



Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Физической культуры |
| Учебный план | b030302-ЦифрТех-19-1.plx 03.03.02 ФИЗИКА Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике |
| Квалификация | Бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 72 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 64 |
| самостоятельная работа | 8 |
| | Виды контроля в семестрах: зачеты 2 |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 17,2 | 17,3 | | | | |
| Неделя | уп | рпд | уп | рпд | уп | рпд |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 | 16 | 16 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 |
| В том числе инт. | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 | 64 | 64 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 32 | 32 | 64 | 64 |
| Сам. работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):
К.п.н., доцент, Пешкова Н.В.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №937)

составлена на основании учебного плана:

03.03.02 ФИЗИКА

Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике

утвержденного учёным советом вуза от 20 июня 2019 г., протокол УС №6

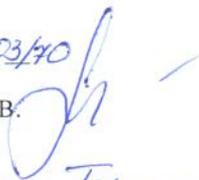
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 17 05 2019 г. № 03/10

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Пешкова Н.В.



Председатель УМС к.т.н., доцент Тараканов Д.В.
07 06 2019 г. 1 06/19



| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|-----------------------------|---|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение знаний относительно способов самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности, применения средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, в также приобретение практического опыта работы в команде. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|-------------------------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.Б |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.2 | Индивидуальные виды спорта |
| 2.2.3 | Игровые виды спорта |
| 2.2.4 | Интеллектуальные виды спорта |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия | |
| ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию | |
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации | |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - правила взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимая социальные и культурные различия; |
| 3.1.2 | - основы физической культуры и спорта, понимать и осознавать роль оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в развитии личности, обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.1.3 | - способы и приемы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма; |
| 3.1.4 | - правила и способы самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности; |
| 3.1.5 | - приемы и способы оценки функционального состояния организма. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - работать в коллективе, воспринимать различные точки зрения относительно рассматриваемого вопроса, принимать совместные групповые решения; |
| 3.2.2 | - самостоятельно подбирать и использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.2.3 | - самостоятельно оценивать уровень физического развития и функционального состояния организма. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | - опытом взаимодействия в коллективе; |

| | |
|-------|---|
| 3.3.2 | - опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.3.3 | - использования приемов оценки состояния организма при выполнении физических нагрузок. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 1. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|------------------------|---|---|---|
| 1.1 | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущего бакалавра /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 1.2 | Основы здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья /Лек/ | 1 | 4 | ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 1.3 | Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студента. Гигиена учебного труда. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 1.4 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Пр/ | 1 | 2 | ОК-6 ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Отчет по результатам методико-практического занятия |
| 1.5 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/ | 1 | 1 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 1.6 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Пр/ | 1 | 2 | ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Отчет по результатам методико-практического занятия |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|------------------------|---|---|---|
| 1.7 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/ | 1 | 1 | ОК-7 ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 1.8 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Пр/ | 1 | 2 | ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Отчет по результатам методико-практического занятия |
| 1.9 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/ | 1 | 2 | ОК-7 ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 1.10 | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности. Общая физическая подготовка /Пр/ | 1 | 18 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------|---|---|---------------------------|
| | Раздел 2. | | | | | | |
| 2.1 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 2.2 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности /Пр/ | 2 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Проведение комплекса ОРУ |
| 2.3 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности /Ср/ | 2 | 1 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-------------------|---|---|---|
| 2.4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта / видов двигательной активности /Лек/ | 2 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 2.5 | Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции /Лек/ | 2 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 2 | Компьютерное тестирование |
| 2.6 | Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции /Пр/ | 2 | 2 | ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Отчет по результатам методико-практического занятия |
| 2.7 | Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции /Ср/ | 2 | 1 | ОК-7 ОК-8 ОК-9 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 2.8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Лек/ | 2 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 2.9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/ | 2 | 2 | ОК-7 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|-----------|---|---|---|
| 2.10 | Диагностика, коррекция и профилактика нарушений осанки /Пр/ | 2 | 1 | ОК-6 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Отчет по результатам методико-практического занятия |
|------|---|---|---|-----------|---|---|---|

