

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»  
Колледж

Утверждена на заседании  
Ученого совета колледжа  
24 сентября 2019 г.  
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

## **Теория и история физической культуры и спорта**

**Специальность**  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

**Квалификация**

**Форма обучения**  
очная

Улан-Удэ  
2020

## **Пояснительная записка**

### **Цели освоения дисциплины**

Подготовка студента к педагогической деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

Подготовка студента к тренерской деятельности.

Подготовка студента к решению научно-исследовательских задач по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры спорта.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина "Теория и методика физической культуры" входит в базовую часть блока 1 "Дисциплины (модули)" Б1.Б.16.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины необходимы знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, история физической культуры.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

#### **В результате освоения дисциплины студент должен:**

##### **Знать:**

- основной понятийный аппарат в области физической культуры; четкое понятие об общих основах обучения двигательным действиям;
- разнообразие средств и методов физического воспитания при обучении занимающихся двигательным действиям;
- возрастные особенности и методику развития физических качеств и способностей занимающихся физической культурой;
- технологию планирования и контроля в физическом воспитании;
- организацию занятий по физическому воспитанию с учетом половозрастных и индивидуально-психических особенностей занимающихся;
- методы научных исследований в области физической культуры

##### **Уметь:**

- осуществлять текущий контроль за физическим состоянием занимающихся;
- отбирать средства, методы и приемы для занятий с людьми различного возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья;
- планировать физическую нагрузку и отдых.

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

- ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 - Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5 - Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6 - Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9 - Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 11 - Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12 - Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1 - Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

- ПК 1.2 - Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.3 - Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 1.4 - Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
- ПК 1.5 - Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 1.6 - Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.1 - Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 2.2 - Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 2.3 - Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
- ПК 2.4 - Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 2.5 - Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 2.6 - Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
- ПК 2.7 - Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 2.8 - Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
- ПК 3.1 - Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
- ПК 3.2 - Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
- ПК 3.3 - Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.4 - Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
- ПК 3.5 - Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

### **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины

№ Название разделов дисциплины	Лекция	Практическое	Самостоятельная работа
Семестр 3			
1 Теория и методика физической культуры 3 семестр	6	10	10
Олимпийские игры Древней Греции	4	10	14
Российский спорт на ОИ в конце XX в. и в начале XXI в.	6	12	16

### **Тематическое планирование курса**

Теория и методика физической культуры 3 семестр

Семестр 3

#### **Вводная тема**

*Лекция. 2 ч. - Место и значение дисциплины ТМФК в подготовке специалистов в области физической культуры*  
 Исходные понятия «Физкультурное образование», «Физическое воспитание», «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Физическая подготовленность», «Физическая реабилитация», «Физическая рекреация», «Спорт». - Интегрирующая роль дисциплины ТМФК с другими отраслями научных знаний. - Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека. график выполнения СРС Режим доступа: [https://my.bsu.ru/content/file/1/14/141/2047\\_grafik-vipol-srs.doc](https://my.bsu.ru/content/file/1/14/141/2047_grafik-vipol-srs.doc) *Практическое занятие. 4(0) ч. - Физическая культура, три ее аспекта, функции и виды. - Физическая*

культура как социальная система

*Практическое занятие.* 6(0) ч. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Проведение консультаций Организация терминологической работы на основе словарей Выполнение тестового задания

*Самостоятельная работа.* 40(0) ч. Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

#### **Методологические основы учения:**

*Лекция.* 6(0) ч. Средства физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания - Техника физического упражнения как биодинамическая структура - Нагрузка и отдых как два взаимосвязанных компонента воздействия физических упражнений. - Методы обучения в сфере физической культуры

*Практическое занятие.* 6(0) ч. Методологические основы физического воспитания; средства и методы обучения ФК личности; дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования ФК личности; - Форма и содержание физических упражнений

*Практическое занятие.* 6(0) ч. Методологические основы учения: средства, методы обучения, формы организации занятий по ФК, дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования ФК личности;

#### **Технология воспитания физических качеств.**

*Лекция.* 8 ч. - Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. - Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития. - Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития. - Физическое качество выносливость и методика ее развития. - Физическое качество гибкость и методика ее развития

*Практическое занятие.* 4(0) ч. - Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. - Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития.

*Практическое занятие.* 6(0) ч. Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития. - Физическое качество выносливость и методика ее развития. - Физическое качество гибкость и методика ее развития Теория и методика физической культуры 4 семестр

Семестр 4

#### **Формы организации занятий по физическому воспитанию**

*Лекция.* 4 ч. - Методические особенности организации специфических форм физической культуры - Формы организации занятий в физическом воспитании - Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию. - Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе. - Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК

*Практическое занятие.* 4 ч. - Виды и типы уроков по ФК - Анализ урока по физической культуре. Документы анализа урока - Протокол хронометрирования моторной плотности (МП) урока ФК - Протокол пульсометрии ученика на уроке физической культуры

*Самостоятельная работа.* 22 ч. проектирование учебного материала по физической культуре в начальной, основной и средней школе на основе комплексного направления по сообщению знаний, обучению двигательным действиям и развитию физических способностей (Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся I-XI класса, 2004 г.).

#### **Основные концепции учебного предмета «Физическая культура»**

*Лекция.* 4 ч. - Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста - Исходные понятия «Физкультурное образование», «Педагогические технологии, программирование, модель и моделирование учебно-воспитательного процесса».

*Практическое занятие.* 2 ч. - Опережающее и сопряженное развитие физических способностей, и их моделирование в учебном процессе общеобразовательной школы и домашних заданиях. - Формирование навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Самостоятельная работа.* 16 ч. - Современные требования к урокам физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Требования к постановке образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач в физической культуре на современном этапе. **Проектирование рабочей программы в образовательной школе.**

*Лекция.* 4(0) ч. - Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура»: Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»; базисный учебный план; обязательный минимум содержания образования по дисциплине, примерная учебная программа, рабочая учебная программа, учебник по физической культуре - Становление программ по физической культуре в общеобразовательной школе. Разновидности программ, их характеристика.

*Практическое занятие.* 6 ч. Проектирование учебного материала по физической культуре в начальной, основной и средней школе на основе комплексного направления по сообщению знаний, обучению двигательным действиям и развитию физических способностей (Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся I-XI класса, 2004 г.).

*Самостоятельная работа.* 18 ч. Проектирование учебного материала по физической культуре в начальной, основной и средней школе на основе примерной программы 2006 г.

#### **Технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре:**

*Лекция.* 6 ч. Технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре:

*Практическое занятие.* 4 ч. Формы организации занятий по физическому воспитанию

*Самостоятельная работа.* 16 ч. проектирование внеклассной работы в общеобразовательной школе

*Самостоятельная работа.* 40(0) ч. подготовка проектной работы

## **БРС**

3	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Теория и методика физической культуры 3 семестр»	
	Тест	20
	Конспект	10
	Участие в научных конференциях и семинарах	15
	зачет	40
	Дискуссия	15
		Итого за семестр 3: 100
4	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Теория и методика физической культуры 4 семестр»	
	Посещение	6
	Доклад	6
	Конспект	5
	Участие в научных конференциях и семинарах	16
	Разработка проекта	27
4	<b>Экзамен</b>	
	экзамен в устной форме	40
		Итого за семестр 4: 100

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса**

### **Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).**

Образовательная технология (технология в сфере образования) -- это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Данный курс предусматривает использование традиционных образовательных технологий: Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий: Информационная лекция - последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя). Практическое занятие - занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

### **Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Теория и методика физической культуры (ТиМФК) как научная и учебная дисциплина, объект и предмет изучения дисциплины, источники возникновения и развития дисциплины.
2. Понятийный аппарат дисциплины «ТиМФК».

