

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

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

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.11. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА**

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

**Санкт-Петербург**  
**2024 год**

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Разработчик: Соловьев А.В., преподаватель дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

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

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –  
С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников  
10 июня 2024 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –  
А.Х. Ариткулов  
10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
3. Основные требования к результатам освоения дисциплины	5
4. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	8
5. Спецификация теста №1	17
6. Вопросы теста № 1	19
7. Спецификация теста № 2	23
8. Вопросы теста № 2	25
9. Спецификация теста № 3	29
10. Вопросы теста № 3	31
11. Спецификация заданий учебно-исследовательских работ	34
12. Варианты учебно-исследовательской работы	36
13. Спецификация контрольной работы	40
14. Варианты контрольной работы	42
15. Спецификация устного опроса	43
16. Варианты устного опроса	45
17. Спецификация теста №4	47
18. Варианты теста №4	49
19. Спецификация промежуточной аттестации	53
20. Перечень экзаменационных вопросов	56

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта.

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

ФОС разработан на основании положений:

- ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- рабочей программы учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы (ОП.00) в структуре программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура, направлена на формирование следующих компетенций:

### **общих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **профессиональных компетенций:**

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Код ОК	Знания, умения
ОК 01	<p><b>Умения:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><b>Знания:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 02	<p><b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p><b>Знания:</b> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>
ОК 03	<p><b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</p> <p><b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>
ОК 04	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>

ОК 08	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Процесс изучения дисциплины также направлен на формирование профессиональных компетенций:

Виды деятельности	Код ПК	Показатели освоения компетенции
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	ПК 1.1.	<b>Навыки:</b> - разработки общего плана физкультурно-спортивной работы;
		<b>Умения:</b> - определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; -разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
		<b>Знания:</b> - нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; - цели и задачи физкультурно-спортивной работы; - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы
Методическое обеспечение организации физкультурной спортивной деятельности	ПК 2.2.	<b>Навыки:</b> – систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта; – изучения профессиональной литературы, проведения самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
		<b>Умения:</b> – осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
		<b>Знания:</b> - историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
	ПК 2.4.	<b>Навыки:</b> осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
		<b>Умения:</b> – находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач – правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
		<b>Знания:</b> – классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;

Виды деятельности	Код ПК	Показатели освоения компетенции
		– основы обучения двигательным умениям и навыкам
Преподавание области физической культуры по основным общеобразовательным программам	ПК 3.1.	<b>Навыки:</b> - определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по основным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
		<b>Умения:</b> - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки по основным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; - планировать учебные занятия по основным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
		<b>Знания:</b> - технологию планирования учебных занятий по основным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта
	ПК 3.4.	<b>Навыки:</b> - ведения документации, обеспечивающей реализацию основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта
		<b>Умения:</b> - составлять текущую и периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам; - вести учебную, плановую документацию, на бумажных и электронных носителях
		<b>Знания:</b> - учётно - отчётную документацию и требования к её ведению

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

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
1.	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта	Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>– основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– структура плана для решения задач;</li> <li>– порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> <li>– номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> </ul>	Тест №1	ПК 1.1. ПК 2.2. ПК 3.4 ОК 01., ОК 02., ОК 08.



№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>– историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> <li>– определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;</li> <li>– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- учётно - отчётную документацию и требования к её ведению;</li> <li>–</li> </ul>		
		Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приемы структурирования информации;</li> <li>– нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;</li> <li>– историю становления и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> </ul>	Тест №3	ПК 1.1; ПК 2.2; ПК 3.4 ОК 2.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- учётно - отчётную документацию и требования к её ведению;</li> </ul>		
		Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации;</li> <li>– порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</li> <li>– цели и задачи физкультурно-спортивной работы</li> <li>нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</li> <li>историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>– использовать современное программное обеспечение</li> <li>– - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>– использовать знания истории</li> </ul>	Тест № 2, 3	ПК 1.1; ПК 2.2; ПК 3.4; ОК 02