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|------------------------|--|---|---------------------------|
| 2.11 | Методика проведения гимнастики для профилактики миопии и переутомлении зрительного анализатора /Пр/ | 2 | 1 | ОК-6 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 2.12 | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности. Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 18 | ОК-6 ОК-8 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | Компьютерное тестирование |
| 2.13 | /Зачёт/ | 2 | 0 | ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9 | | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлены в приложении 1

5.2. Темы письменных работ

Представлены в Приложении 1

5.3. Фонд оценочных средств

Представлены в приложении 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

Компьютерное тестирование, отчет по результатам методико-практических занятий (заполнение рабочей тетради), проведение комплекса ОРУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|----------|
| Л1.1 | Стрельцов В. А. | Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, http:// elibr.surgu.ru/ fulltext/umm/86672 | 34 |
| Л1.2 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Издательство Юрайт, 2018, https://www.biblio- online.ru/book/fizic heskaya-kultura-i- sport-v-vuzah- 416220 | 1 |
| Л1.3 | Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, https://elibr.surgu.ru/ fulltext/umm/5804 | 2 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|--|---------------------|----------|-------------------|----------|
|--|---------------------|----------|-------------------|----------|

| | | | | |
|------|---|------------------------------|--|---|
| Л1.4 | Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. | Физическая культура: Учебник | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017, http://www.iprbookshop.ru/84178.html | 1 |
|------|---|------------------------------|--|---|

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|--|---|----------|
| Л2.1 | Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С., Бурмистров В. Н. | Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие | Москва: Российский университет дружбы народов, 2013, http://www.iprbookshop.ru/22226 | 1 |
| Л2.2 | Ахметов А. М. | Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура»: Лекции | Набережные Челны: Набережночелнин ский государственный педагогический университет, 2013, http://www.iprbookshop.ru/30219 | 1 |
| Л2.3 | Бушева Ж. И., Пешкова Н. В. | Организация занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе освобожденных от практических занятий: учебно- методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/4643 | 2 |
| Л2.4 | Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Булгакова О. В., Кан Н. Б., Шутова М. В., Базилевич М. В. | Оценка результатов самоконтроля физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/2761_ Оценка результатов | 2 |
| Л2.5 | Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1 | , 2019, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/6582 | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-----------------------------|--|--|----------|
| Л3.1 | Кан Н. Б. | Игровой метод в совершенствовании двигательных умений и навыков по различным видам спорта: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/100494 | 2 |
| Л3.2 | Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/111145 | 2 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/ |
|----|---|

| | |
|----|---|
| Э2 | Информационный сайт по физической культуре и спорту http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |

| | |
|--|---|
| Э4 | Всероссийский портал ВФСК ГТО https://gto.ru/ |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://www.teoriya.ru/ru |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | http://www.garant.ru/ Информационно-правовой портал Гарант.ру |
| 6.3.2.2 | http://www.consultant.ru/ Справочно-правовая система Консультант Плюс |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием. Оборудование для проведения методико-практических занятий: весы, ростомер, секундомеры, динамометры, спирометры, тонометры. Спортивная база (с/к «Дружба») для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: 2 игровых зала, зал настольного тенниса, зал оздоровительной гимнастики, тренажерный зал (оснащены необходимым спортивным инвентарем). Спортивная база главного корпуса для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: зал оздоровительной гимнастики, тренажерный зал (оснащены необходимым спортивным инвентарем). Лыжная база (в наличии лыжи, лыжные палки и ботинки). Аренда дорожек в плавательном бассейне, наличие необходимого для обучения плаванию инвентаря. |
|-----|--|

