

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
 Ахметшина А.Д.  
« 02 » сентября 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по специальности

49.02.01 Физическая культура

2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, приказ Министерства просвещения от 11 ноября 2022 г. № 968 (ред. от 03.07.2024) (Зарегистрировано в Минюсте России 19 декабря 2022 г. N 71643).

Обсуждена и одобрена на заседании Протокол № 1  
предметно-цикловой комиссии « 28 » августа 20 24 г.  
преподавателей и мастеров Председатель ЦЦК:  
производственного обучения  Шамсутдинова В.В.  
общепрофессиональных дисциплин

Разработчик: Зиннатова Эндже Нургалиевна, преподаватель

## **Общие положения**

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

## **Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

### **1.1. Основные умения**

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

#### **уметь:**

У 1. Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.

У 2. Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.

У 3. Правильно использовать терминологию в области физической культуры.

У 4. Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания.

У 5. Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

### **1.2. Усвоенные знания**

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

**знать:**

З 1. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий.

З 2. Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки.

З 3. Историю международного спортивного движения.

З 4. Современные концепции физического воспитания.

З 5. Средства формирования физической культуры человека.

З 6. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания.

З 7. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития.

З 8. Принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования.

З 9. Дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.

З 10. Основы теории обучения двигательным действиям.

З 11. Теоретические основы развития физических качеств.

З 12. Особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования.

З 13. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.

З 14. Сущность и функции спорта.

З 15. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки.

З 16. Основы оздоровительной тренировки.

317. Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

## Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Раздел/тема учебной дисциплины	Формы текущего контроля и оценивания
Раздел 1 Общая характеристика теории и истории физической культуры / тема 1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	устный опрос
Раздел 1 Общая характеристика теории и истории физической культуры / тема 2. Всеобщая история физической культуры	устный опрос
Раздел 1 Общая характеристика теории и истории физической культуры / тема 3. ИФК и спорта в России	устный опрос
Раздел 1 Общая характеристика теории и истории физической культуры / тема 4. История международного спортивного и олимпийского движения	устный опрос
Раздел 1 Общая характеристика теории и истории физической культуры / тема 5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	устный опрос
Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 1. Средства физического воспитания	устный опрос, написание реферата, тестирование
Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 2. Методы физического воспитания	устный опрос, написание реферата, тестирование
Раздел 2 Средства, методы и	устный опрос

<p>принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 3. Принципы физического воспитания</p>	
<p>Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания</p>	устный опрос, написание реферата
<p>Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту</p>	устный опрос, написание реферата
<p>Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания тема 6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития</p>	устный опрос, тестирование
<p>Раздел 3 Основы теории обучения двигательным действиям тема 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка</p>	устный опрос
<p>Раздел 3 Основы теории обучения двигательным действиям тема 2. Структура процесса обучения и особенности его этапов</p>	устный опрос
<p>Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств тема 1. Определение понятия физических (двигательных) качеств</p>	устный опрос
<p>Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста тема 1.</p>	устный опрос

Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	
Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста тема 2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	устный опрос, написание реферата
Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста тема 3. Особенности физическое воспитания детей школьного возраста	устный опрос, тестирование
Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста тема 4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	устный опрос
Раздел 6. Теория спорта тема 1. Общая характеристика спорта	устный опрос
Раздел 6. Теория спорта тема 2. Основы спортивной тренировки	устный опрос, написание реферата
Раздел 6. Теория спорта тема 3. Основы оздоровительной тренировки	устный опрос, написание реферата
УД (в целом): диф. зачет	

### **Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Общие положения**

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

*Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной / рейтинговой системы оценивания.*

“Отлично” - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, соблюдает единство терминологии и обозначений в соответствии с действующими стандартами, высказывает и обосновывает свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное и логическое изложение ответа.

“Хорошо” - если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно связывает теорию с практикой, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеет отдельные неточности.

“Удовлетворительно” - если студент обнаруживает знания и понимания основных положений учебного материала, но излагает его не полно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

“Неудовлетворительно” - если студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

### **3.2. Дифференцированный зачет 6 семестр**

1. Предмет, значение и задачи курса теории и истории физической культуры.

Возникновение физической культуры как специальной сферы общественной деятельности.

2. Физическая культура и спорт в первобытно обществе.

3. Физическая культура в середине века.

