

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 43.03. 01 Сервис

Направленность (профиль): «Сервис транспортных средств»

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Срок обучения: заочная форма – 4 года 6 мес.

Вид учебной работы	Трудоемкость, часы (з.е.)
	Заочная форма
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	10(0,28)
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	8(0,22)
• лекции	4(0,11)
• практические занятия	4(0,11)
Промежуточная аттестация (контактная работа)	2(0,055)
2. Самостоятельная работа студентов, всего	60(1,67)
3. Промежуточная аттестация: зачет	2(0,055)
Итого	72(2)

Казань 2019

Мифтахов Р.А. Физическая культура и спорт: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019. – 49 с.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность «Сервис транспортных средств» составлена Мифтаховым Р.А., к.п.н., доцентом кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Сервис», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «08» июня 2017 г. № 514, и учебными планами по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис транспортных средств» (год начала подготовки -2019).

#### **Рабочая программа:**

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от «12» марта 2019 г., протокол № 6.

**одобрена** Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол № 5.

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол № 4.

© АНОО ВО ЦС РФ  
«Российский университет  
кооперации» Казанский  
кооперативный институт  
(филиал), 2019  
© Мифтахов Р.А., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).....	4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля).....	6
5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) .....	9
5.3. Разделы, темы дисциплины и виды занятий.....	9
6. Лабораторный практикум .....	10
7. Практические занятия (семинары).....	10
8. Примерная тематика курсовых проектов (работ).....	10
9. Самостоятельная работа студента .....	11
10. Перечень учебно–методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	11
12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	12
13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости) .....	13
14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	13
15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	14
16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии.....	15
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....</b>	<b>16</b>
1. Паспорт фонда оценочных средств .....	17
1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины.....	17
1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций .....	17
1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции.....	17
1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания .....	19
2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации .....	24
2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации .....	24
2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации .....	32
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине .....	33
2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине.....	35
2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине.....	35
<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....</b>	<b>37</b>
<b>НОРМАТИВЫ .....</b>	<b>38</b>
<b>(ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ) .....</b>	<b>38</b>
<b>ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....</b>	<b>40</b>
<b>КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ № 1 .....</b>	<b>43</b>
<b>КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ № 2 .....</b>	<b>47</b>

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины — формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание медико-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическому состоянию как основе физического здоровья и потребности в регулярных занятиях двигательной деятельностью;
- овладение системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств организма;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к базовой части дисциплин блока Б1 «Дисциплины (модули)»

Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения навыками, полученные основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

Формируемые компетенции (код компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочного средства
УК-7	Знать основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	Тесты реферат
	Знать об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	
	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	
	Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Тесты Нормативы
	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Уметь использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
	Владеть навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	Тесты Нормативы Контрольная работа
	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	
	Владеть навыками самооценки работоспособности, усталости; утомления и применения средств физической культуры для коррекции	
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	

**4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

**заочная форма обучения**

Вид учебной деятельности	Часов	
	Всего	По курсам
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	10	10
Аудиторные занятия всего, в том числе:	8	8
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Промежуточная аттестация (контактная работа)	2	2
Самостоятельная работа студента всего, в том числе:	60	60
Другие виды самостоятельной работы:	60	60
Вид промежуточной аттестации – зачет	2	2
<b>ИТОГО:</b>	часов	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2

## **5. Содержание дисциплины (модуля)**

### **5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля)**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  
Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Пропаганда активного долголетия.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

## **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.

Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой

физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## 5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует компетенцию УК-7, необходимую в дальнейшем для формирования компетенций преддипломной практики

## 5.3. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

### *заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	-	1
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	-	-	1
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	-	-	1
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	6	7
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-	-	6	6
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	8	8
7.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	-	4	8	12
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	-	-	8	8
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	8	8
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	8	8
11.	Физическая культура в	-	-	8	8

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
	профессиональной деятельности человека				
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>68</b>

## 6. Лабораторный практикум

Лабораторные занятия не предусмотрены учебными планами.

## 7. Практические занятия (семинары)

Практические занятия проводятся с целью формирования компетенций обучающихся, закрепления полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы.