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

| |
|--|
| |
|--|

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**Приложение к рабочей программе по дисциплине****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

| | |
|--------------------------|--|
| Квалификация выпускника | Бакалавр <i>бакалавр, магистр, специалист</i> |
| Направление подготовки | 03.03.02 <i>шифр</i> Физика <i>наименование</i> |
| Направленность (профиль) | Цифровые технологии в геофизике <i>наименование</i> |
| Форма обучения | Очная <i>очная, заочная, очно-заочная</i> |
| Кафедра-разработчик | Кафедра физической культуры <i>наименование</i> |
| Выпускающая кафедра | Кафедра экспериментальной физики <i>наименование</i> |

Перечень компетенций, которые формируются в процессе освоения дисциплины

Компетенция – ОК-6

| | | |
|--|--|--|
| Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия | | |
| <i>Знает</i> | <i>Умеет</i> | <i>Владеет</i> |
| правила взаимодействия в коллективе в процессе выполнения совместной деятельности | работать в коллективе, воспринимать различные точки зрения относительно рассматриваемого вопроса, принимать совместные групповые решения | опытом взаимодействия в коллективе по разработке и принятию групповых решений в рамках обозначенной тематики задания |

Компетенция – ОК-7

| | | |
|--|---|--|
| Способность к самоорганизации и самообразованию | | |
| <i>Знает</i> | <i>Умеет</i> | <i>Владеет</i> |
| – средства и методы самопознания физического потенциала; – основы организации самостоятельных занятий рекреационной, оздоровительной и тренировочной деятельностью. | подбирать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельных занятий рекреационной, оздоровительной и тренировочной деятельностью в соответствии с личностными и профессиональными целями и задачами. | опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для решения профессиональных и личностных целей и задач. |

Компетенция – ОК-8

| | | |
|---|---|--|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| <i>Знает</i> | <i>Умеет</i> | <i>Владеет</i> |
| - основы физической культуры и спорта, понимает и осознает роль оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в развитии личности, обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности. | самостоятельно использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития психофизического потенциала для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и достижения личных жизненных и профессиональных целей. | опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для решения профессиональных и личностных целей и задач. |

Компетенция – ОК-9

| | | |
|--|---|---|
| Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации | | |
| <i>Знает</i> | <i>Умеет</i> | <i>Владеет</i> |
| приемы и способы оценки функционального состояния организма | самостоятельно оценивать уровень физического развития и функционального состояния организма | опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для решения профессиональных и личностных целей и задач |

Для практических и методико-практических занятий по учебной дисциплине студенты по состоянию здоровья распределяются на группы:

ОПГ – основная и подготовительная группы

СМГ – специальная медицинская группа

АФВ – группа адаптивного физического воспитания.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этап: Проведение текущего контроля успеваемости (1-2 семестр)

Результаты текущего контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «аттестован»;
- «не аттестован».

Критерии проставления соответствующих оценок *для всех групп студентов*, выделенных по состоянию здоровья, представлены в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (СТО-2.12.20).

Этап: проведение промежуточной аттестации (2 семестр)

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

При подведении итогов промежуточного контроля применяется Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (СТО-2.12.20).

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания | Оценка | Критерий оценивания |
|------------------------|---|------------|--|
| Знает | <ul style="list-style-type: none"> – правила взаимодействия в коллективе в процессе выполнения совместной деятельности – средства и методы самопознания физического потенциала; – основы организации самостоятельных занятий рекреационной, оздоровительной и тренировочной деятельностью; – основы физической культуры и спорта, понимает и осознает роль оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в развитии личности, обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности; - приемы и способы оценки функционального состояния организма | Зачтено | <p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – хорошее знание изученного учебного материала (компьютерное тестирование не менее 60%); – владение основными терминами и понятиями изученного курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов дисциплины (отчеты по результатам методико-практических занятий); – достаточный уровень знаний о способах применения теоретических положений в практике для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (составление комплекса общеразвивающих упражнений). |
| | | Не зачтено | <p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – низкий уровень знания изученного учебного материала (компьютерное тестирование менее 60%); – низкий уровень знания терминов и понятий изученного курса, не умеет обобщать поступающую информацию о собственном физическом и функциональном состоянии (отчеты по результатам методико-практических занятий); – низкий уровень знаний о способах применения теоретических положе- |

