МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра ХиИЭ	Первый проректор
Заведующий кафедрой ХиИЭ	
В.Г. Попов	В.С. Тимонин
15 мая 2019 г.	22 апреля 2022 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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:	20.03.01 – Техносферная безопасность
Профиль:	Экологическая и промышленная безопасность
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии Н.А. Клычева	Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна
Дата: 15.05.2019

Москва 2022 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. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

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. Физическая культура и спорт:

Знания: научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

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

2.1.2. Физическая подготовка:

Знания: формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса

Умения: применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений

Навыки: навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или восстановительной направленности

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания

Умения: использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности

Навыки: навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; умениями оценивать состояние здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности

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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

	Количество часов		
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	68	34,15	34,15
Аудиторные занятия (всего):	68	34	34
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	68	34	34
Самостоятельная работа (всего)	4	2	2
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)	ПК2, ТК	ПК2, ТК	ПК2, ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Диф.зачёт, Зачет	Зачет	Диф.зачёт

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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			26		1	27	
2	1	Тема 1.1 Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.			2			2	ТК
3	1	Тема 1.2 Обучение новым двигательным действиям (умение и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			24			24	, Компьютерное тестирование АСТ по теме №1-4 (раздел №2), №4 (раздел 1)
4	1	Тема 1.3 Методические и практические основы физического воспитания						0	ПК2
5	1	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					1	1	
6	1	Раздел 2 ЗОЖ-залог успешного развития личности			6		1	7	
7	1	Тема 2.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной			2			2	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		подготовке студентов.							
8	1	Тема 2.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.					1	1	
9	1	Тема 2.4 Биологические основы физической культуры и спорта			4			4	Зачет
10	1	Тема 3.4 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.			2			2	, Мониторинг физического состояния студентов по теме №1-4 (раздел 3)
11	2	Раздел 3 Физическая культура в профессиональной подготовке			8		2	10	
12	2	Тема 3.1 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			4		2	6	ТК
13	2	Тема 3.1.2 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.			2			2	, Компьютерное тестированик АСТ по теме №1-3 (раздел 4), №4 (раздел 3)
14	2	Тема 3.3 Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров			2			2	ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		(специалиство).							
15	2	Раздел 4 Влияние культурного развитияличности на отношение к здоровью. Методические основы физического воспитания.			28			28	
16	2	Тема 4.1 Анатомо-морфологические и физиологические основы организма человека при занятиях физическими упражнениями.			4			4	
17	2	Тема 4.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка			14			14	
18	2	Тема 4.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Методы самоконтроля за функциональым состоянием организма (функциональные пробы).			10			10	
19	2	Тема 4.4 Профилактика заболеваний среди молодежи средствами физической культуры.						0	Диф.зачёт
20		Тема 2.3 Физическая подготовка в системе физического							

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		воспитания. Методические основы физического воспитания.							
21		Всего:			68		4	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 68 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	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.	2
2	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Обучение новым двигательным действиям (умение и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	24
3	1	РАЗДЕЛ 2 ЗОЖ-залог успешного развития личности	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2
4	1	РАЗДЕЛ 2 ЗОЖ-залог успешного развития личности	Биологические основы физической культуры и спорта	4
5	2	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке Тема: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	2
6	2	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке Тема: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	2
7	2	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
8	2	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке	Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров (специалиство).	2
9	1	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.	2
10	2	РАЗДЕЛ 4 Влияние культурного развитияличности на отношение к здоровью. Методические основы физического воспитания.	Анатомо-морфологические и физиологические основы организма человека при занятиях физическими упражнениями.	4
11	2	РАЗДЕЛ 4 Влияние культурного развитияличности на отношение к здоровью. Методические основы физического воспитания.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	14
12	2	РАЗДЕЛ 4 Влияние культурного развитияличности на отношение к здоровью. Методические основы физического воспитания.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Методы самоконтроля за функциональым состоянием организма (функциональные пробы).	10
			ВСЕГО:	70/0

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.
Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ).
Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершенный объём 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

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

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
2	1	РАЗДЕЛ 2 ЗОЖ-залог успешного развития личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
3	2	РАЗДЕЛ 3 Физическая культура в профессиональной подготовке	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
			ВСЕГО:	4

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	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БАЛАНСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	Ирина Сергеевна Щадилова, Галина Анатольевна Смирнова	2020 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4)	Все разделы
2	Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта	Николай Николаевич Каргин, Юлия Александровна Лаамарти	2020 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4)	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ	Ольга Олеговна Заварзина, Артем Юрьевич Лахтин, Ольга Петровна Козина [и др.]	2020 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4)	Все разделы
4	Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов	О.Л. Постол, О.Н. Панкратова	2020 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4)	Все разделы

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

1. http://library.miit.ru/ электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ
2. http://miit.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/ Движенеие «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 MicrosoftOfficeне ниже MicrosoftWord 2007 , MicrosoftExcel 2007, MicrosoftPowerPoint 2007.

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

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

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

3.Компьютеный 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)

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 (1 семестр)
- зачет с оценкой (2 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 секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, 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.