3. Физическое развитие: определение, показатели, закономерности физического развития.
4. Физическая культура: определение, виды и функции.
5. Роль П.Ф. Лесгафта в становлении ТИМФК в России, основные труды и положения его теории. Научная, общественная и педагогическая деятельность.
6. Система физического воспитания в РФ: определение, сущность и виды основ.
7. Цель и задачи системы физического воспитания, факторы, от которых зависит функционирование данной системы, из каких подсистем состоит. Отличие общих задач системы от частных. Общие социальнопедагогические принципы системы физического воспитания.
8. Группы средств физического воспитания: их сущность и особенности применения на практике.
9. Физическое упражнение: определение и подходы. Форма и содержание физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений.
10. Понятие и виды тренировочных эффектов, виды фаз изменения эффекта упражнения.
11. Понятие о технике физического упражнения. Основа техники, основное (ведущее) звено техники, детали техники. Индивидуальная и эталонная техника. Фазы, выделяемые в технике упражнения.
12. Критерии оценки эффективности техники. Биомеханические характеристики движений.
13. Понятие о нагрузке и отдыхе: определение и виды. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, понятие объема и интенсивности. Типы интервалов.
14. Понятие о методе и методике. Методы обучения, применяемые в физическом воспитании.
15. Методы строго регламентированного упражнения: сущность, определение, признаки.
16. Игровой метод обучения: сущность, определение, признаки.
17. Соревновательный метод: сущность, определение, признаки.
18. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные и обеспечения наглядности). Особенности применения и классификация.
19. Принципы обучения в физическом воспитании. Виды и их сущность.
20. Принцип сознательности и активности.
21. Принцип наглядности.
22. Принцип доступности и индивидуализации. Критерии для определения доступных нагрузок и заданий.
23. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
24. Принцип системного чередования нагрузки и отдыха.
25. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
26. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
27. Принцип циклического построения занятий.
28. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
29. Двигательное умение: определение и его признаки.
30. Двигательное навык: определение и его признаки.
31. Законы формирования двигательного навыка.
32. Понятие о переносе навыков. Разновидности переноса навыков.
33. Структура процесса обучения двигательному навыку. Этапы, решаемые цели и задачи, методические приемы и средства обучения.
34. Понятие о физических способностях. Виды физических способностей и факторы их проявления и развития.
35. Характеристика физических способностей, физических качеств и моторных задатков. Их взаимодействие.
36. Основные закономерности развития физических способностей
37. Понятие о переносе способностей, виды переносов способностей.
38. Понятие о сенситивных периодах в развитии физических способностей, сенситивные периоды для всех видов способностей.
39. Способы оценки уровня развития физических способностей (скоростных, силовых и т.д.).
40. Характеристика скоростных способностей (определение, формы, факторы развития и проявления).
41. Методика развития скоростных способностей.
42. Характеристика силовых способностей (определение, формы, факторы развития и проявления).
43. Методика развития силовых способностей.
44. Характеристика координационных способностей (определение, формы, факторы развития и проявления).
45. Методика развития координационных способностей.
46. Характеристика гибкости (определение, формы, факторы развития и проявления).
47. Методика развития гибкости.
48. Характеристика выносливости (определение, формы, факторы развития и проявления).
49. Ведущие системы энергообеспечения при проявлении выносливости в различных зонах физиологической мощности (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной).
50. Понятие о критической скорости (интенсивности) упражнения, субкритической и надкритической.
51. Методика развития выносливости.
52. Понятие о ПАНО и МПК.
53. Понятие об осанке и методике ее формирования и профилактики нарушений.
54. Методика профилактики плоскостопия

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре.
2. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания занимающихся физическими упражнениями.
3. Физическое, нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание и их взаимосвязь.
4. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям и подготовленности.
5. Этапы деятельности педагога по физической культуре.
6. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
7. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
8. Содержание и структура занятий урочного типа.
9. Содержание подготовки педагога к занятию.
10. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
11. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке.
12. Общая характеристика занятий неурочного типа.
13. Формы физического воспитания в семье.
14. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, виды, последовательность разработки).
15. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
16. Методы контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
17. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
18. Понятие учета занятий физическими упражнениями. Специфические объекты учета, формы учета, документы учета.
19. Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
20. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста.
21. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста.
22. Современные программы физической культуры дошкольников.
23. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
24. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.
25. Характеристика программ физической культуры обучающихся общеобразовательной школы: назначение, содержание, структура, основное содержание.
26. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».
27. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.
28. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста.
29. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего школьного возраста.
30. Особенности содержания и методики проведения занятий физической культурой с детьми с ослабленным здоровьем.
31. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.
32. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий физическими упражнениями с учащимися школьного возраста.
33. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми, их связь со школьной работой по физической культуре.
34. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста.
35. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.
36. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).
37. Проверка и оценивание успеваемости школьников на уроках физической культуры.
38. Педагогический контроль за проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание, технология проведения).
39. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятий (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
40. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
41. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Правила постановки и формулировки задач.
42. Пути повышения познавательной и двигательной активности занимающихся физическими упражнениями.
43. Дозирование физических нагрузок на уроке физической культуры.
44. Общая и моторная плотность урока-показатель эффективности урока физической культуры.
45. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.
46. Признаки круговой тренировки. Варианты круговой тренировки.
47. Методика проведения круговой тренировки. Оценка достижений обучающихся в развитии двигательных качеств по методу круговой тренировки.

