спорта НЕ НУЖНО. Спортклуб сделает это за тебя!

Начало практических
занятий и встреча с
преподавателями
13 сентября 2022г

Отделение игровых видов спорта

- ▶ - Баскетбол
- ▶ - Волейбол
- ▶ - Гандбол
- ▶ - Регби
- ▶ - Футбол

Отделение оздоровительной физической культуры

- ▶ Фитбол-аэробика
- ▶ Оздоровительная
- ▶ Ритмическая гимнастика
- ▶ Кардио-вело тренировка
- ▶ Скандинавская ходьба
- ▶ Атлетическая гимнастика
- ▶ Футбол
- ▶ Плавание
- ▶ Стретчинг
- ▶ Корректирующая гимнастика
- ▶ Система специальных упражнений, применяемых для

Как зачисляются в отделение?

- ▶ Студенты, имеющие любые отклонения в состоянии здоровья (в школе были
- ▶ рекомендованы занятия в специальной или подготовительной медицинской
- ▶ группе)
- ▶ - Студенты, которым рекомендовано полное освобождение от практических
- ▶ занятий по состоянию здоровья
- ▶ **ЕСЛИ У ВАС НЕТ ТАКОЙ СПРАВКИ ДАННЫЙ РАЗДЕЛ ВЫБИРАТЬ НЕ НУЖНО!!**

Отделение циклических видов спорта

- ▶ - Атлетическая гимнастика
- ▶ - Легкая атлетика
- ▶ - Лыжный спорт
- ▶ - Общая физическая подготовка
- ▶ - Плавание (это другое плавание)
- ▶ - Функциональный тренинг

Отделение спортивных видов единоборств и прикладных видов спорта

- ▶ - Аэробика
- ▶ - Бокс
- ▶ - Джиу-джитсу
- ▶ - Дзюдо
- ▶ - Пауэрлифтинг
- ▶ - Скалолазание
- ▶ - Спортивное ориентирование

Отделение фитнес-технологий

- ▶ - Аквафитнес
- ▶ - Женский футбол
- ▶ - Кроссфит
- ▶ - Легкоатлетический фитнес
- ▶ - Мультиспорт
- ▶ - Скандинавская ходьба
- ▶ - Фитнес

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ ВЕЛКОМ ТУ ВК ИЛИ ТЕЛЕГРАМ

P.S. Делала не по супер крутому гайду