### *заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Трудоёмкость (час.)
1	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	4
	Итого		4

## 8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены учебными планами.

## 9. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента
1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Изучить: 1) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. 2) Методика дыхательной гимнастики. 3) Методика гимнастики для глаз.	Физические упражнения
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Изучить: 1) Методика применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Физические упражнения
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Изучить: 1) Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	Физические упражнения
4	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений Изучить: 1) Физические упражнения, направленные на воспитание физических качеств: - силы; - быстроты; - выносливости; - гибкости; - ловкости.	Физические упражнения
5	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений Изучить: Занятия различными видами спорта, направленными на развитие и совершенствование профессиональных качеств	Физические упражнения
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Изучить: 1) Методы самоконтроля функционального состояния организма.	Физические упражнения
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Изучить: 1) Методика проведения производственной физической культуры.	Упражнения
8	Физическая культура в профессиональной деятельности человека Изучить: 1) Основы массажа и самомассажа. 2) Средства и методы мышечной релаксации.	Упражнения

## 10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их

определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используются следующее учебно-методическое обеспечение:

а) основная литература:

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

б) дополнительная литература:

1. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1010122> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

## **11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин,

А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

в) дополнительная литература:

1. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1010122> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

## **12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
- <https://ibooks.ru/> -ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com

## **13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости)**

- Справочная Правовая Система «Консультант Плюс»

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

## **14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

## **15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» состоит из 11 тем. Данные темы изучаются на лекциях и при самостоятельной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Кроме того, обучающиеся должны ознакомиться с программой дисциплины и списком основной и дополнительной рекомендуемой литературы.

Основной теоретический материал для студентов дается на лекционных занятиях. Лекции включают все темы и основные вопросы теории и практики физической культуры. Для максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем основную и дополнительную учебную литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к практическим занятиям.

Для эффективного освоения материала учебным планом предусмотрена самостоятельная работа, которая должна выполняться в обязательном порядке. Выполнение самостоятельной работы по темам дисциплины, позволяет регулярно проводить самооценку качества усвоения материалов дисциплины и выявлять аспекты, требующие более детального изучения. Задания для самостоятельной работы предложены по каждой из изучаемых тем и должны готовиться индивидуально и к указанному сроку. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

В случае посещения обучающегося лекций, изучения рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, а также своевременного и самостоятельного выполнения заданий, подготовка к зачету по дисциплине сводится к дальнейшей систематизации полученных знаний, умений и навыков.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

## **16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии**

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины (модуля):

а) для текущей успеваемости: контрольная работа, реферат, тесты, нормативы;

б) для самоконтроля обучающихся: тесты;

в) для промежуточной аттестации: вопросы для зачета.

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

1) лекции с использованием методов проблемного изложения материала;

№	Занятие в интерактивной форме	Количество часов по заочной форме	
		Лекция	Практ.
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	1	-
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	1	-
	Итого:	2	-

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис  
Направленность: «Сервис транспортных средств»

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1. 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций

#### 1.2.1 Компетенция УК-7 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик):

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Баскетбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Футбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура.

### 1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Тесты Нормативы Реферат Контрольная работа

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства
		11. Физическая культура в профессиональной деятельности человека	

### **Процедура оценивания**

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции (ОК-7) определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,

- степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»,

- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»,

- суммы баллов за ответы на теоретические и дополнительные вопросы,

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

### 1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
<i>Теоретические показатели</i>						
УК-7	<p>Знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности</p> <hr/> <p><i>Тесты, реферат</i></p>	<p>Верно и в полном объеме знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности</p>	<p>С незначительными замечаниями знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности</p>	<p>На базовом уровне, с ошибками знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности</p>	<p>Не знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности</p>	15
	<p>Знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем</p> <hr/> <p><i>Тесты, реферат</i></p>	<p>Верно и в полном объеме знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем</p>	<p>С незначительными замечаниями знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем</p>	<p>На базовом уровне, с ошибками знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем</p>	<p>Не знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем</p>	

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
			систем			
	Знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие  <i>Тесты, реферат</i>	Верно и в полном объеме знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	С незначительными замечаниями знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	На базовом уровне, с ошибками знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	Не знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	
УК-7	Умеет использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств  <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	С незначительными замечаниями может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Не может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	15
	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	С незначительными замечаниями может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	На базовом уровне, с ошибками может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
		профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	деятельности	
	Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды  <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	С незначительными замечаниями может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	На базовом уровне, с ошибками может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	Не может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
<i>Владеет</i>						
УК-7	Владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)  <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	С незначительными замечаниями владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	Не владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	20
	Владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств  <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками эффективных и способов владения	С незначительными замечаниями владеет навыками эффективных и способов владения	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками эффективных и способов владения	Не владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и	

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
		жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	навыками (ходьба, бег и др.)	
	Владеет навыками самооценки работоспособности, усталости; утомления и применения средств физической культуры для коррекции <hr/> <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	С незначительными замечаниями владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	Не владеет навыками эффективных и способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)	
	Владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта <hr/> <i>Тесты (нормативы)</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	С незначительными замечаниями владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	Не владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	
					ВСЕГО:	50

### Шкала оценивания:

<b>Оценка</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень сформированности компетенции</b>
зачтено	28-50	достаточный
незачтено	27 и менее	недостаточный

## **2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

### **2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

#### **Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
5. Здоровье человека и факторы его определяющие.
6. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
11. Методы физического воспитания.
12. Основы обучения движением.
13. Основы совершенствования физических качеств.
14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, цели и задачи.
16. Значение мышечной релаксации.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
19. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.
20. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.
21. Энергозатраты по физической нагрузке.
22. Гигиена самостоятельных занятий.
23. Планирование самостоятельных занятий.
24. Контроль эффективности самостоятельных занятий.
25. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.
26. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
27. Олимпийские игры и Универсиады.

28. Современные популярные системы физических упражнений.
29. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
30. Возможные формы организации тренировки в вузе.
31. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
33. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.
35. Производственная физическая культура.
36. Производственная гимнастика.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

### Типовые контрольные задания:

#### «Легкая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		1 курс		
		3	4	5
1.	Бег 100 м			
	Юноши	15,5	15.0	14.3
	Девушки	18.2	18.0	17.5
2.	Кросс 3000 м юноши	14.50	14.30	14.10
	2000 м девушки	11.20	11.00	10.20
3.	Прыжки в длину с разбега			
	юноши	380	340	410
	девушки	280	290	310
4.	Прыжки в высоту с разбега			
	Юноши	120	125	130
	Девушки	95	100	105

### «Баскетбол»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		1 курс		
		3	4	5
1.	Передача мяча двумя руками от груди в стену с расстояния 3 метра за 20 секунд количество раз	юноши	18	20
		девушки с расстояния 2,5 метра	18	20

### «Волейбол»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		1 курс		
		3	4	5
1.	Прием мяча двумя руками снизу от стены (в секундах)	12	15	20

Требования к уровню подготовки учащихся 1 курса:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты по окончанию 1 курса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Объяснять:

- Значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
- Профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями
- Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,6
	Бег 100 м, с	14,6	17,8
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	13	-
	Прыжок в длину с места, см	210	170
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	12
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, м	14 мин 50 с	-
	Кроссовый бег 3 км, м	-	11 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий тренированность и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору преподавателя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет преподаватель.

**Образцы тестовых заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы:**

1. Физическая культура представляет собой:
  - а) Учебный предмет в учебном учреждении.
  - б) Выполнение упражнений.
  - в) Часть человеческой культуры.
  
2. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а) Физических и психических качеств людей.
  - б) Техники двигательных действий.
  - в) Работоспособность человека.
  
3. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека называется:
  - а) Физическим воспитанием.
  - б) Физической культурой.
  - в) Физическим развитием.
  
4. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма называется...
  - а) Физическим состоянием.

- б) Физическим развитием.
- в) Физическим воспитанием.

5. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

- а) Естественные свойства природы.
- б) Физические упражнения.
- в) Санитарно-гигиенические факторы.

6. Назовите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания.

- а) Развивающие, коррекционные, специфические.
- б) Воспитание, оздоровительные, образовательные.
- в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

7. Как называется система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве трудовой?

- а) Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- б) Базовая физическая культура.
- в) Профессионально-прикладная физическая культура.

8. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком.
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
- в) сочетание воздушных ванн с гимнастикой и играми.

9. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- а) общественную гигиену
- б) личную гигиену.
- в) социальную гигиену.

10. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля?