| | | | |
|----------------|---|------------|--|
| | | | ний в практике для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (составление комплекса общеразвивающих упражнений). |
| Умеет | <p>– работать в коллективе, воспринимать различные точки зрения относительно рассматриваемого вопроса, принимать совместные групповые решения;</p> <p>– подбирать средства и методы физической культуры и спорта для самостоятельных занятий рекреационной, оздоровительной и тренировочной деятельностью в соответствии с личностными и профессиональными целями и задачами;</p> <p>– самостоятельно использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития психофизического потенциала для успешного выполнения социально - профессиональных ролей и достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физического развития и функционального состояния организма</p> | Зачтено | Студент демонстрирует умение самостоятельно использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития психофизического потенциала в процессе проведения комплекса общеразвивающих упражнений в группе студентов. |
| | | Не зачтено | Студент не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития психофизического потенциала. Демонстрирует не умение проводить комплекс общеразвивающих упражнений в группе студентов. |
| Владеет | <p>– опытом взаимодействия в коллективе по разработке и принятию групповых решений в рамках обозначенной тематики задания;</p> <p>– опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для решения профессиональных и личностных целей и задач;</p> <p>- опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для решения профессиональных и личностных целей и задач</p> | Зачтено | Студент набирает достаточное кол-во баллов за посещение лекционных, методико-практических и практических занятий согласно Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (СТО-2.12.20). |
| | | Не зачтено | Студент не набирает достаточное кол-во баллов за посещение лекционных, методико-практических и практических занятий согласно Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (СТО-2.12.20). |

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине (1-2 семестр)

Раздел 1.

Код занятия 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущего бакалавра / специалиста

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Сфера социально-культурной деятельности, сложившаяся в форме соревнований и специальной подготовки к ним?
2. Занятия по физической культуре и спорту в университете могут проходить в форме указать несуществующую?
3. Основным документом, регламентирующим деятельность в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации является ...?
4. Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта?
5. Использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья?
6. Суть профессионально-прикладной физической подготовки заключается в ...?
7. К какой группе ценностей ФК относятся лучшие образцы моторной деятельности, выполняемой человеком?
8. К какой группе ценностей ФК относится рациональная организация свободного времени?
9. Основными компонентами физической культуры личности являются ... (укажите несуществующий)?
10. В базовой части Блока Б1, предполагается реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее ... сколько часов?
11. В начале учебного года студенты по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом зачисляются в группы ... укажите несуществующую?
12. В какую группу для занятий физической культурой и спортом распределяются студенты с ниже среднего уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень ...

Код занятия 1.2. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Здоровье – это ...?
2. Факторы, влияющие на здоровье ...?
3. Здоровый образ жизни - это ..?
4. К основным компонентам здорового образа жизни относятся?
5. Выберите вариант характеристики, описывающей компонент ЗОЖ «питание»?
6. К видам двигательной активности относятся?
7. Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) включает?
8. Рекреационная деятельность - это ...?
9. Рекреация - это ...?
10. Физическая рекреация - это ...?
11. К видам рекреации относятся?
12. В целях предотвращения переутомления отличным средством является ...?

Код занятия 1.3. Эргономические требования к организации учебного труда студентов. Гигиена учебного труда.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Эргономика – это ?
2. На каком уровне должна располагаться столешница относительно работающего за столом человека?
3. Где должен располагаться источник освещения (настольная лампа) во время работы за столом?
4. Что означает термин « рабочее место» студента?
5. Соблюдение эргономических требований обусловлено в первую очередь -...?
6. Под организацией рабочего места студента понимается - ...?
7. Как индивидуально подбирается стул под рост человека?
8. На каком расстоянии от глаз должен находиться монитор компьютера?

