

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЦТУТП
Доцент



В.Е. Нутович

05 октября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

06 октября 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	01.03.02 – Прикладная математика и информатика
Профиль:	Математические модели в экономике и технике
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии Протокол № 3 05 октября 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  Н.А. Клычева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 10 07 сентября 2020 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Биология:

Знания: биологические процессы в организме человека

Умения: Объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: выводами на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.2. ОБЖ:

Знания: общие закономерности возникновения опасностей, их свойства, последствия их влияния на организм человека, основы защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей

Умения: защитить человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Навыки: навыками, направленными на уменьшение в техносфере негативных воздействий.

2.1.3. Физическая культура:

Знания: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: Применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: Использованием физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Государственная итоговая аттестация

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: Методы самосовершенствования и организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Владеть: средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 3	Семестр 4
Контактная работа	72	36,15	36,15
Аудиторные занятия (всего):	72	36	36
В том числе:			
лекции (Л)	16	8	8
практические (ПЗ) и семинарские (С)	56	28	28
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	8		28			36	
2	3	Тема 1.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			10			10	
3	3	Тема 1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			6			6	ПК1, тестирование
4	3	Тема 1.3 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения			6			6	
5	3	Тема 1.5 Методика корригирующей гимнастики для глаз.			6			6	ПК2, сдача контрольных нормативов
6	3	Тема 1.6 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности	8					8	
7	3	Зачет						0	ЗЧ
8	4	Раздел 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	8		28			36	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	4	Тема 2.1 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			10			10	
10	4	Тема 2.3 Основы методики самомассажа.			6			6	ПК1, тестирование
11	4	Тема 2.3 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			6			6	
12	4	Тема 2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.			6			6	
13	4	Тема 2.5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	4					4	ПК2, сдача контрольных нормативов
14	4	Тема 2.6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4					4	
15	4	Раздел 3 Дифференцированный зачет						0	ЗаО
16		Всего:	16		56			72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 56 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	3	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	10
2	3	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	6
3	3	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	6
4	3	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	6
5	4	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	10
6	4	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	6
7	4	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	Основы методики самомассажа.	6
8	4	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
ВСЕГО:				56/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Лекционный материал представлен в объеме 16 часов. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ в объеме 56 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически заверченный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

Проведение занятий по дисциплине возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):

- использование современных средств коммуникации;
- электронная форма обмена материалами;
- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы здорового образа жизни	Дубкова Е.С.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-35) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	Труднева М.И.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-28) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	1,2 (3-376) ФБ-3 ЧЗ-2 Каф-75 ЭЭ
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-13) УБ5-5 Каф-75 ЭЭ
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Абаринов Д.В.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-36) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
6	Социально-педагогические проблемы современного спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: МИИТ, 2010 НТБ МИИТ	1 (3-77) 2 (78-222) ФБ-3 ЧЗ-2 Каф-75 ЭЭ
7	Воспитательная роль физической подготовки в формировании профессионализма у студентов	Миниханов В.А., Фёдорова Т.Ю.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2 (3-11) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
8	Принципы и методы физического воспитания, используемые на уроках физической культуры в МИИТе	Дубкова Е.С.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2 (3-18) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
9	Разминка как часть занятий физической культурой	Труднева М.И.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2 (3-18) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
10	Методы развития выносливости	Гардагина Л.Г.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2 (3-10) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
11	Общезначительная разминка с легкими гантелями, набивными мячами и скакалками	Муратов А.А.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2 (3-10) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
12	Институт спорта и формирование личности	Фёдорова Т.Ю.	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	1 (3-122) 2(123-290) ФБ-3 ЧЗ-2 Каф-75 ЭЭ
13	Развитие гибкости на занятиях ОФП	Миронова Е.А.	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	1,2(3-27) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
14	Адаптация обновленной программы ГТО в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах	Абарина Е.Ю., Абаринов Д.В.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2(3-27)

7.2. Дополнительная литература

№	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется
---	--------------	-----------	---------------------	--------------

п/п			Место доступа	при изучении разделов, номера страниц
15	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	Овсянникова М.А.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-46) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
16	Степ-аэробика. Начальный уровень	Миронова Е.А.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-21) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
17	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Фёдорова Т.Ю.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-31) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
18	Техника лыжных ходов	Гардагина Л.Г.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-88) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
19	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Сибгатулина Ф.Р.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-15) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
20	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Абарина Е.Ю.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-21) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
21	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	Баскакова И.С.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2 (3-23) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
22	Скоростно-силовая подготовка студентов, занимающихся боксом	Муратов А.А.	М: МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	1,2(3-25) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
23	Основы начальной подготовки по дартс для студентов первого года обучения	Баскакова И.С.	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	1,2(3-27) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
24	Повышение выносливости и общей работоспособности студентов, занимающихся фехтованием в техническом вузе	Дубкова Е.С.	М: МИИТ, 2015 НТБ МИИТ	1,2(3-19) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ
25	Основы обучения начинающих лыжников коньковым ходам	Гардагина Л.Г.	М: МИИТ, 2014 НТБ МИИТ	1,2(3-12) УБ4-5 Каф-75 ЭЭ

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://library.miiit.ru/>- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miiit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»
3. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
4. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК
5. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Word 2007, Microsoft Excel 2007, Microsoft

PowerPoint 2007.

При организации обучения по дисциплине с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может понадобиться наличие следующего программного обеспечения (или их аналогов): ОС Windows, Microsoft Office, Интернет-браузер, Microsoft Teams и т.д.

В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, электронная почта, скайп, Zoom, WhatsApp и т.п.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Спортивные залы и площадки Дома Sports МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)

2. Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой (для проведения научно-практических конференций)

3. Компьютерный класс. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 2 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования).

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике.

Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .

Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (3 семестр)
- зачет с оценкой (4 семестр)

Защита рефератов.

Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия.

Компьютерное тестирование.

Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Бег 1000 метров, результат измеряется в минутах, прыжок в длину с места, измеряется в метрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.

Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований).

Зачет с оценкой.

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии.