

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

**«31» августа 2023 г.**

**ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2023 год**

Паспорт комплекта оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Соленова К.Л., Соловьев А.В., преподаватели дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта.

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии дисциплин  
профессионального цикла  
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального  
цикла  
С.Н. Бекасова

**СОГЛАСОВАНО**

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта  
«Экран» – А.К. Маслеников  
30 августа 2023 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов  
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»  
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,  
графика учебного процесса, рабочих программ  
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов  
оценочных средств, учебно-методических  
рекомендаций, рабочей программы воспитания,  
календарного плана воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год по специальности  
49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общие положения	4
2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
3. Основные требования к результатам освоения дисциплины	6
4. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	8
5. Спецификация теста №1	12
6. Вопросы теста №1	14
7. Спецификация теста №2	18
8. Вопросы теста №2	20
9. Спецификация теста №3	24
10. Вопросы теста №3	26
11. Спецификация заданий учебно-исследовательских работ	29
12. Варианты учебно-исследовательских работ	32
13. Спецификация контрольной работы	36
14. Варианты контрольной работы	38
15. Спецификация устного опроса	39
16. Варианты устного опроса	42
17. Спецификация теста №4	44
18. Варианты теста №4	46
19. Спецификация промежуточной аттестации	50
20. Перечень экзаменационных вопросов	54
21. Билеты для экзамена	59

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплекс оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта.

КОС включает контрольные работы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме теста.

КОС разработаны на основании положений:

- ФГОС СПО программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- программы учебной дисциплины ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Дисциплина входит в состав профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена, является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.00).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций ОК 1- 10 и профессиональных компетенций ПК 1.1 – 1.8, 2.1-2.6, 3.1-3.5:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

### 3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
У.1	Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Устный опрос. Тестирование. Дифференцированный зачет. Экзамен.
У.2	Использовать знания истории и тенденциях развития физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	Устный опрос. Тестирование. Дифференцированный зачет. Экзамен.
У.3	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Учебно-исследовательские работы, Тестирование. Устный опрос. Дифференцированный зачет. Экзамен.
У.4	Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Учебно-исследовательские работы, Устный опрос. Контрольная работа. Экзамен.
У.5	Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	Тестирование. Дифференцированный зачет. Учебно-исследовательская работа. Контрольная работа. Экзамен.
<b>Знания:</b>		
3.1	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	Устный опрос. Тестирование. Дифференцированный зачет. Экзамен.
3.2.	Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	Тестирование. Дифференцированный зачет. Экзамен.
3.3.	Современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Устный опрос. Учебно-исследовательская работа. Экзамен.
3.4.	Задачи и принципы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Устный опрос. Экзамен.
3.5.	Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности	Учебно-исследовательские работы, Устный опрос. Тестирование. Экзамен.
3.6.	Основы теории обучения двигательным действиям	Письменные опросы Экзамен.
3.7.	Теоретические основы развития физических качеств	Устный опрос. Учебно-исследовательские работы, Экзамен.

<b>Код</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
3.8	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Устный опрос. Учебно-исследовательская работа. Экзамен.
3.9.	Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	Устный опрос. Контрольная работа. Экзамен.
3.10	Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития	Контрольная работа. Экзамен.
3.11.	Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры	Устный опрос. Учебно-исследовательская работа Экзамен
3.12.	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением	Тестирование. Учебно-исследовательская работа Экзамен.
3.13.	Структуру и основы построения процесса спортивной тренировки	Тестирование. Учебно-исследовательская работа Экзамен
3.14.	Основы теории соревновательной деятельности	Тестирование. Учебно-исследовательская работа Экзамен
3.15	Основы спортивной ориентации и спортивного отбора	Тестирование. Учебно-исследовательская работа Экзамен.

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые знания и умения	Форма контроля	Проверяемые З, У
<b>Раздел 1. История физической культуры и спорта</b>				
Тема 1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.2. Физическая культура в средние века. Основные отличия феодального типа физической культуры от рабовладельческого	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.3. Историческое значение традиционных форм физического воспитания в государствах Средней Азии. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период Нового времени	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.4. Исторические условия и особенности развития физической культуры во второй период Нового времени. Взгляды на физическое воздуха Руссо, Локка, Песталоцци	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.5. Педагогическая деятельность Гутса-Мутса, Фита. Физическое воспитание в период между первой и второй мировыми войнами	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.6. Общие закономерности и особенности физической культуры и спорта в капиталистически развитых странах. Пересмотр форм и методов физического воспитания учащейся молодежи	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.7. Тенденции развития физической культуры и спорта в отдельных странах мира в конце 20 века начале 21 века. Физическая культура в Киевском государстве и в русских княжествах	Тест №1	У1, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У5, 31, 32
Тема 1.8. История физической культуры и спорта в России	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.9. Е Славинский «Гражданство обычаев детских». История физической культуры и спорта в России с 18 века до второй половины 19 века	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.10. «Юности честное зерцало». Идеи	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный	У1, У2, У5, 31, 32



Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые знания и умения	Форма контроля	Проверяемые З, У
просветительства в области физической культуры в трудах И. И. Бецкого, Н. И. Новикова, А. Н. Радищева			зачет	
Тема 1.11. История физической культуры и спорта в России со второй половины 19 века до начала 20 века	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.12. Вопросы физического воспитания в трудах русских философов, педагогов, врачей и других учёных	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.13. История физической культуры и спорта в СССР с 1918 года по 1945 годы	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.14. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. Образование НОК СССР и вступление советского спорта в международное Олимпийское движение	Тест №2	У1, У2, У5, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У5, 31, 32
Тема 1.15. Тенденции и обособление спорта высших достижений от массовой физической культуры и спорта после распада СССР	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.16. История международного Олимпийского движения. Образование Олимпийского комитета Российской Федерации	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.17. Образование первых международных спортивных объединений в конце 19 начале 20 веков. Возникновение различных форм спортивного международного сотрудничества	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.18. Возникновение различных форм международного спортивного сотрудничества. Хроника летних и зимних игр межвоенного периода	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.19. Изменение соотношения сил в международном спортивном движении после войны	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.20. Создание новых видов спорта и международное спортивное объединение	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.21. Олимпийские игры и чемпионат мира	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, 31, 32
Тема 1.22. Новые виды спорта	Тест №3	У1, У2, У3, 31, 32	Дифференцированный	У1, У2, У3, 31, 32

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые знания и умения	Форма контроля	Проверяемые З, У
			зачет	
Тема 1.23. Федеральный закон «О спорте»	Тест №3	У1, У2, У3, З1, З2	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, З1, З2
<b>Раздел 2. Общие основы теории и истории физической культуры и спорта</b>				
Тема 2.1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта.	Устный опрос № 1	3.1., 3.2.	Экзамен	3.1., 3.2.
Тема 2.2. Физическая культура как предмет научного познания	Устный опрос № 2	3.3., У.1.	Экзамен	3.3., У.1.
Тема 2.3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы.	Устный опрос №3.	У.2., 3.2	Экзамен.	У.2., 3.2
Тема 2.3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы	Тестирование № 1 Учебно-исследовательская работа № 1	У.3., 3.5.	Экзамен	У.3., 3.5.
Тема 2.5. Методы формирования физической культуры личности.	Устный опрос № 4	3.5., 3.7, . У.4.	Экзамен	3.5., 3.7, . У.4.
Тема 2.6. Средства формирования физической культуры личности	Контрольная работа №1	3.4	Экзамен	3.4
Тема 2.7. Обучение двигательным действиям.	Учебно-исследовательская работа № 2 Тестирование № 2	3.6, 3.8. У.4.	Экзамен	3.6, 3.8. У.4.
Тема 2.8. Развитие физических способностей	Учебно-исследовательская работа № 3, 4. Тестирование № 3	3.7., У.4.	Экзамен.	3.7., У.4
Тема 2.9. Методы формирования физической культуры личности	Контрольная работа № 2 Устный опрос №. 5	3.9.	Экзамен.	3.9.
Тема 2.10. Формы построения занятий физическими упражнениями	Устный опрос №. 6	3.5.	Экзамен.	3.5.
Тема 2.11. Планирование в физической культуре	Устный опрос №.7	3.4.	Экзамен.	3.4.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые знания и умения	Форма контроля	Проверяемые З, У
Тема 2.12. Методические принципы занятий физическими упражнениями	Устный опрос №8	3.5.	Экзамен.	3.5.
Тема 2.13. Организационные основы занятий физическими упражнениями.	Тестирование № 3 Учебно-исследовательская работа № 5.	3.5.	Экзамен.	3.5.
<b>Раздел 3. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни людей</b>				
Тема 3.1. Физическая культура в системе дошкольного образования	Учебно-исследовательская работа № 6	3.3., 3.5., У.2.	Экзамен.	3.3., 3.5., У.2.
Тема 3.2. Физическая культура в системе общего образования	Тестирование № 4 Учебно-исследовательская работа № 7	3.3., 3.4., 3.5., 3.12, 3.13, 3.14, 3.15, У.2., У.5.	Экзамен	3.3., 3.4., 3.5., 3.12, 3.13, 3.14, 3.15, У.2., У.5.
Тема 3.3. Физическая культура в системе профессионального образования	Учебно-исследовательская работа № 8	3.5., 3.11., 3.13, 3.14, У.2.	Экзамен.	3.5., 3.11., 3.13, 3.14, У.2.
Тема 3.4. Физическая культура в жизни людей молодежного, зрелого, старшего и пожилого возраста.	Контрольная работа №3. Устный опрос №. 9	У.4., У.5., 3.10., 3.11	Экзамен.	У.4., У.5., 3.10., 3.11

## 5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №1

### 5.1. Назначение

Тест №1 входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» основной профессиональной образовательной программы 49.02.01 «Физическая культура».

**5.2. Контингент аттестуемых:** студенты 2(9), 1(11) курса

**5.3. Форма и условия аттестации:** с использованием тестирования на бумажных носителях, после изучения тем 1.1-1.7 (история физической культуры и спорта зарубежных стран) раздела 1 учебной дисциплины.

### 5.4. Время выполнения теста №1

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

### 5.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задач
Полученные знания	Освоенные умения		
3. 1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий.	У. 1 Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.	1	1 – 3
3.2 Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного Олимпийского движения;	У.5 Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	2-3	4 – 10

### 5.6. Структура теста:

- 1 – На бумажном носителе
- 2 - Компьютер выбирает для решения 20 из 30 вопросов.

### 5.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2	2
3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	3	3

### Балльная шкала оценивания задания:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
количество баллов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

№ задания	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
количество баллов	2	2	2	2	2	2	3	3	33

Балльная шкала для оценки контрольной работы №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
33-29 баллов	28-21 баллов	20-16 баллов	Менее 16 баллов

**5.8. Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

**5.9. Рекомендуемая литература для разработки теста №1 и подготовке к ее выполнению:**

1. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

**5.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении контрольной работы №1**

- бумажный вариант теста №1
- компьютер.