9. Как должен располагаться монитор относительно взгляда человека?
10. Продолжительность отдыха студента после аудиторных занятий до начала самостоятельной работы на компьютере должна составлять ..?
11. Сколько времени должно отводиться для ночного сна?
12. Недельный двигательный режим студента по времени должен составлять не менее ... ?

Код занятия 1.4-1.5. Методы самоконтроля и оценки физического развития (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Определить с помощью специальных измерительных приборов и оборудования основные показатели физического развития.
3. Заполнить таблицу, оценить уровень полученных данных.
4. Сделать заключение (вывод) на основании полученных показателей физического развития.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие бывают формы стопы, с позиции наличия или отсутствия плоскостопия?
2. Масса тела - это?
3. Самоконтроль в сфере физической культуры - это?
4. Окружность грудной клетки - это?
5. Какой специальный прибор используется для определения силы кистей рук?
6. Индекс массы тела - это?
7. К антропометрическим показателям физического развития относятся?
8. Под физическим развитием понимают?
9. При помощи какого специального прибора измеряют жизненную емкость легких?
10. Основными методами исследования физического развития человека являются?
11. Путем поднимания кожи без подкожной клетчатки около аксиллярной впадины, на нижней части предплечья или на тыловой части кисти исследуют?
12. Какие различают формы грудной клетки?

Код занятия 1.6-1.7. Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Определить с помощью специальных измерительных приборов и оборудования основные показатели, характеризующие функциональное состояние кардиореспираторной системы.
3. Заполнить таблицу, оценить уровень полученных данных.
4. Сделать заключение (вывод) на основании полученных показателей, характеризующих функциональное состояние кардиореспираторной системы.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Для чего служит самоконтроль?
2. Наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма является?
3. Функциональную подготовленность организма человека оценивают посредством ряда показателей?
4. Система органов, которые обеспечивают циркуляцию крови по организму человека – это ...?
5. Совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека – это ...?
6. Давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, называется ...?
7. Прибор для измерения давления называют?
8. Норма частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?
9. Норма частоты дыхания в покое у здорового человека?
10. К наиболее простым гипоксическим пробам относятся ...?
11. Максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха, называется...?
12. Прибор, с помощью которого осуществляется исследование функции внешнего дыхания, включающее в себя измерение объемных и скоростных показателей, называется ...?

Код занятия 1.8-1.9. Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Определить с помощью специальных тестов показатели, характеризующие физическую работоспособность.

3. Заполнить таблицу, оценить уровень полученных данных.
4. Сделать заключение (вывод) на основании полученных показателей, характеризующих уровень физической работоспособности и физического здоровья.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие тесты используют для определения физической работоспособности?
2. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
3. Кем был адаптирован тест PWC170?
4. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
5. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
6. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
7. В каком тесте испытуемый выполняет 30 приседаний?
8. Основу самоконтроля составляет ...?
9. Какие тесты применяются для лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья?
10. С какой целью применяется тест PWC170?
11. Кем был разработан гарвардский степ-тест?
12. Какой временной промежуток составляет пауза между нагрузками в тесте PWC170?

Код занятия 1.10.; 2.12. Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности. Общая физическая подготовка.

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Виды физических упражнений и специфика их применения для решения разнообразных задач.
2. Общая физическая подготовка, построение процесса в соответствии с имеющимися требованиями и особенностями состояния здоровья занимающегося.
3. Самоконтроль в рамках процесса, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности занимающегося.

Раздел 2.

Код занятия 2.1-2.3. Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности.