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; - учётно - отчётную документацию и требования к её ведению		
2.	Теоретико-методические основы физического воспитания	Тема 2.1. Средства физического воспитания	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</li> <li>– цели и задачи физкультурно-спортивной работы</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</li> <li>– - составлять текущую и периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам;</li> <li>– систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>– - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>–</li> </ul>	Устный опрос №1-3 Тест №4	ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.4; ОК 01., ОК 02., ОК 08.
		Тема 2.2. Методы	14	– самоанализа и анализа	– - составлять текущую и	Устный	ПК 1.1.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		физического воспитания		<p>деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цели и задачи физкультурно-спортивной работы</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– приемы структурирования информации;</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul>	<p>периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>–</li> </ul>	<p>опрос №4, УИРС Тест №4</p>	<p>ПК 2.2, ПК 3.1 ПК 3.4; ОК 01., ОК 04., ОК 08.</p>
		Тема 2.3. Принципы физического воспитания	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогический опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>– осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта</li> <li>– цели и задачи физкультурно-спортивной работы</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;</li> <li>– вести учебную, плановую документацию, на бумажных и электронных носителях;</li> <li>– оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий</li> </ul>	<p>Устный опрос №5, УИРС Тест №4</p>	<p>ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.4; ПК 3.1. ОК 01., ОК 02., ОК 08.</p>

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
					для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение		
		Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	8	– - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта – нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; – составлять план действия; определять необходимые ресурсы; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; –	– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; – - вести учебную, плановую документацию, на бумажных и электронных носителях; – - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; –	Устный опрос №7, Тест №4	ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.1 ПК 3.4; ОК 01., ОК 02., ОК 08.
		Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным	12	– осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта – цели и задачи физкультурно-	– планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры	Устный опрос №6-8 УИРС Тест №4	ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.1 ПК 3.4;

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
		умениям и навыкам		<p>спортивной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять план действия;</li> <li>определять необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>–</li> </ul>	<p>и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</li> <li>– ведения документации, обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы</li> </ul>		ОК 01, ОК 02., ОК 08.
		Тема 2.6 Воспитание физических качеств	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>– классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>– основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>– цели и задачи физкультурно-спортивной работы</li> <li>– реализовывать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</li> <li>– ведения документации, обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>– находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и</li> </ul>	Устный опрос №6-8, УИРС Контрольная работа Тест №4	ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 2.4 ПК 3.1 ПК 3.4; ОК 01, ОК 02., ОК 04, ОК 08.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы проектной деятельности</li> <li>– рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>спорта, необходимую для решения профессиональных задач</li> <li>– правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>–</li> </ul>		
3.	Понятие о спорте	Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</li> <li>– основные составляющие спортивной тренировки</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - вести учебную, плановую документацию, на бумажных и электронных носителях;</li> <li>– разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы</li> <li>– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– структура плана для решения задач;</li> <li>–</li> </ul>	Устный опрос №9, Тест №4	ПК 1.1. ПК 2.2 ПК 3.1 ПК 3.4. ОК 01, ОК 02., ОК 08.
		Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>– основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>– основные составляющие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.</li> <li>– определения педагогических целей и задач, планирования</li> </ul>	Устный опрос №9, УИРС, Тест №4	ПК 1.1, ПК 2.2; ПК 2.4 ПК 3.1. ПК 3.4. ОК 01, ОК 02.,

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Усвоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Коды ОК, ПК
				спортивной тренировки – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта – ведения документации, обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта		ОК 08.
<b>ИТОГО:</b>			<b>138</b>				
<b>Самостоятельная работа (подготовка к экзамену)</b>			<b>10</b>				
<b>Экзамен</b>			<b>8</b>				



## 5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №1

### 5.1. Назначение

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

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

**5.3. Форма и условия аттестации:** с использованием тестирования на бумажных носителях, после изучения темы 1.1 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:

ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.4, ОК 01., ОК 02., ОК 08.

### 5.6. Структура теста

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

### 5.7. Критерии оценки знаний

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

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «История физической культуры и спорта».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «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».