## 6. ВОПРОСЫ ТЕСТА № 1

1 БАЛЛ

### Задание 1

В Месопотамии характер ФК определялся непрерывными войнами. Там высоко ценились:

- + стрельба из лука, борьба на поясах, кулачный бой, вождение колесницы. Охота.
- Стрельба из лука, греко-римская борьба, бокс, скачки.

### Задание 2

Памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежат боевые приёмы пленения противника – бронзовая статуя, изготовленная 2800 лет до н. э. выставлена в музее:

- Каира
- + Багдада
- Дамаска

### Задание 3

Наивысшего развития ФК достигла:

- В условиях распада родового строя и образования рабовладельческого общества в крито-микенский период (3-2 тысячелетие до н. э.)
- Гомэровский период (12-9 в. до н. э.)
- + Во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции (7-4 в. до н. э.)

### Задание 4

В Спарте дети в семье воспитывались до возраста:

- + 7 лет
- 10 лет
- 12 лет

### Задание 5

С 7 до 18 лет молодёжь спартанцы обучали в государственных воспитательных учреждениях:

- + Бегу, метаниям, борьбе, прыжкам, охоте на зверей, приучали переносить холод и голод.
- Физическим упражнениям, музыке, наукам и танцам.

### Задание: 6

Древнегреческая агонистика, как метод гимнастических упражнений:

- + Специальная подготовка к участию в соревнованиях.
- Специальная гимнастическая подготовка юношей до 18 летнего возраста.

### Задание 7

Оркестрика состояла из:

- Обучению игры на струнных музыкальных инструментах.
- + Танцевальные упражнения под музыку

### Задание 8

Первый известный победитель Олимпийских игр в 776 году до н. э. по бегу:

- на одну милю по имени Карабас из Эллады.
- + на одну стадию по имени (Короб) Короибос из города Элида

### Задание 9

Какие функции выполнял Элладоник во время проведения Олимпийских игр:

- + распорядитель, судья соревнований
- смотритель за порядком на соревнованиях

2 БАЛЛА

### Задание 10

Пентатлон это:

- + пятиборье
- + бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
- бег в боевом снаряжении со стрельбой из лука

### Задание 11

Римский консул Сулла приказал перенести 175 Олимпийские игры из Греции в Рим:

- 80 год до нашей эры
- + 80 год н. э.
- 85 год до н. э.

## **Задание 12**

Виды спорта средневековья назывались:

- же де пом футбол
- суль теннис

## **Задание 13**

Олимпийские игры проводились в течении 1160 лет 290 раз. В каком году, и по распоряжению какого Римского императора, Олимпийские игры запрещены:

+ В 394 году н. э. император Феодосий -1 запретил проведение игр, считая, что участники их являются язычниками.

- В 294 году н. э. император Феодосий – 2 запретил олимпийские игры под влиянием Христианства.

## **Задание 14**

Рыцарская система физического воспитания носила военно-прикладной характер и включала в себя семь рыцарских доблестей, каких?

+ Верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов.

- Верховая езда, фехтование, плавание, стрельба из лука, бег, прыжки в длину и бои без правил.

## **Задание 15**

В 14 веке в Швейцарии во время занятий по физическому воспитанию для юношей 16-18 лет не проводились занятия по:

- бегу; - прыжкам; - метанию копья;

+ метанию молота;

+ фехтованию на саблях;

## **Задание 16**

В период запрета на владение оружием в Китае 3-5 века н. э. возникли виды самообороны без оружия:

- бушидо

+ ушу

- самбо

- сумо

## **Задание 17**

Витторио де Фельтре (1378-1446г.г.) организовал школу и назвал её «Дом радости». В этой школе ученики занимались:

- лёгкой атлетикой, скачками, фехтованием.

+ верховой ездой, борьбой, играми и танцами. Занятия проводились на свежем воздухе. Не применялись телесные наказания.

## **Задание 18**

Дидактические принципы Яна Амоса Каменского:

+ Принципы сознательности и активности.

+ Принцип наглядности.

+ Принцип постепенности и систематичности знаний.

+ Принцип упражнений и прочного овладения знаний.

- Принцип требовательности и постоянного контроля в процессе обучения.

## **Задание 19**

Томас Мор и Томмазо Кампанелло

+ Умственное образование должно сочетаться с физическим и нравственным образованием.

- Нравственность и совесть, хорошие качества, но они не эффективны – необходимо только физическое воспитание

## **Задание 20**

Жан Жак Руссо считал, что физическое воспитание женщин необходимо строить развивая в них:

+ лёгкость, изящество и грациозность т. к. у женщин иное предназначение, нежели у мужчин

- способность работать по хозяйству, петь, танцевать и обращаться с домашними животными.

## **Задание 21**

Иоганн Генрих Песталоцци в 1807 году издал работу «Элементарная гимнастика». На какие виды физических упражнений подразделялись движения, описанные в данном труде:

- простые

+ элементарные

+ сложные

- комбинированные

### 3 БАЛЛА

#### **Задание 22**

Герхард Фит (1765-1836) и Йоганн Гутс-Мутс (1759-1839) работая преподавателями, внесли значительный вклад в теорию и практику физического воспитания. В книге «Гимнастика для сынов Отечества» и «Гимнастика для юношества» - на какие три группы они подразделяли физические упражнения?

- + собственно гимнастические упражнения
- единоборства
- + общественные игры
- + ручной труд

#### **Задание 23**

Шведская гимнастическая система Пер Линг (1776-1839). Какие группы упражнений входили в содержание шведской гимнастики?

- + педагогическая гимнастика, для детей начиная со школьного возраста.
- атлетическая гимнастика
- + военная гимнастика
- + лечебная гимнастика
- + эстетическая гимнастика, направлена на развитие форм человеческого тела и воспитания чувства прекрасного посредством пластических движений.

#### **Задание 24**

Немецкая гимнастическая система, Адольф Шписс (1810-1884) в своей книге «Учение о турнирском искусстве» изложил разработанную:

- систему гимнастики в военных учебных заведениях зарождающейся непобедимой германской армии
- + схему урока гимнастики в школах, просуществовавшую до начала 20 века
- систему укрепления боевого духа германских войск посредством занятия гимнастикой

#### **Задание 25**

Сокольская гимнастическая система Ярослава Тырша (1832-1884).

Что нового привнесла Сокольская гимнастика в методику организации и проведения занятий?

- + разработка терминологии
- + использование снарядов
- использование неподвижных барьеров в длинном беге
- + массовые выступления

#### **Задание 26**

В шведской системе гимнастики 18 века не использовались гимнастические снаряды и упражнения:

- Шведская стенка
- скамья
- + вольные упражнения
- + метание мяча
- + упражнения с булавами
- бревно

#### **Задание 27**

В современной спортивной гимнастике используются гимнастические снаряды, пришедшие из немецкой гимнастики 19 века:

- разновысокие брусья
- + параллельные брусья
- + конь
- канат
- + перекладина

#### **Задание 28**

Создатель французской системы гимнастики Франциско Аморос, применил на практике физическую подготовку русской армии Суворова А. В. Применялись упражнения для развития естественных движений:

- + ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, лазание, борьба, вольтижировка, фехтование
- ходьба, бег, прыжки с шестом, альпинизм, плавание с боевым снаряжением, скачки



### **Задание 29**

Спортивно игровая система Великобритании, включавшая в себя лёгкую атлетику, бокс, греблю, плавание, регби, футбол, крикет способствовали развитию качеств необходимых в укреплении колониальной политики:

- предприимчивости и находчивости
- самостоятельности и активности
- быстро ориентироваться в сложной обстановке
- принимать смелые решения
- + все перечисленные
- только первый и третий ответы

### **Задание 30**

В каком году, какой вид спорта и на каких по счёту Олимпийских играх включён в программу, но, в последствии, в 2013 году ставился вопрос о его исключении из программы Олимпиад – но при активной позиции России программа Олимпийских игр осталась без изменения.

- В 807 году на 18 Олимпийских играх была включена в программу борьба классическая.
- + В 708 году на 18 олимпийских играх включена в программу борьба.

## 7. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА № 2

### 7.1. Назначение:

Тест № 2 входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» основной профессиональной образовательной программы 49.02.01 «Физическая культура».

7.2. **Контингент аттестуемых:** студенты 2(9), 1(11) курса

7.3. **Форма и условия аттестации:** с использованием тестирования на бумажных носителях, после изучения тем 1.8-1.14 (отечественная история физической культуры и спорта) раздела 1 учебной дисциплины.

### 7.4. Время выполнения теста №2:

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

### 7.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задач
Полученные знания	Освоенные умения:		
3. 1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий.	У. 1 Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.	1	1 – 3
3.2 Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного Олимпийского движения;	У. 2 Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту.	2-3	4 – 10

### 7.6. Структура теста №2

Всего 30 заданий:

1-9 – 1 балл

10-21 – 2 балла

22-30 – 3 балла.

Компьютер выбирает для решения 10 заданий разного уровня сложности.

### 7.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимосвязанные части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2	2

3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	3	3
---	--	---	---

**Балльная шкала оценивания задания:**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего
количество баллов	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	17

Балльная шкала для оценки контрольной работы №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
17-14 баллов	13-10 баллов	9-5 баллов	Менее 5 баллов

**7.8. Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

**7.9. Рекомендуемая литература для разработки теста №2 и подготовки к его выполнению:**

1. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

**7.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста № 2**

- компьютер;
- бумажный вариант теста №2

## 8. ВОПРОСЫ ТЕСТА № 2

1 БАЛЛ

### 1 ЗАДАНИЕ

Нильс Бук (1880 – 1950 г.г.) ввёл в систему физического воспитания продолжительность проведения урока:

- 60 минут
- 45 минут
- + 90 минут
- 120 минут

### 2 ЗАДАНИЕ

Нильс Бук систематизировал гимнастические упражнения по определённым принципам, что явилось шагом вперёд по сравнению со шведской классификацией. Что из перечисленного не относится к системе Н Бурка?

- упражнения для рук
- упражнения для ног
- упражнения для боковых мышц
- упражнения для брюшных мышц
- упражнения для спинных мышц
- + метания тяжёлых предметов на точность

### 3 ЗАДАНИЕ

Развитие профессионального спорта в конце 19 начале 20 веков, в США на первоначальном этапе способствовало:

- под лозунгом «победа любой ценой», процветали подкуп, шантаж, расизм, насилие, жестокость, использование стимулирующих средств
- способствовало пропаганде занятий физическими упражнениями и привлечение молодёжи в спортивные, игровые и гимнастические клубы
- + оба ответа правильные

### 4 ЗАДАНИЕ

Кто основатель шведской системы физического воспитания?