Требования к составлению комплекса физических упражнений

Подготовить комплекс физических упражнений общеразвивающей направленности. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Физическими упражнениями являются?
2. Какой подсчет используется при проведении комплекса общеразвивающих упражнений?
3. Какая подается команда на заключительном этапе проведения упражнения?
4. Как необходимо оценивать нагрузку во время самостоятельных занятий?
5. Какое количество повторений упражнения необходимо в комплексе ОРУ ?
6. Техника физических упражнений - это...?
7. Содержанием физических упражнений является?
8. В соответствии с общей кинематической характеристикой упражнений, т.е. характером протекания во времени, упражнения делят на?
9. В чем заключается ценность общеразвивающих упражнений ?
10. Важной особенностью физических упражнений является... ?
11. В какой последовательности выполняются упражнения в комплексе ОРУ ?
12. Общеразвивающие упражнения это...?
13. Какие подаются команды после объяснения и показа упражнения...?

Код занятия 2.4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Студенческий спорт относят ...?
2. Целью какого направления в спорте является укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности?
3. Понимание спорта в узком и широком смысле отличается тем, что?
4. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является?
5. Основная цель данного направления спорта - достижение наивысших спортивных результатов?
6. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?

7. К циклическим видам спорта относят ...?
8. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
9. Расшифруйте правильно аббревиатуру РССС ...?
10. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
11. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
12. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?

Код занятия 2.5-2.8. Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Ознакомиться с методикой диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН), выполнить тестирование по анкете.
3. Заполнить таблицу, оценить уровень полученных данных.
4. Сделать заключение (вывод) на основании полученных показателей физического развития.
5. Овладеть основами релаксационной гимнастики.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Работоспособность человека определяют как - ?
2. Наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий физическими упражнениями при ЧСС ...?
3. Для исследования устойчивости внимания используются какие пробы?
4. Методики, связанные со сложением чисел используются для оценки?
5. Различают следующие виды работоспособности - ...?
6. Факторы, определяющие работоспособность человека делятся на три группы - ...?
7. Первой фазой развития работоспособности является?
8. Устойчивая высокая работоспособность характеризуется ... ?
9. Выделяют следующие хронобиологические типы человека ...?
10. Хронобиологический тип человека, для которого характерно раннее вставание утром, приподнятость настроения и бодрость в утренние часы
11. Временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки - характеризует состояние ...?
12. К наиболее важным психическим процессам при выполнении умственной деятельности относят?

Код занятия 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности.

МУ для подготовки реферата

1. Обозначить наименование области профессиональной деятельности, в рамках которых проходит в настоящее время обучение в вузе.
2. Выявить факторы будущей профессиональной деятельности, которые могут оказывать негативное воздействие на состояние здоровья.
3. Указать средства и методы ППФК, которые позволят противостоять негативным факторам профессиональной деятельности и повысить умственную и физическую работоспособность на рабочем месте.

Код занятия 2.10. Диагностика, коррекция и профилактика нарушений осанки (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Освоить доступные способы диагностики осанки и ознакомиться с основными типами нарушений осанки: лордозы, кифозы и сколиозы.
3. Ознакомиться с основными требованиями профилактики нарушений осанки и разучить упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
4. Усвоить правила коррекции нарушений осанки.
5. Определить наличие (отсутствие) нарушений осанки. Сделать заключение о возможности применения различных упражнений в связи с актуальным состоянием осанки.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Осанка - это?
2. Какую роль выполняют физиологические изгибы позвоночника?
3. Сколиотическая или асимметричная осанка это – ...?
4. В норме позвоночник имеет следующие естественные физиологические изгибы – ...?
5. Выделяют следующие виды осанки?
6. Состояние осанки зависит от?

7. Осанка, сохраняемая при неизменных условиях - ...?
8. К разновидностям нарушений осанки в сагитальной плоскости относят - ...?
9. Причины нарушения осанки могут быть ... ?
10. К профилактическим мероприятиям по сохранению здоровья позвоночника относят ...?
11. Основными причинами нарушений осанки у взрослого человека являются?
12. Основная причина развития сутулости заключается в ...?

