

Студенты должны приходить на учебные занятия элективные курсы по физической культуре по расписанию, в хорошо проветриваемое и убранное помещение.

Рекомендуется прием пищи не ранее за 1,5-2 часа до занятий. Особое внимание следует уделять сну. Сон - основной отдых, он способствует физической работоспособности и укреплению защитных сил организма. Продолжительность сна должна составлять 8-9 часов.

Рекомендуется перед занятиями снимать различные украшения: цепи, кольца серьги, часы во избежание травм.

Спортивная одежда, в которой студенты приходят на занятия, должна быть легкой и не стеснять движения, из эластичной ткани с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывать пот и способствовать быстрому испарению. Летом - майка и шорты, хлопчатобумажный или трикотажный костюм. Зимой на улице используется спортивная одежда с высокими теплозащитными свойствами.

Спортивная обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой, носки всегда должны быть чистыми эластичными и мягкими, хорошо впитывающими влагу.

Занятия начинаются с построения, сообщения темы и задач занятия и проверки присутствующих. Затем проводится подсчет пульса в покое.

Если студент болен, он обращается в клинику семейной медицины к врачу и приносит справку преподавателю об освобождении от занятий по физической культуре. Занятия, пропущенные по болезни, не отрабатываются.

Студенты, освобожденные от физических нагрузок должны присутствовать на занятиях и участвовать при разборе учебного материала, помогать преподавателю и визуально воспринимать физические упражнения, которые ему противопоказаны.

Заниматься в зале без преподавателя студентам запрещено по технике безопасности. Студент должен выполнять требование преподавателей и соблюдать дисциплину.

Студенты-медики, изучив средства физической культуры, и научившись ими пользоваться, в процессе занятий физической культурой будут совершенствовать и оздоравливать свой организм, а затем эти знания и навыки будут применять при работе с пациентами.

Обязанности студентов

- 1) регулярно и своевременно проходить медицинское обследование;
- 2) выполнять требования пропускного режима;
- 3) иметь спортивную форму и обувь, в соответствии с местом и содержанием занятия;
- 4) для занятий в спортивном зале иметь спортивную обувь не красящую покрытие, без шипов;
- 5) выполнять требования и указания преподавателя;
- 6) соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- 7) выключать душевые установки после купания;
- 8) в плавательном бассейне входить в воду и выходить из нее по команде преподавателя;
- 9) соблюдать правила поведения на воде.

10) в случае временного освобождения от практических занятий заверить справку, полученную по месту жительства в здравпункте. Отдать справку ответственному преподавателю.

11) в случае травмы, полученной на занятии по физическому воспитанию составить акт об условиях получения травмы;

Студенты не имеют права:

1) входить в спортивный, тренажерный залы, бассейн без разрешения и сопровождения преподавателя;

2) покидать место занятия без разрешения преподавателя;

3) на территории кафедры физической культуры и здоровья использовать жевательную резинку;

4) курить на территории кафедры физической культуры и здоровья;

При не соблюдении вышеуказанных пунктов студент отстраняется от занятия.