- Мирослав Тырш
- + Пер Линг
- Франциско Аморос

### 5 ЗАДАНИЕ

Когда в России принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству», введена программа Всеобуча? Что это значит?

- + 22.04.1918 года. Всеобщее военное обучение
- 22.04. 1936 года. Всесоюзная военная организация обучения

### 6 ЗАДАНИЕ

Когда был введён комплекс ГТО?

- 1930 год
- + 1931 год
- 1934 год

### 7 ЗАДАНИЕ

В каком году П Ф Лесгафт открыл Высшие курсы воспитательниц и руководительниц физического образования?

- + 1896
- 1900
- 1902

### 8 ЗАДАНИЕ

В Англии Робертом Баден-Пауэлом (1857 – 1942 г.г) создано скаутское движение. Скаутское движение создано для воспитания патриотизма и организации внешкольной работы с учащимися в возрасте от 8 до 17 лет. Скауты сдавали нормативы:

- + на значок атлета, пловца, туриста
- нормативов в тот период не было, скауты проводили интересно время на природе и в летних лагерях

### 9 ЗАДАНИЕ

Кто был основателем Сокольской системы гимнастики?

- + Мирослав Тырш
- Пер Линг
- Фридрих Ян

2 БАЛЛА

### 10 ЗАДАНИЕ

«Естественный метод» Жоржа Эбера (1885 – 1957 г.г.) физического воспитания состоял из связанных между собой частей:

- + часть вспомогательно-подготовительная, состоящая из элементарных упражнений для рук, ног, туловища, упоров, висов, равновесий, подпрыгиваний, дыхательных упражнений
- + часть основная, состоящая из «воспитательно-прикладных» упражнений, имеющая целью усовершенствовать человека с помощью восьми естественных упражнений: ходьба, бег, прыжки, лазание, метания, поднимания, защиты-нападения, плавания
- + часть вспомогательная, дополнительная включающая в себя спортивные игры и ручной труд
- указанные части метода Жоржа Эбера не соответствуют истине

### 11 ЗАДАНИЕ

В каком году было утверждено первое положение о Единой Всесоюзной спортивной классификации?

- 1931 г.
- + 1935-1937 г.г.
- 1936 г.

### 12 ЗАДАНИЕ

В программу Всевобуча от 22.04.1918 года не входил вид спорта:

- стрельба
- бег
- + стипльчез

### 13 ЗАДАНИЕ

Как назывался Университет им. П Ф Лесгафта в 1919 году?

- институт физического воспитания
- + институт физического образования

### 14 ЗАДАНИЕ

Гимнастика Жоржа Демени. Как педагог и физиолог Ж. Демени сформулировал ряд принципов физического воспитания. Какие из указанных принципов принадлежат Ж. Демени?

- гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений
- движения должны выполняться с полной амплитудой
- движения должны быть естественными и размашистыми а не отрывистыми и угловатыми
- те мышцы, которые не участвуют в движении, должны быть полностью расслаблены
- При разучивании упражнений необходимо переходить от простых к сложным, от более лёгких к более трудным
- + все перечисленные

### 15 ЗАДАНИЕ

П Ф Лесгафт критиковал немецкую и шведскую системы физического воспитания за:

- + отсутствие в них научно-педагогического подхода к подбору упражнений и использованию спортивных снарядов
- излишнюю милитаризацию физического воспитания

### 16 ЗАДАНИЕ

Звание мастер спорта СССР введено в спортивную классификацию:

- + 1935 г.
- 1937 г.

### 17 ЗАДАНИЕ

В послевоенные годы в СССР стал бурно развиваться спорт. Спортивные федерации СССР стали вступать в международные спортивные федерации, первой это сделала:

- + в июне 1946 года Всесоюзная секция футбола вступила в Международную федерацию футбольных ассоциаций (ФИФА)
- федерация по тяжёлой атлетике (ФХИ)

### 18 ЗАДАНИЕ

Олимпийский комитет СССР создан:

+ в 1951 году

- в 1953 году

#### **19 ЗАДАНИЕ**

Первым советским чемпионом мира, установившим два мировых рекорда, им стал:

+ Г. Новак в соревнованиях по штанге на чемпионате мира в Париже в 1946 году

- Н. Шатов на том же чемпионате

#### **20 ЗАДАНИЕ**

В США в 1949 – 1950 годах выявлено 9 миллионов допризывников не годных к службе в армии по состоянию здоровья. Президент Эйзенхауэр лично занялся физическим воспитанием молодёжи. Основными центрами спортивной работы в США в тот период стали:

- средние государственные школы

- частные школы для состоятельных американцев

+ университеты

#### **21 ЗАДАНИЕ**

Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта в 1942 году награждён Орденом Красного Знамени за:

- подготовку квалифицированных специалистов в области физического воспитания бойцов Красной Армии

+ За создание партизанских отрядов из числа преподавателей и студентов института и совершённые ими подвиги в тылу врага

3 БАЛЛА

#### **22 ЗАДАНИЕ**

Первая спартакиада народов СССР в 1956 году проводилась в 4 этапа.

В ней приняли участие более 23 миллионов человек. Какой из этапов не соответствует истине?

- в коллективах физической культуры

- в районах, областях

- в республиках, и городах Москва и Ленинград

+ региональные спартакиады

- финал соревнований проходил с 6 по 16 августа 1956 года в г. Москва.

#### **23 ЗАДАНИЕ**

Спортивное общество, созданное до 1940 года в СССР, не является добровольным:

- «Спартак»

+ «Динамо»

- «Локомотив»

#### **24 ЗАДАНИЕ**

В системе профессионально технического образования в 1944 году создано добровольное спортивное общество:

- «Юность России»

+ «Трудовые Резервы»

- «Труд»

#### **25 ЗАДАНИЕ**

В законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 1999 года дано определение, что спортсмен это:

- спортсмен-любитель – систематически занимающийся спортом, принимающий участия в соревнованиях на принципах добровольности

- спортсмен высокого класса – это тот спортсмен, который имеет звание не ниже «Мастера спорта России»

+ оба правильные

#### **26 ЗАДАНИЕ**

В каком году сборная СССР дебютировала в Олимпийских играх и в каком городе?

+ 1952 году в Хельсинки (Финляндия)

- 1936 году в Берлине (Германия)

#### **27 ЗАДАНИЕ**

Первые зимние Олимпийские игры для СССР.

+ 1956 год Кортина д Ампеццо (Италия)

- 1952 год Хелсинки (Финляндия)

**28 ЗАДАНИЕ**

Лучший вратарь Мира 20 века по футболу:

- Ринат Дасаев

+ Лев Яшин

**29 ЗАДАНИЕ**

В Олимпийских играх в Сочи 2014 году в командном зачёте победила команда:

+ России

- Китая

- США

**30 ЗАДАНИЕ**

Какое место заняла сборная России на чемпионате мира по футболу в 2010 году проходившем в ЮАР?

- победила

- выбыла в четвертьфинале

+ не принимала участие

## 9. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА № 3

### 9.1. Назначение

Тест №3 входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» основной профессиональной образовательной программы 49.02.01 «Физическая культура».

9.2. **Контингент аттестуемых:** студенты 2(9), 1(11) курса

9.3. **Форма и условия аттестации:** с использованием тестирования на бумажных носителях, после изучения тем 1.15-1.23 (история олимпийского движения) раздела 1 учебной дисциплины.

### 9.4. Время выполнения теста № 3:

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

### 9.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задач
Полученные знания	Освоенные умения:		
3.1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий.	У. 1 Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.	1	1 – 3
3.2 Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного Олимпийского движения; 3 – 10 Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.	У.3 Правильно использовать терминологию в области физической культуры. У.5 Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	2-3	4 – 10

### 9.6. Структура теста №3 (30 вариантов)

Всего 30 заданий:

1-15 – 1 балл

16-25 – 2 балла

26-30 – 3 балла.

Для решения выбираются 20 заданий.

### 9.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2	2
3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	3	3

**Балльная шкала оценивания задания:**



Блок «А»

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
количество баллов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Блок «Б»

№ задания	13	14	15	16	17	18	19	20	всего
количество баллов	2	2	2	2	2	2	3	3	30

Балльная шкала для оценки контрольной работы №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
30-27 баллов	26-21 баллов	20-16 баллов	Менее 16 баллов

**9.8. Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

**9.9. Рекомендуемая литература для разработки теста №3 и подготовки к его выполнению:**

1. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

**9.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста № 3**

- компьютер;
- бумажный вариант теста №2

## 10. ВОПРОСЫ ТЕСТА № 3

### 1 БАЛЛ

#### Задание 1

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Древний Рим.
- + Б. Греция.
- В. Китай.

#### Задание 2

Каковы причины появления античных Олимпийских игр?

- + А. Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса.
- Б. Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов.
- В. Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами.

#### Задание 3.

Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

- А. 1896 г.
- + Б. 776 г. до н. э.
- В. 520 г. до н. э.

#### Задание 4.

Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр.

- А. Армянский царь Вараздат.
- Б. Римский император Нерон.
- В. Повар из Элиды Короб.

#### Задание 5.

Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх?

- А. Все желающие.
- + Б. Свободно рожденные греки.
- В. Мужчины и женщины Греции и Рима.

#### Задание 6.

Слово “стадион” произошло от ....

- + А. Греческой меры длины “стадий”, равной 192,27 м.
- Б. Места, где проходили соревнования по пентатлону.
- В. Названия здания, где тренировались атлеты.

#### Задание 7.

Назовите имя античного олимпионика, одержавшего двенадцать побед.

- А. Борец Милон из Кротона.
- Б. Атлет Леонидас из Родоса.
- В. Бегун Короб из Элиды.

#### Задание 8.

В Древней Греции “Марафон” – это ...

- А. Бег на дистанцию 42,195 м.;
- Б. Имя греческого атлета;
- + В. Географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны.

#### Задание 9.

Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?

- А. Император Август в 31 г. до н.э. перенес Олимпийские игры в Рим.
- + Б. Император Феодосий в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам.
- В. Император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость.

#### Задание 10.

Какое место занимала физическая культура в средние века?

- А. Существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались.
- Б. Палестры и гимнасии были центрами физического воспитания.
- + В. Существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

#### Задание 11.

Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?

+ А. Рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан.

Б. Гладиаторские бои, скачки колесниц.

В. Спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.

**Задание 12.**

Ян Амос Коменский – это ...

+ А. Чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения.

Б. Немецкий рыцарь, славившийся непобедимым на турнирах.

В. Итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

**Задание 13.**

Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?

А. Создали многообразные гимнастические снаряды.

Б. Разработали схему урока физической культуры.

В. Создали систему естественно-прикладной гимнастики.

Г. Выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека.

Д. Разработали спортивно-игровой метод обучения.