- а) Настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться.
- б) Пульс, до и после тренировки, АД, частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию.
- в) Потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений.

11. Перечислите основные виды реабилитации:

- а) Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая.
- б) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная.
- в) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная.

12. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

- а) Гипокинезия, алкоголизм, курение.
- б) Нарушения в питании, экологии, психологические стрессы.
- в) Все перечисленное.

13. Что относится к средствам физического воспитания?

- а) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка.
- б) Солнце, воздух и вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена.
- в) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

14. Какова структура практических занятий по физической культуре?

- а) Вводная, разминочная, восстановительная части.
- б) Подготовительная, основная, заключительная части.
- в) Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части.

15. Раскройте содержание понятия – «спорт в широком понимании»:

- а) Социокультурный феномен, собственно соревновательная деятельность, способ регламентированного противоборства, выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в ней.
- б) Собственно соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические отношения и поведенческие нормы.
- в) Обширная область самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, подготовки людей к практике.

16. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противостоять ему с помощью мышечных усилий, называется:

- а) Силой.
- б) Выносливостью.
- в) Быстротой.

17. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени, называется:

- а) Быстротой.
- б) Ловкостью.
- в) Силой.

18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется:

- а) Выносливостью
- б) Биохимической экономизацией

в) Индексом силы

19. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называется:

- а) Гибкостью.
- б) Быстроты.
- в) Ловкостью.

20. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике, называется:

- а) Силой.
- б) Гибкостью.
- в) Быстротой.

**Литература для подготовки к зачету:**

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

в) дополнительная литература:

1. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1010122> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 10.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

## **Промежуточная аттестация**

### **2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации**

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Направленность: «Сервис транспортных средств»

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

#### **БИЛЕТ № 2**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Здоровье человека и факторы его определяющие.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

#### **БИЛЕТ № 3**

1. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **БИЛЕТ № 4**

1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движением.

#### **БИЛЕТ № 5**

1. Основы совершенствования физических качеств.
2. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, цели и задачи.

**Промежуточная аттестация**  
**Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Направленность: «Сервис транспортных средств»

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Тестовые задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1. В каком веке впервые появился термин «физическая культура»
  - а) в 15 веке
  - б) в 18 веке
  - в) в конце 17 века
  - г) в конце 19 века
  
2. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как...
  - а) физическое образование, спорт, физическая направленность
  - б) физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация
  - в) физическое развитие, отдых, спорт, восстановление
  
3. Спорт – это...
  - а) игровая деятельность, которая выявляет победителей
  - б) совокупность результатов труда спортсмена, направленная на достижение цели, восстановление и отдых после изнурительных тренировок
  - в) игровая и соревновательная деятельность и подготовка к ней; основана на использовании физических упражнений и раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности
  
4. Двигательная реабилитация-...
  - а) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей
  - б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
  - в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений

## 5. Физическая подготовка-...

а) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

б) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий, либо целенаправленного использования специальных физических упражнений

в) представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека

Тестовые задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

### 1. Физическая рекреация-...

а) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека

б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей

в) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие

### 2. Физические упражнения-...

а) движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков

б) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий

в) это восстановительная деятельность.

### 3. Физическое развитие -...

а) это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности

б) составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность

в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений

### 4. Физическое совершенство -...

а) это вид физического воспитания

б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, обеспечивающий высокую степень работоспособности человека

в) процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека

#### 5. Функциональная подготовленность-...

а) готовность всего организма и его систем (сердечнососудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.) к предстоящей работе

б) представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики

в) мера и способ всестороннего физического развития человека

### 2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине

После завершения тестирования на зачете на мониторе компьютера высвечивается результат – процент правильных ответов. Результат переводится в баллы и суммируется с текущими семестровыми баллами.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине, предусматривающей в качестве формы промежуточной аттестации зачет, включают две составляющие.

Первая составляющая – оценка регулярности и своевременности качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение семестра (сумма не более 80 баллов).

Вторая составляющая – оценка знаний студента на зачете (не более 20 баллов).

Перевод полученных итоговых баллов в оценки осуществляется по следующей шкале:

- с 55 баллов до 100 баллов – «зачтено»

- менее 55 баллов – «незачтено»

Если студент при тестировании отвечает правильно менее, чем на 55 %, то автоматически выставляется оценка «незачтено» (без суммирования текущих рейтинговых баллов), а студенту назначается переэкзаменовка в дополнительную сессию.