Код занятия 2.11. Методика проведения гимнастики для профилактики миопии и переутомления глаз (методико-практическое занятие с заполнением рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Ход выполнения работы

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме работы.
2. Освоить основные упражнения гимнастики для профилактики миопии и переутомления глаз.
3. Овладеть основами выполнения гимнастики для профилактики миопии и переутомления глаз.
4. Сделать заключение о возможности применения изученных упражнений в связи с актуальным состоянием зрительного аппарата.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какова основная суть аккомодационной функции глаза?
2. Для чего применяется упражнение «пальминг»?
3. Что не нужно делать при выполнении поворотов по методике У. Бейтса?
4. Для чего предназначено упражнение «большие повороты»?
5. В каком месте глаза расположена сетчатка?
6. Какую функцию выполняют глазодвигательные мышцы?
7. Какая мышца изменяет кривизну хрусталика?
8. Неспособность определять правильно цвета обусловлены каким заболеванием?
9. На каком расстоянии близорукие люди видят хорошо?
10. Как выглядит глаз при дальнозоркости?
11. Как влияет психическое напряжение на состояние органа зрения?
12. Заболевание, при котором вместо нормально изображения человек видит искаженное?

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Результаты текущего контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «аттестован»;
- «не аттестован».

Критерии проставления соответствующих оценок для всех групп студентов, выделенных по состоянию здоровья, представлены в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (СТО-2.12.20)

1. Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования

На выполнение тестового задания студенту отводится 15 минут.

Отлично – 85,0-100%

Хорошо – 75,9-84,9%

Удовлетворительно – 65,0-74,9%

Не удовлетворительно – менее 65%

2. Шкала оценивания результатов методико-практического занятия (заполнение рабочей тетради)

Отлично – задания выполнены в полном объеме, заполнена таблица измерений, выводы по работе в полной мере соответствуют полученным результатам.

Хорошо – задания выполнены в полном объеме, заполнена таблица измерений, выводы по работе соответствуют полученным результатам, но носят поверхностный характер, не отражая индивидуальных особенностей студента.

Удовлетворительно – задания выполнены в полном объеме, таблица измерений заполнена небрежно с ошибками, выводы по работе поверхностны, имеющиеся заключения не связаны с полученными данными.

Не удовлетворительно – задания выполнены не в полном объеме, таблица измерений не заполнена, выводы отсутствуют.

3. Шкала оценивания проведения комплекса физических упражнений (ОРУ)

Отлично – правильный подбор упражнений, четкое, без заминок и остановок проведение (комплекс проработан, правильно показаны упражнения, названа дозировка, даны методические указания).

Хорошо – при проведении отмечены небольшие ошибки, не до конца продуман комплекс, не все упражнения демонстрируются правильно.

Удовлетворительно – комплекс продуман плохо, нечеткое проведение (не правильно указаны исходные положения, не указана дозировка и т.д.), отсутствуют методические указания.

Неудовлетворительно – грубые ошибки, не готовность к проведению комплекса.

4. Шкала оценивания реферата

Отлично – тема раскрыта последовательно, соблюдена аргументированность и логичность предъявления информации, источники литературы, использованные при подготовке реферата, позволили полностью раскрыть тему, соблюдены требования к оформлению реферата и срокам его представления на проверку.

Хорошо – тема раскрыта последовательно, соблюдена аргументированность и логичность предъявления информации, использован недостаточный объем источников, что не позволило полностью раскрыть тему, не в полной мере соблюдены требования к оформлению реферата и срокам его представления на проверку.

Удовлетворительно – тема раскрыта не последовательно, не в полной мере соблюдена аргументированность и логичность предъявления информации, использован недостаточный объем источников, что не позволило полностью раскрыть тему, не в полной мере соблюдены требования к оформлению реферата и срокам его представления на проверку.

Неудовлетворительно – содержание работы не соответствует обозначенной тематике, не соблюдены требования к оформлению реферата и срокам его представления на проверку

Этап: проведение промежуточной аттестации

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

При подведении итогов промежуточного контроля применяется Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» СТО-2.12.20.