**Задание 14.**

Что лежит в основе английской системы физического воспитания?

+ А. Спортивно-игровой метод.

Б. Суставная гимнастика.

В. Естественно-прикладная гимнастика.

**Задание 15.**

Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?

А. Ф. Аморосу.

+ Б. Ж. Демени.

В. П. Лингу.

**2 БАЛЛА**

**Задание 16.**

Почему не состоялись игры VI, XII, XIII Олимпиад?

А. Была развязана “холодная война”.

Б. В годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис.

+ В. Эти игры пришлось на годы I и II мировых войн.

**Задание 17.**

Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?

А. Е.А. Покровский.

Б. К.Д. Ушинский.

+ В. П.Ф. Лесгафт.

**Задание 18.**

Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

А. 1896 г.

Б. 1900 г.

+ В. 1908 г.

**Задание 19.**

Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

А. Борец Г. Гакеншмидт.

+ Б. Фигурист Н. Панин-Коломенкин.

В. Борец М. Клейн.

**Задание 20**

Сколько олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России?

А. Выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград.

+ Б. 1 золотая, 4 серебряные, 2 бронзовые медали.

В. 46 золотых, 31 серебряная, 31 бронзовая медали.

**Задание 21.**

Чем объяснить успехи советских спортсменов на Олимпийских играх 1952 - 1992 гг.?

- А. Использование спорта как средства в борьбе за политическое и идеологическое превосходство.
- Б. Приоритетное финансирование спорта высших достижений.
- + В. Советская система физического воспитания.
- Г. Высокое социально-экономическое развитие Советского Союза.

**Задание 22.**

Кто из олимпийцев был удостоен звания “Герой Российской Федерации”?

- А. Раиса Сметанина.
- + Б. Любовь Егорова.
- В. Елена Вяльбе.
- + Г. Александр Карелин.
- Д. Лариса Лазутина.

**Задание 23.**

Кто был избран первым президентом МОК?

- А. Пьер де Кубертен.
- + Б. Деметриус Викелас.
- В. Хуан Антонио Самаранч.

**Задание 24.**

Когда и где состоялись игры I Олимпиады современности?

- А. 1894 г., Париж.
- + Б. 1896 г., Афины.
- В. 1908 г., Лондон

Балл: 3.

. В каком году СССР вступил в олимпийское движение?

- А. 1913 г.
- Б. 1980 г.
- + В. 1951 г.

**3 БАЛЛА****Задание 26.**

Традиция помещать Олимпийский огонь на стадионе взяла своё начало...?

- + в 1928 году на Играх в Амстердаме
- + на зимних Играх в 1952 году в Осло
- на первых Играх в 1986 году в Афинах

**Задание 27.**

Ряд западных стран не прислали официальные делегации на Олимпийские Игры в Москву в 1980 году, почему?

- Холодная война мешала взаимодействию между странами и идеологические противоречия.
- + Ввод Советских войск в Афганистан в декабре 1979 года.

**Задание 28.**

На Олимпийских играх 1992 года в Альбервилле, в какой команде выступали российские спортсмены и под каким флагом.

- Сборная России выступала под красным флагом с изображением герба России.
- + Объединённая команда СНГ под Олимпийским флагом.
- Объединённая команда СНГ, но каждая республика несла свой национальный флаг.

**Задание 29.**

На открытии Олимпийских Игр в Сочи флаг России нёс:

- + Александр Зубков, победитель Игр в бобслее.
- Максим Траньков, фигурное катание

**Задание 30.**

Россия на Олимпиаде в Сочи выиграла медали:

- 15 золотых; 11 серебряных и 18 бронзовых.
- + 13 золотых; 11 серебряных и 9 бронзовых

## 11. СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАДАНИЙ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ

### 11.1. Назначение

Научно-исследовательская работа входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 «физическая культура».

### 11.2. Контингент аттестуемых: студенты 3(9), 2(11) курса

### 11.3. Форма и условия аттестации:

В письменном виде в процессе изучения 2 и 3 разделов учебной дисциплины.

### 11.4. Время выполнения учебно-исследовательских работ

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

### 11.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задания
Полученные знания:	Освоенные умения:		
3.3. Современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	У.3 Правильно использовать терминологию в области физической культуры	2	1-8
3.5. Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности;	У.4 Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	2	1-8
3.7. Теоретические основы развития физических качеств	У.5 Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	2	1-8
3.8. Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом		3	1-8
3.11. Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры		3	1-8
3.12. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентными		3	1-8

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задания
Полученные знания:	Освоенные умения:		
поведением			
3.13. Структуру и основы построения процесса спортивной тренировки		3	1-8
3.14. Основы теории соревновательной деятельности		3	1-8
3.15 Основы спортивной ориентации и спортивного отбора		3	1-8

### 11.6. Структура учебно-исследовательской работы

Учебно-исследовательская работа состоит из 8 заданий разного уровня по программе 2 и 3 разделов (см. П. 4).

Приложение содержит рекомендации к выполнению учебно-исследовательской работы.

### 11.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Использует ограниченное количество источников, копирует существующие образцы, не соблюдает требований к оформлению и презентации выполненного задания	2	1
2	Самостоятельно применяет типичные формулировки задач, традиционные средства и методы, соблюдает требования оформления заданий	3	2
3	Владеет стандартными методиками решения педагогических задач, соблюдает требования оформления заданий	4	3
4	Использует современные технологии для получения информации, самостоятельно анализирует и интерпретирует материал, оформляет в соответствии с требованиями	6	4

#### Балльная шкала оценивания задания:

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Количество баллов	3	3	3	3	3	3	3	3	24

#### Балльная шкала для оценки за домашнюю контрольную работу №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
20-24 баллов	16-19 баллов	11-15 баллов	Менее 10 баллов

### 11.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ

**11.9. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению учебно-исследовательских работ:**

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина— Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филлиповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

## 12. ВАРИАНТЫ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

### Технология выполнения учебно-исследовательских работ студентов (УИРС)

#### Учебно-исследовательская работа № 1.

Описание техники физического упражнения

Последовательность действий студента

1. Выбрать физическое упражнение, которое планируется разучить.
2. Описать технику выполнения физического упражнения (модель техники).
3. Сформулировать двигательную задачу, решаемую в данном физическом упражнении.
4. Выписать характеристики техники в соответствии с их классификацией.
5. Определить условия практического применения изучаемого физического упражнения.
6. Описать типичные ошибки, классифицировав их на грубые, значительные и незначительные
7. Наметить количественные показатели, которых должны будут достичь занимающиеся в результате обучения (если предусмотрено двигательной задачей).
8. Описать способы оказания помощи и страховки, которыми должны овладеть занимающиеся (если этого требуют правила безопасности).

#### Учебно-исследовательская работа №2

Программа обучения физическому упражнению

Последовательность действий студента

1. В соответствии со структурой процесса обучения (тема № 7) определить частные задачи обучения.
2. Подобрать к каждой частной задаче оптимальные средства и методические приемы обучения.
3. Составить программу по следующей форме:

Программа обучения физическому упражнению

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Общая задача:

Контингент занимающихся:

Модель техники:

Классификация ошибок

Грубые:

Значительные:

Незначительные:

Количественные требования \*

Способы оказания помощи и страховки\*

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы обучения

\*указываются при необходимости

#### Учебно-исследовательская работа № 3 и 4.

Программа развития физических способностей

Последовательность действий студента

1. Проанализировать и выделить вид способности, которая проявляется в физическом упражнении, выбранном для УИРС № 1.
2. Проанализировать и оценить все существенные факторы, которые могут сказаться на уровне развития данной способности.
3. Выбрать способы измерения исходного и достигнутого уровня развития данного вида способности (тест, контрольное упражнение, задание, функциональная проба и т. п.).
4. Определить критерии оценки (единицы измерения показателей результата).
5. Определить частные задачи развития способности (не менее 6).



6. Определить средства (обще и специально подготовительные упражнения, подвижные игры, эстафеты и т. п.) и методы развития, адекватные частным задачам.

7. Определить количество занятий, на которых будет осуществляться развитие данной способности.

8. Составить программу по следующей форме:

Программа развития кондиционной способности

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Общая задача:

Способ измерения:

Критерий оценки:

Количество занятий:

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы развития

Программа развития координационной способности

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Общая задача:

Способ измерения:

Критерий оценки:

Количество занятий:

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы развития

### Учебно-исследовательская работа № 5

Фрагмент плана занятия урочного типа

Осмысливать методику решения общей образовательной задачи в уроке рекомендуется в такой последовательности:

1. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения, обеспечивающие функциональные предпосылки для решения общей задачи урока. Предупредить возникновение типичных ошибок.

2. Проверить знания и способность выполнить изучаемое упражнение в объеме требований предыдущего урока.

3. Обеспечить выполнение учащимися учебной задачи в условиях, способствующих концентрации внимания занимающихся на изучаемых элементах или характеристиках техники физического упражнения.

4. Обеспечить выполнение учебной задачи в условиях, типичных для выполнения изучаемого двигательного действия.

5. Проверить и оценить степень решения общей задачи обучения двигательному действию.

6. Оформить документ в следующей форме:

Программа решения образовательной задачи на уроке (фрагмент урока)

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Общая задача:

Инвентарь:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

### Учебно-исследовательская работа № 6

Программа обеспечения интегративного обучения на занятиях физической культуры в дошкольном образовательном учреждении

Последовательность действий студента

1. Выбрать из предлагаемых тем задание по реализации интегративных связей.
2. Уточнить контингент занимающихся.
3. Определить задачи и содержание занятия по физической культуре
4. Подобрать средства и методические приемы, одновременно решающие задачи физического воспитания и интегрального предмета.
5. Описать программу в представленной форме.

Программа обеспечения межпредметных связей

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Тема задания:

Контингент занимающихся

Общие задачи:

Инвентарь

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы

Список тем для выполнения задания:

1. Счет
2. Арифметические действия
3. Форма предметов
4. Цвет
5. Свойства материи
6. Сила тяжести
7. Сила трения
8. Сила инерции
9. Центробежная (центростремительная) сила
10. Сила реакции опоры
11. Явления природы
12. Географические особенности
13. Виды и свойства животных
14. Виды и характеристики растений
15. Бытовые ситуации
16. Социальные ситуации
17. Коммуникативные ситуации
18. Звукопроизношение
19. Словарный запас
20. Литературные герои, сюжеты
21. Профессии
22. Схема тела
23. Буквы
24. Музыкальная грамотность

#### **Учебно-исследовательская работа № 7**

Последовательность действий студента при определении общих учебно-воспитательных задач текущего планирования в общеобразовательном учреждении

1. Определить, для какого класса будет разрабатываться план.
2. Проанализировать программу и определить, какие общие знания из раздела «Основы знаний по физической культуре» смогут освоить школьники за четверть.
3. Проанализировать программный материал, который школьники данного класса должны освоить за четверть, и выделить основные двигательные действия.
4. Проанализировать программный материал в предыдущем и последующих классах и определить этап обучения для каждого выделенного двигательного действия.
5. Определить, какие знания в области физической культуры помогут освоить выделенные основные двигательные действия.
6. Определить, какие кондиционные и координационные способности помогут быстрее освоить данные двигательные действия.