### 2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы

дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

2. При сдаче зачета:

- профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

- степень владения профессиональными умениями, уровень сформированности компетенций (элементов компетенций) - при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в баллах. Общее количество баллов складывается из следующего:

- до 60% от общей оценки за выполнение практических заданий,
- до 30% оценки за ответы на теоретические вопросы,
- до 10% оценки за ответы на дополнительные вопросы.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис  
Направленность: «Сервис транспортных средств»

## 1. Материалы для текущего контроля

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

### НОРМАТИВЫ (ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ)

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Ба лл ы	Лёгкая атлетика (1 модуль)				Волейбол (2 модуль)				ОФП (3 модуль)				
	Челночный бег 6х9м (с)		Скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх) (см)		Подача мяча любым способом через сетку с лицевой линии из 5-ти раз	Приём-передача мяча над собой		Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги прямые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги согнутые за 1 мин.		
						верх.	ниж.						
юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.		
10	13,0	16,1	66	46	5	25	17	17	12	51	54	151	40
8	13,8	16,6	60	42	4	20	15	15	10	47	47	140	38
6	14,8	17,2	55	38	3	17	12	12	8	43	40	129	34
4	15,7	17,7	50	36	2	14	9	9	6	39	33	118	30
2	16,7	18,3	40	34	1	10	6	6	4	34	26	107	24

Баллы	Баскетбол (4 модуль)			
	Ведение мяча с обводкой 3-х кругов.		Бросок из под кольца с отскоком от щита, 5 слева, 5 справа	
	юн.	дев.	юн.	дев.
10	Оценивается техника		10	8
8			8	6
6			6	4
4			4	3
2			2	2

### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если даны полные, исчерпывающие ответы на все поставленные вопросы или если дан неверный ответ на один из поставленных вопросов;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если даны неверные ответы на два из поставленных вопросов или если все приведенные ответы являются неправильными.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студента.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
15. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
18. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
19. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

20. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

21. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

22. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

23. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.

24. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

25. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

26. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой.

27. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

28. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

29. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления

30. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

31. Олимпийские игры Древней Греции.

32. Становление и развитие современных Олимпийских игр.

33. Символы и атрибутика Олимпийских игр.

34. Развитие Олимпийского движения в России.

35. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

- оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на

дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

- оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

## **2. Материалы для проведения текущей аттестации**

### **Текущая аттестация 1**

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

### **КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ № 1 (в форме контрольной работы)**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Методические указания по выполнению контрольных работ

Контрольная работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентом в соответствии с учебными планами.

Каждое контрольное задание в данных указаниях дается в 40 вариантах. Студент должен выполнить один из 40 вариантов в соответствии с последними цифрами студенческого шифра.

Оформление контрольной работы

Структура контрольной работы:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы;
- 3) введение;
- 4) основная часть;
- 5) заключение;
- 6) список литературы.

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 10-15 страниц машинописного текста.

Список используемой литературы заканчивает изложение текста работы. В данный пункт включаются только те издания, которые действительно были использованы в процессе написания курсовой работы. В списке дается не менее 5 наименований использованных источников.

Контрольная работа выполняется на писчей бумаге стандартного формата А4 (210x297 мм) на одной стороне листа.

Порядок сдачи контрольной работы

Выполненные контрольные задания направляются в институт в установленные сроки для проверки и рецензирования. Разрешается досрочное выполнение контрольной работы, однако во избежание

повторения возможных ошибок рекомендуется выполнять и сдавать на рецензию одновременно только одну контрольную работу.

Если контрольная работа выполнена не в соответствии с указаниями или не полностью, она возвращается студенту без проверки.

#### Исправление контрольной работы на основе рецензии

По получении проверенной рецензентом контрольной работы следует внимательно прочитать рецензию, ознакомиться с замечаниями рецензента и проанализировать отмеченные в работе ошибки.

Руководствуясь указаниями рецензента, следует повторить не вполне усвоенный материал и исправить недочеты.

Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Развитие гимнастики в РФ и ее место в жизни студентов.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. Участие России в олимпийском движении.
5. Международное олимпийское движение.
6. История олимпийского движения в России.
7. Единая российская спортивная квалификация.
8. История возникновения гимнастики как вида спорта.
9. Развитие различных гимнастических школ.
10. Развитие гимнастики в России.
11. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
12. Различные виды и особенности гимнастики.
13. Олимпийские виды гимнастики.
14. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.
15. История возникновения легкой атлетики – как вида спорта.
16. Развитие легкой атлетики в России.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Развитие легкой атлетики в РФ.
19. Классификация видов плавания.
20. Виды туризма.
21. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
22. Правила соревнований и судейство.
23. Техника игры в баскетбол.
24. Техника игры в волейбол.
25. Техника игры в ручной мяч.
26. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
27. Социально-биологические основы физической культуры.

28. Физическая культура в обеспечении здоровья.
29. Социально-биологические основы физической культуры.
30. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
31. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
32. Физическая культура личности.
33. Основы здорового образа жизни студента.
34. Понятие здорового образа жизни.
35. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
36. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
37. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента - будущего специалиста в области социальной работы.
38. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Основные показатели здоровья населения.

### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если:
  - рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры;
    - используемые понятия строго соответствуют теме;
    - самостоятельность выполнения работы;
    - грамотно применяется категория анализа;
    - умело используются приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
  - объясняются альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему;
    - обоснованно интерпретируется текстовая информация;
    - дается личная оценка проблеме;
    - изложение ясное и четкое;
    - приводимые доказательства логичны;
    - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
    - приводятся различные точки зрения и их личная оценка;
    - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру.
- оценка «не зачтено» ставится, если:
  - рассматриваемые понятия не определены;
  - отсутствие соответствующих примеров;
  - используемые понятия не соответствуют теме;
  - присутствуют элементы плагиата;
  - отсутствуют альтернативные взгляды на рассматриваемую

проблему;

- не обоснованно интерпретируется текстовая информация;
- не дана личная оценка проблеме;
- изложение неясное;
- приводимые доказательства не логичны;
- выдвинутые тезисы не сопровождаются аргументацией;
- не приводятся различные точки зрения и отсутствует их личная

оценка;

- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации не соответствует жанру.

## Текущая аттестация 2

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

### КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ № 2 (в форме контрольной работы)

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

#### Темы контрольных работ

1. Об истории развития физической культуры в России.
2. Метод релаксации и аутотренинга.
3. «Моржевание» - как стиль жизни.
4. Атлетическая гимнастика - как стиль жизни.
5. Профессиональный спорт и здоровье.
6. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
7. Болезни цивилизации и методы их предупреждения.
8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
9. Питание человека. Основы потребления пищи.
10. Вегетарианство - как стиль жизни.
11. Наркомания - как социальное зло.
12. Алкоголизм и курение. Болезнь или привычка.
13. Утренняя гимнастика - как тонус на целый день.
14. Иглотерапия – как метод выздоровления.
15. Стрессовые ситуации и методы снятия стресса.
16. О системе закаливания П.К.Иванова.
17. О пользе бани.
18. Спорт – как источник здоровья.
19. Йога. Здоровье и философия.
20. Стратегия жизни долгожителя.
21. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
22. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
23. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

25. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
26. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
27. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
28. Организация здорового образа жизни студента.
29. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
30. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
31. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
32. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
33. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
34. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
35. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
36. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
37. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
38. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
39. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
40. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если:
  - рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры;
  - используемые понятия строго соответствуют теме;
  - самостоятельность выполнения работы;
  - грамотно применяется категория анализа;
  - умело используются приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
  - объясняются альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему;
  - обоснованно интерпретируется текстовая информация;
  - дается личная оценка проблеме;
  - изложение ясное и четкое;
  - приводимые доказательства логичны;
  - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
  - приводятся различные точки зрения и их личная оценка;

- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру.
- оценка «не зачтено» ставится, если:
  - рассматриваемые понятия не определены;
  - отсутствие соответствующих примеров;
  - используемые понятия не соответствуют теме;
  - присутствуют элементы плагиата;
  - отсутствуют альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему;
- не обоснованно интерпретируется текстовая информация;
- не дана личная оценка проблеме;
- изложение неясное;
- приводимые доказательства не логичны;
- выдвинутые тезисы не сопровождаются аргументацией;
- не приводятся различные точки зрения и отсутствует их личная оценка;
- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации не соответствует жанру.