#### **5.10. Рекомендуемая литература для разработки теста №1 и подготовке к его выполнению:**

##### **Основные печатные издания:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

##### **Основные электронные издания:**

1. 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.

##### **Дополнительные источники**

1. 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

#### **5.11. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста №1**

- бумажный носитель
- компьютер
- комплект электронных носителей, конспекты

## 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

Орхестрика 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 (Корейб) 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 турнирном 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 Аморо, 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 фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплине «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 темы 1.3 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:

ПК 1.1; ПК 2.2; ПК 3.4; ОК 02

### 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
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2
3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	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. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 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.

3. 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

**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 фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе учебной дисциплине 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 1.2-1.3 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:

ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 3.4, ОК 2.

### 9.6. Структура теста №3

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
1	Простые действия знаний, понимание смысла изученного материала, элементарные умения применять информацию для решения задач.	1
2	Действия, характеризующие умения разделять информацию на взаимозависимые части, выявление взаимосвязей между ними, анализировать результат.	2
3	Сложные действия, характеризующие комплексные умения интерпретировать результаты, находить решение, анализировать ответ, делать выводы	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. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 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.
3. 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

### **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 фонда 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:

ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02., ОК 04, ОК 08.

### 11.6. Структура учебно-исследовательской работы

Учебно-исследовательская работа состоит из 8 заданий разного уровня по программе 2 и 3 разделов и содержит рекомендации к выполнению учебно-исследовательской работы.

### 11.7. Критерии оценки знаний

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

### 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 фонда оценочных средств и предназначена 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 раздела 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:

ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 3.1, ПК 3.4, ОК 01., ОК 02, ОК 04., ОК 08

### 13.6. Структура контрольной работы

Контрольная работа состоит из 3 заданий разного уровня, содержит рекомендации к выполнению контрольной домашней работы.

### 13.7. Критерии оценки знаний

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

### Балльная шкала оценивания задания:

Номер задания	1 зад.	2 зад.	3 зад.	Всего:
Количество баллов	5	5	5	15

### Балльная шкала для оценки за контрольную работу:

«Отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
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



**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.
4. Умение аргументировано излагать материал
5. Умение интерпретировать ситуацию в соответствии с факторами, обуславливающих особенности реализации задания.

## 15. СПЕЦИФИКАЦИЯ УСТНОГО ОПРОСА

### 15.1. Назначение

Устный опрос входит в состав фонда 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:

ПК 1.1. ПК 2.2, ПК 3.1, ПК 3.4, ОК 01., ОК 02., ОК 04, ОК 08.

### 15.6. Структура выполнения устных опросов

Устный опрос состоит из 9 заданий разного уровня по программе 2 и 3 раздела.

### 15.7. Критерии оценки знаний

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

### 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 СПО «УОР №1».

**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 фонда 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:

ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02., ОК 04, ОК 08

### 17.7. Критерии оценки знаний

Оценка	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 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:	Не менее 7	Не менее 10	13-14	

### 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. 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



## 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:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатель оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li><li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li><li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li><li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li><li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li><li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;</li><li>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</li><li>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</li><li>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи</li></ul>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li><li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li><li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;</li><li>- устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;</li><li>- описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li></ul>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Показатель оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;</li> <li>- даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;</li> <li>-описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>-перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;</li> <li>-даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;</li> <li>- перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;</li> <li>-перечисляет этапы обучение двигательному действию;</li> <li>-определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</li> <li>- даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</li> <li>-перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- определяет понятия «нагрузка» «отдых»;</li> <li>- перечисляет функции спорта;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</li> <li>-описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;</li> <li>- даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</li> </ul>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатель оценки результатов обучения
	-определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований

### 19.6. Критерии оценки знаний

Оценка «отлично» выставляется если студент развёрнуто 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. 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.
4. 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:

5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; - М: КНОРУС, 2014 -368 с. (Среднее профессиональное образование).
6. 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 (классификация, 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 прогрессирующего воздействия (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.