7. Определить наиболее актуальные для школьников данной возрастной группы оздоровительные и воспитательные задачи, которые возможно решить за четверть.

8. На основе предыдущей работы сформулировать общие задачи на четверть:

- теоретическую;
- обучения двигательным действиям;
- развития кондиционных способностей;
- совершенствования координационных способностей;
- оздоровительную;
- воспитательную.

9. Начертить план-график и заполнить графу «общие задачи».

### **Учебно-исследовательская работа № 8**

Профессиограмма выбранной профессии

Профессионально важные качества	Условия производственной деятельности
Физические качества	
Сенсорные качества	
Психодинамические качества	
Личностные и волевые качества	
Профессиональны заболевания	

### 13. СПЕЦИФИКАЦИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### 13.1. Назначение

Контрольная работа входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 «физическая культура».

**13.2. Контингент аттестуемых:** Студенты 3(9), 2(11) курса

#### 13.3. Форма и условия аттестации:

В письменном виде после изучения 2 и 3 разделов учебной дисциплины.

#### 13.4. Время выполнения контрольной работы:

- подготовка (аудиторно) - 45 минут;
- выполнение - не ограничено по времени, но ограничено по срокам сдачи;
- защита - 10 минут.

#### 13.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задания
Полученные знания:	Освоенные умения:		
3.9. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	У.4 Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	3	1-3
3.10 Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития	У.5 Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	3	1-3

#### 13.6. Структура контрольной работы

Контрольная работа состоит из 3 заданий разного уровня по программе 2 и 3 разделов (см. П. 4).

Приложение содержит рекомендации к выполнению контрольной домашней работы.

#### 13.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Использует ограниченное количество источников, копирует существующие образцы, не соблюдает требований к оформлению и презентации выполненного задания	1	1
2	Самостоятельно применяет типичные формулировки задач, традиционные средства и методы, соблюдает требования оформления заданий	2	2
3	Владеет стандартными методиками решения педагогических задач, соблюдает требования оформления заданий	3	3
4	Использует современные технологии для получения информации, самостоятельно анализирует и интерпретирует материал, оформляет в соответствии с требованиями	4	4

**Балльная шкала оценивания задания:**

Номер задания	<b>1 зад.</b>	<b>2 зад.</b>	<b>3 зад.</b>	<b>Всего:</b>
Количество баллов	5	5	5	<b>15</b>

**Балльная шкала для оценки за контрольную работу:**

<b>«Отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	<b>«неудовлетворительно»</b>
13-15 баллов	10-12 баллов	6-9 баллов	Менее 5 баллов

**13.8. Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

**13.9. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению контрольной работы:**

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина– Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филлиповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

## 14. ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Контрольная работа № 1.

Методические принципы занятий физическими упражнениями

Практическая, самостоятельная работа заключается в анализе одного из принципов занятий физическими упражнениями по заданию преподавателя.

На основе литературных источников определяются и описываются примеры реализации принципа в условиях педагогического процесса, раскрывая основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанного принципа (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.). Студент описывает конкретное задание в виде организации проведения упражнений, методики преподавания, выбора форм занятий и т.п.

### Контрольная работа №2:

Воспитание личностных качеств средствами физической культуры

Практическая, самостоятельная работа заключается в анализе источников информации и изложении ее в письменном виде.

Последовательность изложения материала:

1. Описать сущность, виды и особенности проявления одного ( по выбору студента) личностного качества, обеспечивающего наиболее продуктивное решение специфических задач физической культуры. Для этого студенту предлагаются определенные условия занятий (например, спортивная тренировка в избранном виде спорта, учебный процесс в определенном классе или возрастном периоде в учебном заведении, рекреационные занятия и т.п.)

2. Описать задание или задания (упражнения, игры, организационные формы и т.п.), позволяющие воспитывать выбранные свойства.

Критериями оценки является:

1. Полнота изложения материала (т.е. дано полное описание личного качества).

2. Умение и способность осуществления анализа информации из нескольких источников, грамотность изложения.

3. Разнообразие способов решения одной задачи.

4. Способность аргументировано излагать материал

5. Умение интерпретировать ситуацию в соответствии с факторами, обуславливающих особенности реализации задания.

За каждый выполненный критерий студент зарабатывает один балл.

### Контрольная работа № 3.

Рекреативные занятия физическими упражнениями взрослого населения.

Практическая, самостоятельная работа заключается в анализе источников информации и изложении ее в письменном виде.

Студент на основе изучения литературных и других источников информации описывает одну из современных технологий рекреативных или оздоровительных форм занятий физическими упражнениями.

В тексте должно быть описаны следующие позиции:

1. Историю выбранной технологии или методики.

2. Направленность применения.

3. Характеристику контингента, для которого разработана технология.

4. Материальное обеспечение занятий.

5. Методические особенности занятий.

6. Иллюстрации

Критериями оценки является:

1. Полнота изложения материала (т.е. дано полное описание технологии).

2. Умение и способность осуществления анализа информации из нескольких источников, грамотность изложения.

3. Разнообразие способов решения одной задачи.

Способность аргументировано излагать материал

4. Умение интерпретировать ситуацию в соответствии с факторами, обуславливающих особенности реализации задания.

## 15. СПЕЦИФИКАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УСТНОГО ОПРОСА

### 15.1. Назначение

Устный опрос входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура.

**15.2. Контингент аттестуемых:** студенты 3(9), 2(11) курса

### 15.3. Форма и условия аттестации:

В письменном виде в процессе изучения 2 и 3 разделов учебной дисциплины.

### 15.4. Время выполнения:

- подготовка (аудиторно) - 5 минут;
- выполнение - 15 мин

### 15.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задания
Полученные знания:	Освоенные умения:		
3.1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	У.1 Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	2	1-9
3.3. Современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	У.2 Использовать знания истории и тенденциях развития физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	2	1-9
3.4. Задачи и принципы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	У.3 Правильно использовать терминологию в области физической культуры	2	1-9
3.5. Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности	У.4 Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	2	1-9

Наименование объектов контроля и оценки		Уровень усвоения	Номер задания
Полученные знания:	Освоенные умения:		
3.7. Теоретические основы развития физических качеств		2	
3.8 Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом		2	1-9
3.9. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом		2	1-9
3.11. Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры		2	1-9

#### 15.6. Структура выполнения устных опросов

Устный опрос состоит из 9 заданий разного уровня по программе 2 и 3 раздела (см. П. 5).

#### 15.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Использует ограниченное количество источников, копирует существующие образцы, не соблюдает требований к оформлению и презентации выполненного задания	2	1
2	Самостоятельно применяет типичные формулировки задач, традиционные средства и методы, соблюдает требования оформления заданий	3	2
3	Владеет стандартными методиками решения педагогических задач, соблюдает требования оформления заданий	4	3
4	Использует современные технологии для получения информации, самостоятельно анализирует и интерпретирует материал, оформляет в соответствии с требованиями	6	4

#### Балльная шкала оценивания задания:

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего
Количество баллов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27

#### Балльная шкала для оценки за домашнюю контрольную работу №3:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
22-27 баллов	16-21баллов	11-15 баллов	Менее 10 баллов

#### 15.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
- 2.Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ



**15.9. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению устного опроса:**

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина– Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филлиповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

## 16. ВАРИАНТЫ УСТНОГО ОПРОСА

### Устный опрос № 1.

Введение в теорию и историю физической культуры и спорта

Основные понятия теории физической культуры.

Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

Тенденции формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре.

Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Предмет, цель, задачи и содержание учебного курса «Теория и история физической культуры», её интегрирующая роль и место в системе профессионального образования.

Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.

### Устный опрос № 2

Физическая культура как предмет научного познания.

Методология исследований в области физической культуры.

Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры.

Классификация научных исследований.

Методы исследования в области физической культуры, требования к их выбору.

Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.

Структура и логика научного исследования в области физической культуры.

### Устный опрос № 3

Общая характеристика физической культуры как социальной системы.

Понятие о системе физ. культуры. Концептуальные основы системы физической культуры.

Социальная сущность физической культуры.

Структура физической культуры.

Функции физической культуры.

Социальные процессы и проблемы в сфере физической культуры.

### Устный опрос № 4

Методы формирования физической культуры личности.

Характеристика понятий,

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

Общие требования к выбору и применению метода.

Характеристика методов формирования ФК личности.

### Устный опрос № 5

Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями

Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности

Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности.

Задачи, содержание и пути нравственного воспитания.

Задачи и содержание умственного воспитания.

Задачи и содержание эстетического воспитания.

Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности.

Самовоспитание.

Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями

### Устный опрос № 6

Формы построения занятий физическими упражнениями

Классификация занятий урочного типа.

Содержание и построение занятий урочного типа.

Общая характеристика занятий неурочного типа.

Содержание урока физического воспитания Структура урока структура (типовая), микроструктура

(конкретная).

Классификация занятий неурочного типа.

#### **Устный опрос № 7**

Планирование в физической культуре

Понятие о планировании в физической культуре;

Характеристика принципов планирования;

Виды планирования, их содержание;

Технология разработки документов планирования;

#### **Устный опрос № 8**

Контроль и учет в физической культуре

Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Объекты педагогического контроля

Текущий (оперативный) контроль

Этапный контроль. Самоконтроль. .

Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями.

Объекты учета.

Текущий (оперативный) и этапный учет.

#### **Устный опрос № 9**

Физическая культура в жизни людей молодежного, зрелого, старшего и пожилого возраста

Возрастные границы молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста.

Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.

Особенности использования основных форм физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая культура.

Цель, задачи, специфика и содержание рекреационной физической культуры.

Формы физкультурно-рекреационных занятий, особенности использования их с людьми разных половозрастных и социальных групп.

Место и значение рекреационной физической культуры в формировании здорового образа и стиля жизни.

Построение и особенности методики рекреационно-оздоровительных занятий.

## 17. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №4

### 17.1. Назначение

Тест входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 «Физическая культура»

### 17.2. Контингент аттестуемых:

Студенты 3(9), 2(11) курса

### 17.3. Форма и условия аттестации:

В письменном виде, на бланках, после изучения 2 и 3 разделов учебной дисциплины.

### 17.4. Время тестирования:

- подготовка - 7 минут;
- выполнение - 20 минут;
- оформление и сдача - 3 минуты;
- всего - 30 минут.

### 17.5. Форма и условия аттестации

В письменном виде на бланках после изучения соответствующих тем 2 и 3 разделов учебной дисциплины.