4. Физическая культура в первый период новой истории. Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физического воспитания.

5. Физическая культура во второй период новой истории. (Развитие буржуазного спортивно – гимнастического движения).

6. Физическая культура в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.

7. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны.

8. Физическая культура у народов нашей страны с древних времен до 18 в. (физические упражнения и игры в быту, военно-физическое воспитание).

9. Физическая культура в России в 18 и первой половине 19 в. (Физическое воспитание в учебных заведениях, военно-физическая подготовка в русской армии, развитие педагогической мысли в области физического воспитания). Физическая культура в России во второй половине 19 – начале 20 в. (учение П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, И.П. Павлова).

10. Физическая культура в России с начала 20 в. до Великой Октябрьской Социалистической революции. (Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях, развитие теории и методики физического воспитания).

11. Развитие социалистических основ физической культуры в СССР с 1917-1941 г. (преобразование физического воспитания в школах, первые успехи советского физкультурного движения, введение комплекса ГТО, ЕВСК (единая всесоюзная спортивная классификация)).

12. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны 1941 – 1945 г. (военно-физическая подготовка, физкультурная работа в тылу).

13. Восстановление и развитие массового физкультурного движения и рост мастерства Советских спортсменов с 1945-1961 г., развитие науки о физическом воспитании, физическое воспитание и спорт в учебных заведениях, Спартакиада народов СССР, СССР на международной арене).

14. Развитие физической культуры в СССР с 1961-1985 г. (массовые виды физической культуры).

15. Советское физкультурное движение на путях перестройки 1986-1991 г. Физическая культура и спорт с 1991-1995 года.

16. Развитие физической культуры и спорта с 1995-2000 г. (физическое воспитание в школах, выступление российских спортсменов на мировой арене).

17. Средство физического воспитания. Их классификационная характеристика.

18. Физические упражнения как основное и специфическое средство физического воспитания. Понятие физических упражнений, специально

организуемых и выполняемых для решения задач физического воспитания.  
Классификация физических упражнений.

19. Пространственные, временные характеристики отдельных движений.  
Пространственно - временные и динамические характеристики отдельных движений.

20. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).

21. Методы физического воспитания. Классификация, взаимосвязь.

22. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

23. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

24. Методы обучения двигательным действиям (целостно - конструктивный, расчленено - конструктивный, сопряженного воздействия).

25. Метод стандартно - непрерывного (равномерного) упражнения, метод стандартно - интервального (повторный) упражнения (назначение, содержание, методические особенности).

26. Метод переменного - непрерывного (переменный) упражнения, метод переменного - интервального (интервальный) упражнения (назначение, содержание, методические особенности).

27. Круговая тренировка как организационно - педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности).

28. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

29. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

30. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

31. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

32. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

33. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

34. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

35. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

36. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

37. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития силы.

38. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.

39. Выносливость (понятие; виды выносливости; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень выносливости.

40. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.

41. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития). Контрольные тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.

42. Значение, задачи физического воспитания детей школьного возраста. Периодизация школьного возраста.

43. Физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

44. Физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей среднего школьного возраста.

45. Физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Средства и методы физического воспитания детей старшего школьного возраста.

46. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

47. Определение понятий: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивная тренировка», «соревнования». Виды спорта, социальные функции спорта.

48. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

49. Методы спортивной тренировки.

50. Принципы спортивной тренировки (цикличности, единства общей и специальной физической подготовки, постепенность и предельность в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок).

51. Основные стороны спортивной тренировки.

52. Сущность профессионально - прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).

53. Основные направления оздоровительной физической культуры:

оздоровительно - рекреативное, оздоровительно - реабилитационное, спортивно - реабилитационное, гигиеническое.

54. Средства оздоровительной физической культуры.

### **Практические занятия**

1. Возникновение физической культуры, этапы ее развития. Сравнительная характеристика спартанской и афинской систем физического воспитания. Олимпийские игры в Древней Греции.

2. Рыцарская система воспитания феодалов. Роль гуманистов В. Фельтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса развитии физического воспитания.

4. Физическое воспитание в России в VI – IX вв. (IX – XII вв.). Роль Петра в становлении государственной формы военно-физического воспитания в военных учебных заведениях.

5. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта.

6. Организационные и управленческие основы системы физического воспитания в СССР с 1917 до 1945 года.