### 17.6. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения	Количество заданий
У.3 Правильно использовать терминологию в области физической культуры	3	4
У.5 Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	2	4
3.1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	3	4
3.2. Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	2	4
3.5. Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности	3	4
3.12. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением	2	4
3.13. Структуру и основы построения процесса спортивной тренировки	2	4
3.14. Основы теории соревновательной деятельности	2	4
3.15 Основы спортивной ориентации и спортивного отбора		4

### 17.7. Критерии оценки знаний

	3 (удовлетв.)	4 (хорошо)	5 (отлично)	Характер действия аттестуемого
Количество правильных ответов	3	4	5	Простые действия знаний понятий и терминов, понимание смысла изученного материала, элементарные

	3 (удовлетв.)	4 (хорошо)	5 (отлично)	Характер действия аттестуемого
				умения применять информацию для решения задач, записать ответ
Количество правильных ответов	2	3	4-5	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат, записать ответ
Количество правильных ответов	2	3	4	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы
Итого баллов:	<b>Не менее 7</b>	<b>Не менее 10</b>	<b>13-14</b>	

### 17.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

### 17.9. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению теста № 4:

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина– Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

## 18. ВАРИАНТЫ ТЕСТА №4

### Вариант №1

Средства формирования физической культуры личности.

1.	Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой:
А	науку о наиболее общих закономерностях функционирования основных компонентов физической культуры;
Б	научные знания о средствах и способах всестороннего гармонического развития человека;
В	систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей;
Г	систему научных знаний о физическом развитии человека, укреплении его здоровья и совершенствовании его двигательной активности.

2.	Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:
А	спортивный инвентарь;
Б	гигиенические факторы;
В	оздоровительные силы природы.
Г	физические упражнения;

3.	Понятие «физическое упражнение» представляет собой:
А	совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
Б	особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.
В	многократное повторение двигательного действия.
Г	двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;

4.	Понятие «техника физического упражнения» представляет собой:
А	эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия;
Б	целесообразный, относительно высоко эффективный способ выполнения двигательного действия;
В	упорядоченную определенным образом совокупность движений;
Г	наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

5. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

А	строго регламентированы;
Б	создают развивающий эффект;
В	представляют собой игровую деятельность;
Г	не ориентированы на производство материальных ценностей.

Правильные ответы: вопрос 1 – в; вопрос 2 – г; вопрос 3 – б; вопрос 4 – в; вопрос 5 – а.

За каждый правильный ответ учащемуся зачисляется один, и в соответствии с набранными баллами выставляется итоговая оценка.

### Вариант № 2.

Обучение двигательным действиям.

1.	Целью этапа начального разучивания двигательного действия является
А	детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение;
Б	сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия;
В	добиться стабильности выполнения двигательного действия;

Г	обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия.
---	---

2.	Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:
А	завершить формирование двигательного умения;
Б	добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;
В	сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;
Г	сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.

3.	Целью этапа закрепления и совершенствования является:
А	закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях практического применения;
Б	завершить формирование двигательного действия до автоматизированного выполнения;
В	сформировать способность выполнять двигательное действие без контроля со стороны сознания.
Г	добиться выполнения двигательного действия в различных условиях;

4.	Двигательное умение – это
А	способ выполнения двигательного действия;
Б	степень освоения двигательного действия, при которой концентрация внимания занимающихся находится на технике выполняемого упражнения;
В	степень освоения двигательного действия, при котором упражнение выполняется слитно и легко;
Г	Автоматизированное выполнение двигательного действия

5.	Незначительная ошибка в технике двигательного действия – это:
А	неточное выполнение деталей техники;
Б	неслитное выполнение двигательного действия;
В	не выполнение общих деталей техники
Г	Нарушение в основе техники выполнение двигательного действия;

Правильные ответы: вопрос 1 – б; вопрос 2 – в; вопрос 3 – а; вопрос 4 – б; вопрос 5 – а.

За каждый правильный ответ учащемуся зачисляется один, и в соответствии с набранными баллами выставляется итоговая оценка.

### Вариант №3

Развитие физических способностей

1.	Физические способности – это:
А	индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
Б	способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
В	комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
Г	физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность

2.	Мышечная сила – это:
А	способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий;
Б	комплекс морфологических свойств организма, способствующий проявлению больших мышечных усилий;
В	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
Г	способность проявлять максимальные мышечные усилия в определенной двигательной деятельности

3.	Выносливость – это:
А	способность длительное время выполнять двигательные действия с высокой интенсивностью;
Б	комплекс морфологических свойств организма, позволяющих противостоять утомлению в каком-либо виде мышечной деятельности;
В	комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий длительное время;
Г	способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения эффективности.

4.	Координационные способности – это:
А	способность выполнять двигательные действия с высокой быстротой и без излишней мышечной напряженности;
Б	способность рационально и экономно решать двигательные задачи в различных условиях;
В	способность целесообразно строить двигательные акты, а также преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с изменяющимися условиями;
Г	способность быстро справляться с новой двигательной задачей в условиях нарастающего утомления.

5.	Гибкость – это:
А	способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;
Б	комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга;
В	способность выполнять движения с амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия;
Г	подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение двигательных действий в соответствии с заданными параметрами.

Правильные ответы: вопрос 1 – в; вопрос 2 – в; вопрос 3 – г; вопрос 4 – в; вопрос 5 – б.

За каждый правильный ответ учащемуся зачисляется один, и в соответствии с набранными баллами выставляется итоговая оценка.

#### Вариант № 4:

Физическая культура в системе образования

1.	Занятиями физическими упражнениями урочного типа являются:
А	подвижная перемена, утренняя гимнастика, спортивный час, секционное занятие;
Б	секционное занятие, утренняя гимнастика, физкультурная минутка, поход;
В	группа продленного дня, день здоровья, показательные выступления;
Г	урок физической культуры в средних общеобразовательных учебных заведениях, спортивно-тренировочное занятие, занятие по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях и вузах, занятие по ЛФК в лечебных заведениях и др.

2.	Признаками занятий неурочного типа являются:
А	большая эмоциональная окраска занятия, необязательность посещения занятий, ограничение занятия по времени;
Б	необязательное посещение занятий, неоднородность контингента занимающихся, необязательность постоянного места занятий;
В	необязательное наличие преподавателя, необязательность постоянного состава занимающихся, необязательность строгого расписания занятий;
Г	отсутствие документов планирования и учета, непродолжительное время занятия, выполнение физических упражнений по желанию занимающихся.

3.	При разработке документов планирования по физическому воспитанию необходимо учитывать:
А	площадь спортивного зала, наличие спортивного инвентаря и оборудования;
Б	количество занимающихся, их подготовленность, время года;



В	сложность учебного материала, объем зачетных требований, опыт преподавателя;
Г	физическую подготовленность, пол, возраст, состояние здоровья занимающихся, материально-технические и климатические условия.

4.	Общей плотностью урока называется:
А	отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени
Б	отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени, отведенному на урок
В	отношение времени, использованного на выполнение двигательных действий, к общей продолжительности урока
Г	отношение рационально использованного времени урока к педагогически оправданным затратам времени

5.	Укажите, в содержание какой части урока целесообразно включать подвижные игры:
А	только в подготовительную часть
Б	в зависимости от поставленных задач урока
В	только в основную часть
Г	только в заключительную часть

Правильные ответы: вопрос 1 – г; вопрос 2 – в; вопрос 3 – г; вопрос 4 – а; вопрос 5 – б.

За каждый правильный ответ учащемуся зачисляется один, и в соответствии с набранными баллами выставляется итоговая оценка.

## 19. СПЕЦИФИКАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 19.1. Назначение:

Вопросы экзамена предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 19.2. Контингент аттестуемых:

Студенты 3(9), 2(11) курса

### 19.3. Форма и условия аттестации:

В письменном виде, на бланках, после изучения учебной дисциплины.

### 19.4. Условия проведения экзамена:

Количество билетов – 24.

Время подготовки ответа – 30 минут.

Оборудование – специализированного оборудования не требуется.

### 19.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатель оценки результатов обучения
	<b>Умения:</b>	
У.1	Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Дает характеристику видам физкультурной и спортивной деятельности в историческом и социальном аспектах
У.2	Использовать знания истории и тенденциях развития физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	Характеризует особенности педагогического процесса с учетом потребностей в ценностях физической культуры и спорта различных социальных и возрастных категорий населения Характеризует теорию и историю ФКиС как научную дисциплину
У.3	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Описывает средства и методы физкультурных и спортивных занятий с учетом требований профессиональной терминологии
У.4	Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Дает описание и характеризует средства, методы и приемы, формы организации различных видов физкультурных и спортивных занятий. Определяет соответствие выбора методики и организации занятий особенностям целей и задач физкультурной и спортивной деятельности.
У.5	Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	Описывает понятия, термины, положения и закономерности, определяющих сущность физической культуры и спорта. Описывает конкретные педагогические ситуации с учетом их особенностей. Анализирует и интерпретирует факты, дает характеристику, формулирует выводы.

3.1	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	Даёт определения физической культуры и ее компонентов. Даёт определение средств и методов физической культуры. Даёт определение технике физического упражнения и ее элементов.
3.2	Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	Характеризует этапы и специфические особенности развития видов физической культуры и их научных основ. Даёт описание исторического развития Олимпийских игр.
3.3	Современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Характеризует нормативные документы, определяющие современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки
3.4	Задачи и принципы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Описывает принципы, цели, задачи, особенности содержания и контроля процессов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом возрастных особенностей занимающихся
3.5	Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности	Описывает физические упражнения и другие средства физической культуры. Перечисляет и дает описание методов и приемов обучения, развития и воспитания в физической культуре и спорте. Даёт описание формам организации занятий физическими упражнениями.
3.6	Основы теории обучения двигательным действиям	Даёт определение двигательным умениям и навыкам. Описывает закономерности формирования и взаимодействия двигательных навыков. Характеризует двигательные ошибки и способы их предупреждения и исправления. Описывает структуру процесса обучения двигательным действиям. Программирует процесс обучения двигательному действию в конкретных условиях педагогического процесса.
3.7	Теоретические основы развития физических качеств	Даёт определение физическим способностям и качествам. Описывает закономерности развития физических способностей. Характеризует способы нормирования параметров физической нагрузки. Определяет способы контроля уровня развития физических способностей.
3.8	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Характеризует особенности применения средств и методов ведения соревновательной деятельности с учетом особенностей двигательной деятельности и контингента занимающихся
3.9	Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	описывает особенности влияния личностных качеств на эффективность физкультурной и спортивной деятельности. Описывает закономерности воспитания средствами физической культуры. Характеризует методы воспитания на

		физкультурных и спортивных занятиях. Определяет способы контроля уровня развития личностных способностей.
3.10	Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития	Даёт описание мотивов к занятиям физическими упражнениями с учетом особенностей контингента и содержания деятельности. Характеризует влияние физкультурной и спортивной деятельности на формирование физической культуры человека. описывает методы формирования мотивации к занятиям в различных условиях физкультурной и спортивной деятельности.
3.11	Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры	Даёт определение ЗОЖ Называет цель и задачи физической культуры и спорта в системе ЗОЖ Даёт описание компонентов ЗОЖ. Даёт описание физкультурных технологий, обеспечивающих оптимальную двигательную активность с учетом особенностей контингента.
3.12	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательноразвитых детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	Даёт описание и характеризует основные направления оздоровительной направленности физической культуры. Характеризует группы здоровья и основные противопоказания к занятиям физическими упражнениями с учетом особенностей отклонений в состоянии здоровья. Характеризует систему организации и методики занятий спортом детей. Характеризует значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек и коррекции асоциального поведения с учетом возрастных особенностей.
3.13	Структуру и основы построения процесса спортивной тренировки	Характеризует этапы, периоды и циклы построения спортивной тренировки. Даёт описание принципам спортивной тренировки. Описывает виды подготовки в процессе спортивной тренировки.
3.14	Основа теории соревновательной деятельности	Даёт описание сущности и принципов соревновательной деятельности. Даёт описание видам соревнований и способам их проведения Даёт описание документов планирования и учета соревновательной деятельности.
3.15	Основа спортивной ориентации и спортивного отбора	Даёт описание методов и критериев оценивания способностей, необходимых для спортивной деятельности.

## 19.6. Критерии оценки знаний

Оценка «отлично» выставляется если студент развернуто ответил на все вопросы билета с привлечением примеров из учебно-тренировочной и спортивной деятельности, с системным анализом описываемых явлений.

Оценка «хорошо» выставляется студенту если он ответил на все вопросы билета, но не может провести полноценный анализ представляемых явлений.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он ответил на два из трёх вопросов в билете.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется если студент правильно ответил менее чем на два вопроса в билете.

#### **19.7. Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

#### **19.8. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению заданий экзамена:**

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина— Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

#### **Справочная литература:**

6. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; - М: КНОРУС, 2014 -368 с. (Среднее профессиональное образование).
7. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – Минск. Физическая культура, 2005. – 543 с.

## 20. ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Характеристика понятий: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое совершенство их связь и специфические стороны.
3. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: анализ научно-методической литературы.
4. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: наблюдения.
5. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: тестирование.
6. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: педагогический эксперимент.
7. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: опрос.
8. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: математический анализ.
9. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
10. Средства формирования физической культуры личности, их классификация и характеристика.
11. Физические упражнения (классификации, содержание, форма). Факторы, определяющие влияние физических упражнений на занимающихся.
12. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы двигательного действия, спортивная техника).
13. Классификация характеристик техники двигательных действий, их педагогическое значение.
14. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники двигательных действий.
15. Временные и динамические характеристики техники двигательных действий.
16. Ритмические и качественные характеристики техники двигательных действий.
17. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры, их характеристика.
18. Принцип сознательности и активности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
19. Принцип наглядности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
20. Принцип доступности и индивидуальности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
21. Принцип систематичности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
22. Принцип непрерывности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
23. Принцип прогрессирования воздействий (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
24. Принцип цикличности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
25. Принцип возрастной адекватности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
26. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
27. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их показатели и виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
28. Равномерный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
29. Переменный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
30. Повторный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
31. Интервальный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
32. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

33. Общая характеристика способностей человека (понятие, классификация, взаимосвязь способностей и качеств).
34. Основные закономерности развития физических способностей.
35. Силовые способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
36. Скоростные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
37. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
38. Координационные способности и ловкость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
39. Сенсорные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
40. Психодинамические способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
41. Гибкость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
42. Способы измерения двигательных способностей. Требования к тестам.
43. Направленность и содержание воспитания личности средствами физической культуры.
44. Методы воспитания личности средствами физической культуры.
45. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты.
46. Закономерности формирования двигательных навыков.
47. Понятие и виды переноса двигательных навыков.
48. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
49. Последовательность действий педагога на первом этапе процесса обучения двигательным действиям.
50. Последовательность действий педагога на втором этапе процесса обучения двигательным действиям.
51. Последовательность действий педагога на третьем этапе процесса обучения двигательным действиям.
52. Правила формулирования задач обучения двигательным действиям.
53. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения.
54. Способы предупреждения и исправления двигательных ошибок.
55. Общая характеристика методов обучения двигательным действиям.
56. Характеристика методов слова и звукового воздействия, особенности их использования при обучении двигательным действиям.
57. Методы обеспечения наглядности при обучении двигательным действиям.
58. Методы практического упражнения. Классификация, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.
59. Методические приемы варьирования физического упражнения, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.
60. Методические приемы варьирования условий выполнения физических упражнений, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.
61. Методические приемы варьирования состояния занимающихся при выполнении физических упражнений, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.
62. Игровой метод, особенности его использования в процессе обучения двигательным действиям, развития качеств и воспитания личности.
63. Соревновательный метод, особенности его использования в процессе обучения двигательным действиям, развития качеств и воспитания личности.
64. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
65. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типология. Структура урочных занятий.
66. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, содержание и документы).
67. Понятие контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.

68. Система текущей проверки успеваемости на уроках физической культуры и ее связь с процессом обучения.
69. Методика предварительной проверки успеваемости в процессе обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.
70. Методика попутной проверки успеваемости в процессе обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.
71. Методика специально-организованной проверки успеваемости в процессе обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.
72. Правила, которые должен соблюдать педагог, при проверке и оценивании успеваемости на уроках физической культуры, чтобы оценка была объективной.
73. Понятия проверка и оценивание, назначение, предмет и методы при различных направлениях педагогических воздействий (обучение, развитие, воспитание).
74. Понятия оценка и отметка. Системы оценок и формы отметок в физической культуре и спорте.
75. Понятие критерия оценивания в физической культуре. Взаимосвязь количественных и качественных показателей.
76. Последовательность решения образовательной задачи на отдельном занятии физическими упражнениями (алгоритм 5 шагов).
77. Общие принципы формирования физической культуры человека.
78. Сущность и требования принципа гармонического развития личности.
79. Сущность и требования принципа связи с жизнедеятельностью.
80. Сущность и требования принципа оздоровительной направленности.
81. Возрастная периодизация жизнедеятельности человека.
82. Характеристика видов физической культуры в различные периоды жизни людей.
83. Система физического воспитания, ее составные элементы.
84. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
85. Значение движений для жизни ребенка.
86. Физическая культура в перинатальный период развития человека.
87. Физическая культура в первый год жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
88. Физическая культура во второй и третий год жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
89. Физическая культура на четвертом и пятом годах жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
90. Физическая культура на шестом и седьмом годах жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
91. Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях (формы занятий, продолжительность занятий, типы дошкольных учреждений).
92. Характеристика системы общего образования (ступени образования, возрастная периодизация).
93. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.
94. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.
95. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста.
96. Требования к организации физического воспитания в школе.
97. Организационные группы для занятий физическими упражнениями в школе по состоянию здоровья и уровню подготовленности.
98. Цели физического воспитания на различных ступенях общего образования.
99. Общие задачи физического воспитания в школе.
100. Формы организации физкультурных занятий в школе.
101. Отличительные характеристики урочной формы занятий физическими упражнениями.
102. Функции преподавателя учебного заведения по физической культуре.
103. Структура программы по предмету «Физическая культура».
104. Содержание раздела программы по физической культуре в школе.
105. Содержание части «Уроки физической культуры» программы по физической культуре в школе.
106. Варианты программ по предмету «Физическая культура» и их краткая характеристика.
107. Система планирования по физической культуре в школе.
108. Общий годовой план (назначение, содержание, форма)



109. Годовой план-график. Последовательность действий педагога при его разработке.
110. План учебно-воспитательного процесса на учебную четверть (назначение, содержание, технология составления, формы).
111. Пути определения и методика решения задач формирования знаний на уроках физической культуры. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
112. Пути определения задач обучения двигательным действиям на учебную четверть. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
113. Пути определения задач развития кондиционных способностей на учебную четверть. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
114. Пути определения и методика решения задач развития сенсорных способностей. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
115. Пути определения и методика решения задач развития психодинамических способностей. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
116. Пути определения и методика решения задач воспитательной направленности. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
117. Пути определения и методика решения постоянно действующих задач укрепления здоровья и гармоничного развития учащихся. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
118. Положения, которыми следует руководствоваться при распределении учебных заданий в графике плана на учебную четверть.
119. Типы уроков физической культуры в школе (классификационные признаки, характеристика каждого типа).
120. Факторы, определяющие специфику уроков физической культуры в школе.
121. Структура урока физической культуры в школе (цели каждой части урока, общая характеристика содержания и методики).
122. Документы планирования урока физической культуры в школе (оформление, структура и общая характеристика содержания).
123. Методы организации выполнения физических упражнений на уроке физической культуры.
124. Методика проверки и оценивания успеваемости по физической культуре в школе (системы и критерии оценки, взаимосвязь количественных и качественных показателей).
125. Последовательность решения образовательной задачи на уроке физической культуры (алгоритм 5 шагов).
126. Последовательность действий педагога при проектировании комплексного урока физической культуры (алгоритм 7 шагов).
127. Характеристика методов контроля эффективности деятельности педагога на уроке физической культуры.
128. Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом (назначение, содержание, технология выполнения и оформления).
129. Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке (назначение, содержание, технология выполнения и оформления).
130. Измерение реакций сердечнососудистой системы на нагрузку (пульсометрия) (назначение, содержание, технология выполнения и оформления)
131. Задачи и особенности организации занятий внеклассной работы по физической культуре в школе
132. Формы организации и их характеристика.
133. Спортивные соревнования в школе (задачи, требования к проведению, виды)
134. Методика проведения физкультурных праздников и турпоходов в школе (задачи, организация, виды).
135. Групповые формы организации занятий внеклассной работы по физической культуре в школе и их характеристика (кружки фк, секции по офп и виду спорта).
136. Гигиенические мероприятия в режиме учебного и продленного дня (задачи, организация, виды).
137. Планирование и учет массовых форм занятий внеклассной работы по физической культуре в школе.
138. Технология планирования и учета внеклассной работы (документы, назначение, содержание, оформление).
139. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (определение, задачи,

направленность, средства, методические особенности).

140. Методика построения программы ППФП (понятие и содержание профессиограммы, технология программирования).

141. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, средства, методические и организационные особенности).

142. Направление деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба в вузе.

143. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних и высших учебных заведениях.

144. Физическая культура взрослого населения в период основной трудовой деятельности (значение, задачи, средства и методические особенности).

145. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, виды физкультурной деятельности, задачи, средства и методические особенности).

### **Инструкция для студентов**

Экзамен по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» является дифференцированным, т.е. оценка знаний студента осуществляется по пятибалльной шкале.

#### **Процедура экзамена.**

Экзамен осуществляется в устной форме, с предварительной подготовкой к ответу на предложенные вопросы. Вопросы внесены в билеты. Каждый билет содержит три вопроса относящихся к различным темам, изученным по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Студент выбирает билет, среди разложенных на столе у преподавателя, и громко и чётко называет номер взятого билета. После чего студент готовится к ответу на вопросы в билете в течение 30 минут. В случае непонятности вопроса в билете студент имеет право обратиться к преподавателю за соответствующим разъяснением. Студент может отказаться от подготовки к ответу в письменной форме и сразу переходить к ответу.

По окончании 30 минут студент озвучивает ответ на поставленные в билете вопросы преподавателю. Отвечать, на вопросы в билете, можно в произвольном порядке, уведомив об этом преподавателя. В случае недостаточности ответа для получения положительной оценки студенту могут быть заданы дополнительные вопросы по пройденному учебному материалу.

#### *2. Пакет экзаменатора.*

Перечень экзаменационных билетов.

## 21. БИЛЕТЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

### Вариант 1

#### Билет 1

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Равномерный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
3. Характеристика методов слова и звукового воздействия, особенности их использования при обучении двигательным действиям.

#### Билет 2

1. Характеристика понятий: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое совершенство их связь и специфические стороны.
2. Переменный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
3. Методы обеспечения наглядности при обучении двигательным действиям.

#### Билет 3

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: анализ научно-методической литературы
2. Повторный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
3. Методы практического упражнения. Классификация, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.

#### Билет 4

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: наблюдения.
2. Интервальный метод (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
3. Методические приемы варьирования физического упражнения, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.

#### Билет 5

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: тестирование.
2. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
3. Игровой метод, особенности его использования в процессе обучения двигательным действиям, развития качеств и воспитания личности.

#### Билет 6

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: педагогический эксперимент.
2. Общая характеристика способностей человека (понятие, классификация, взаимосвязь способностей и качеств).
3. Методические приемы варьирования физического упражнения, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.

#### Билет 7

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: опрос.
2. Силовые способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Методические приемы варьирования условий выполнения физических упражнений, особенности применения на разных этапах процесса обучения

#### Билет 8

1. Сущность и назначение метода научного исследования в области физической культуры: математический анализ.
2. Скоростные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Методические приемы варьирования состояния занимающихся при выполнении физических упражнений, особенности применения на разных этапах процесса обучения двигательным действиям.

#### Билет 9

1. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

2. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Соревновательный метод, особенности его использования в процессе обучения двигательным действиям, развития качеств и воспитания личности.

Билет 10

1. Средства формирования физической культуры личности, их классификация и характеристика.
2. Координационные способности и ловкость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

Билет 11

1. Физические упражнения (классификации, содержание, форма). Факторы, определяющие влияние физических упражнений на занимающихся.
2. Сенсорные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типология. Структура урочных занятий.

Билет 12

1. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы двигательного действия, спортивная техника).
2. Психодинамические способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, содержание и документы).

Билет 13

1. Классификация характеристик техники двигательных действий, их педагогическое значение.
2. Гибкость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень проявления, методика развития).
3. Понятие контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.

Билет 14

1. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники двигательных действий.
2. Способы измерения двигательных способностей. Требования к тестам.
3. Система текущей проверки успеваемости на занятиях физической культуры и ее связь с процессом обучения.

Билет 15

1. Временные и динамические характеристики техники двигательных действий.
2. Направленность и содержание воспитания личности средствами физической культуры.
3. Методика предварительной проверки успеваемости в процессе обучения двигательным действиям на занятиях физической культуры

Билет 16

1. Ритмические и качественные характеристики техники двигательных действий.
2. Методы воспитания личности средствами физической культуры.
3. Последовательность решения образовательной задачи на уроке физической культуры (алгоритм 5 шагов).

Билет 17

1. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры, их характеристика.
2. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
3. Принцип возрастной адекватности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Билет 18

1. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их показатели и виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
2. Понятие и виды переноса двигательных навыков.
3. Методика специально-организованной проверки успеваемости в процессе обучения

двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.

Билет 19

1. Принцип сознательности и активности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
3. Методика попутной проверки успеваемости в процессе обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.

Билет 20

1. Принцип наглядности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Последовательность действий педагога на первом этапе процесса обучения двигательным действиям.
3. Правила, которые должен соблюдать педагог, при проверке и оценивании успеваемости на уроках физической культуры, чтобы оценка была объективной.

Билет 21

1. Принцип доступности и индивидуальности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Последовательность действий педагога на втором этапе процесса обучения двигательным действиям.
3. Понятия проверка и оценивание, назначение, предмет и методы при различных направлениях педагогических воздействий (обучение, развитие, воспитание).

Билет 22

1. Принцип систематичности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Последовательность действий педагога на третьем этапе процесса обучения двигательным действиям.
3. Понятия оценка и отметка. Системы оценок и формы отметок в физической культуре и спорте.

Билет 23

1. Принцип непрерывности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения.
3. Понятие критерия оценивания в физической культуре. Взаимосвязь количественных и качественных показателей.

Билет 24

1. Принцип прогрессирования воздействий (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Способы предупреждения и исправления двигательных ошибок.
3. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

## Вариант 2

Билет 1

1. Общие принципы формирования физической культуры человека.
2. Формы организации физкультурных занятий в школе.
3. Последовательность решения образовательной задачи на уроке физической культуры (алгоритм 5 шагов).

Билет 2

1. Сущность и требования принципа гармонического развития личности.
2. Отличительные характеристики урочной формы занятий физическими упражнениями.
3. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, виды физкультурной деятельности, задачи, средства и методические особенности).

Билет 3

1. Сущность и требования принципа связи с жизнедеятельностью.
2. Функции преподавателя учебного заведения по физической культуре.
3. Методика проверки и оценивания успеваемости по физической культуре в школе (системы и критерии оценки, взаимосвязь количественных и качественных показателей).

Билет 4

1. Сущность и требования принципа оздоровительной направленности.
2. Структура программы по предмету «Физическая культура».
3. Методы организации выполнения физических упражнений на уроке физической культуры

Билет 5

1. Возрастная периодизация жизнедеятельности человека.
2. Содержание раздела программы по физической культуре в школе.
3. Последовательность действий педагога при проектировании комплексного урока физической культуры (алгоритм 7 шагов).

Билет 6

1. Характеристика видов физической культуры в различные периоды жизни людей.
2. Содержание части «Уроки физической культуры» программы по физической культуре в школе.
3. Характеристика методов контроля эффективности деятельности педагога на уроке физической культуры.

Билет 7

1. Система физического воспитания, ее составные элементы.
2. Варианты программ по предмету «Физическая культура» и их краткая характеристика.
3. Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом (назначение, содержание, технология выполнения и оформления).

Билет 8

1. Общие задачи физического воспитания в школе.
2. Система планирования по физической культуре в школе.
3. Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке (назначение, содержание, технология выполнения и оформления).

Билет 9

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
2. Общий годовой план (назначение, содержание, форма)
3. Измерение реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку (пульсометрия) (назначение, содержание, технология выполнения и оформления).

Билет 10

1. Значение движений для жизни ребенка.
2. Годовой план-график. Последовательность действий педагога при его разработке.
3. Задачи и особенности организации занятий внеклассной работы по физической культуре в школе.

Билет 11

1. Физическая культура в пренатальный период развития человека.
2. План учебно-воспитательного процесса на учебную четверть (назначение, содержание, технология составления, формы).
3. Технология планирования и учета внеклассной работы (документы, назначение, содержание, оформление).

Билет 12

1. Физическая культура в первый год жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
2. Пути определения и методика решения задач формирования знаний на уроках физической культуры. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
3. Формы организации занятий внеклассной работы по физической культуре в школе и их характеристика.

Билет 13

1. Физическая культура во второй и третий год жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).
2. Пути определения задач обучения двигательным действиям на учебную четверть. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.
3. Спортивные соревнования в школе (задачи, требования к проведению, виды).

Билет 14

1. Физическая культура на четвертом и пятом годах жизни (возрастные особенности, задачи,

средства, методические особенности).

2. Пути определения задач развития кондиционных способностей на учебную четверть. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.

3. Методика проведения физкультурных праздников и турпоходов в школе (задачи, организация, виды).

Билет 15

1. Физическая культура на шестом и седьмого годах жизни (возрастные особенности, задачи, средства, методические особенности).

2. Пути определения и методика решения задач развития сенсорных способностей. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.

3. Групповые формы организации занятий внеклассной работы по физической культуре в школе и их характеристика (кружки фк, секции по офп и виду спорта).

Билет 16

1. Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях (формы занятий, продолжительность занятий, типы дошкольных учреждений).

2. Пути определения и методика решения задач развития психодинамических способностей. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.

3. Гигиенические мероприятия в режиме учебного и продленного дня (задачи, организация, виды).

Билет 17

1. Характеристика системы общего образования (ступени образования, возрастная периодизация).

2. Пути определения и методика решения задач воспитательной направленности. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.

3. Планирование и учет массовых форм занятий внеклассной работы по физической культуре в школе.

Билет 18

1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

2. Пути определения и методика решения постоянно действующих задач укрепления здоровья и гармоничного развития учащихся. Что необходимо наметить, для разработки программы ее решения.

3. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (определение, задачи, направленность, средства, методические особенности).

Билет 19

1. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.

2. Типы уроков физической культуры в школе (классификационные признаки, характеристика каждого типа).

3. Методика построения программы ППФП (понятие и содержание профиограммы, технология программирования).

Билет 20

1. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста.

2. Факторы, определяющие специфику уроков физической культуры в школе.

3. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, средства, методические и организационные особенности).

Билет 21

1. Требования к организации физического воспитания в школе.

2. Структура урока физической культуры в школе (цели каждой части урока, общая характеристика содержания и методики).

3. Направление деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба в вузе.

Билет 22

1. Организационные группы для занятий физическими упражнениями в школе по состоянию здоровья и уровню подготовленности.

2. Документы планирования урока физической культуры в школе (оформление, структура и общая характеристика содержания).

3. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних и высших учебных заведениях.

Билет 23

1. Цели физического воспитания на различных ступенях общего образования.
2. Положения, которыми следует руководствоваться при распределении учебных заданий в графике плана на учебную четверть.
3. Физическая культура взрослого населения в период основной трудовой деятельности (значение, задачи, средства и методические особенности).

Билет 24

1. Принцип цикличности (характеристика, правила реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Общая характеристика методов обучения двигательным действиям
3. Основные закономерности развития физических способностей.