48. Технология проведения хронометрирования урока (общая, моторная плотность, виды деятельности на уроке)
49. Технология проведения пульсометрии на уроке (оценка динамики физической нагрузки на уроке, методика определения интенсивности нагрузки)
50. Технология проведения педагогического наблюдения на уроке физической культуры.

Вопросы к тесту  
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
  - А. Скоростным индексом.
  - Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
  - В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
  - Г. Скоростной выносливостью.
2. Отличительными признаками двигательного умения являются:
  - А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
  - Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
  - В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
  - Г. Стабильность, экономичность, вариативность.
3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.
  - А. Физическая рекреация.
  - Б. Спорт.
  - В. Физическое воспитание.
  - Г. Физическая реабилитация.
4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.
  - А. Сила тяжести собственного тела.
  - Б. Сила реакции опоры.
  - В. Реактивные силы.
  - Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).
5. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3. Физическая культура; 4.Физическое упражнение.
  - А. 2,4,1,3.
  - Б. 3,1,4,2.
  - В. 2,4,3,1.
  - Г. 1,3,4,2.
6. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?
  - А. Основой техники.
  - Б. Содержанием физического упражнения.
  - В. Основным (ведущим) звеном техники.
  - Г. Детальными техниками.
7. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...
  - А. Недовосстановления работоспособности.
  - Б. Полного восстановления работоспособности.
  - В. Сверхвосстановления.
  - Г. Повышенной работоспособности.
8. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:
  - А. Принцип сознательности и активности.
  - Б. Принцип доступности и индивидуализации.
  - В. Принцип научности.
  - Г. Принцип связи теории с практикой.
9. Физическая нагрузка - это...
  - А. Изменение форм и функций организма.
  - Б. Установление общественно значимых результатов.
  - В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
  - Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.
10. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:
  - А. Великая дидактика.
  - Б. Мир чувственных вещей в картинках.
  - В. Об искусстве гимнастики.
  - Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.
11. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:
  - А. Пространственные характеристики.

- Б. Временные характеристики.
  - В. Пространственно-временные характеристики.
  - Г. Ритмические характеристики.
12. Динамический стереотип также можно определить, как...
- А. Безусловный рефлекс.
  - Б. Двигательное умение.
  - В. Двигательный навык.
  - Г. Силовые компоненты техники упражнения.
13. Основным условием положительного переноса навыка является:
- А. Профессионализм педагога.
  - Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
  - В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
  - Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.
14. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:
- 1. Выносливость.
  - 2. Быстрота.
  - 3. Координационные способности.
  - 4. Мышечная сила. а. Белые мышечные волокна.
  - б. Умственные способности.
  - с. Число двигательных единиц.
  - д. Красные мышечные волокна.
- А. 1а, 2д, 3б, 4с.
  - Б. 1д, 2а, 3б, 4с.
  - В. 1с, 2б, 3д, 4а.
  - Г. 1б, 2д, 3с, 4а.
15. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:
- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
  - Б. Циклические упражнения аэробного характера.
  - В. Упражнения локального характера.
  - Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.
16. Под методами физического воспитания понимают:
- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
  - Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
  - В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
  - Г. Способы применения физических упражнений.
17. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи - это.
- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
  - Б. Корпус технического элемента.
  - В. Основа техники.
  - Г. Основное (ведущее) звено техники.
18. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:
- А. Простые и сложные.
  - Б. Элементарные и комплексные.
  - В. Начальные и конечные.
  - Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.
19. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.
- А. Иррадиация.
  - Б. Стабилизация.
  - В. Гетерохронизация.
  - Г. Концентрация.
20. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:
- А. Воспитательным.
  - Б. Образовательным.
  - В. Оздоровительным.
  - Г. Физического развития.
21. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:
- А. Взрывную силу.
  - Б. Чувство ритма.
  - Г. Активную гибкость.
  - Д. Пассивную гибкость.
22. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?
- А. Трудовое.

- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

Вопросы для дискуссий  
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Роль В.С.Пирусского в становлении системы физического воспитания в Томской области и Сибири.
2. Характеристика и этапы непрерывной системы образования в РФ.
3. Стандарты образования нового поколения. Сущностные черты и отличия от предыдущих образовательных стандартов.
4. Понятие о компетентности и компетенциях педагога.
5. Концептуальные подходы к воспитанию физической культуры личности
6. Характеристика средств, используемых для целенаправленного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, нравственную, волевою, интеллектуальную, эмоциональную и другие сферы личности. Назовите их специфические особенности и педагогическое значение.
7. На основе чего возникают двигательные умения и навыки, каковы их определяющие черты?
8. В чем заключается перенос двигательных навыков, какой характер он может носить?
9. Структура обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.
10. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального, углубленного этапа и этапа закрепления и совершенствования.
11. Проблемная ситуация. В достижении конкретного запланированного результата в процессе занятий физическими упражнениями решающая роль принадлежит соответствующим методам и методическим приемам. Задание. На занятиях по гимнастике с учениками 5 класса поставлена задача: «Разучить комплекс вольных упражнений»; оборудование - спортивный зал со стандартным оборудованием, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, булавы, обручи, набивные мячи, СД-проигрыватель, гимнастические скамейки.
  1. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие слуховое воздействие на обучаемых;
  2. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы, обеспечивающие наглядность обучения.
  3. Задача - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче практические методы и методические приемы обучения.
12. Проблемная ситуация. При проведении занятий физическими упражнениями большое значение имеет методический принцип наглядности. Задание - подберите методические приемы реализации принципа наглядности, сознательности и активности в данных условиях. Задание. Численность 2-го класса образовательной школы - 38 человек, из них - 19 девочки и 19 - мальчики. Общие задачи урока: а) Обучить метанию теннисного мяча в цель; б) Развивать точность движения для метания теннисного мяча в цель. Тип урока - смешанный. Условия проведения занятия - спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности - удовлетворительный. Количество освобожденных - 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем - 7 человек.
13. Проблемная ситуация. Эффективность проведения занятий урочного типа в значительной степени зависит от рациональной организации деятельности занимающихся. Задание - подберите наиболее рациональные способы организации деятельности занимающихся в данных условиях. Задание. Численность 3-го класса образовательной школы - 35 человек, из них - 19 девочки и 16 - мальчики. Тип урока - изучение нового. Общие задачи урока: а) Обучить кувырке вперед; б) Развивать пространственную ориентировку для кувырки вперед. Условия проведения занятия - спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности - удовлетворительный. Количество освобожденных - 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем - 7 человек.
14. Тип занятия - урок совершенствования. Задание - определить по результатам хронометрирования общую и моторную плотность занятия, их соответствие типу урока и решаемым задачам; оценить эффективность занятия. Задание. Хронометраж урока: занятие началось своевременно; затраты времени - на подготовительную часть - 16 мин, на выполнение упражнений - 17 мин, на получение учебной информации и ее усвоение - 13 мин, на перестроения - 2 мин. 15 с, на подготовку места занятий - 5 мин, на проверку формы одежды и устранение недостатков - 4 мин 45 с, на уборку мест занятий - 3 мин.
15. Тип урока - комплексный. Задача: провести анализ хронометрических данных, рассчитать общую плотность (ОП), моторную плотность (МП) занятия и дать оценку эффективности урока физической культуры. Продолжительность урока - 40 мин. Простой на уроке по вине учителя - 3 мин. Суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений - 25 мин. Время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения учителя - 12 мин.

Темы докладов  
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Роль Владислава Станиславовича Пирусского в становлении физкультурного движения Томской области и Сибири (конец 19 - начало 20 в).
2. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего (или среднего) школьного возраста.
3. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки школьников на уроках физической культуры.
5. Педагогический и врачебный контроль в процессе физического воспитания.
6. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
7. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
8. Методы воспитания и особенности их применения на уроках физической культуры.
9. «Президентские состязания» как система оценки уровня физической подготовленности школьников России.
10. Экзамен по физической культуре в общеобразовательной школе (9 и 11 классы), особенности организации.
11. Система физической культуры в современном обществе в РФ. Ее компоненты и характеристика.
12. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре.
13. Сравнительный анализ современных учебных программ по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования.
14. Особенности методики обучения движениям детей школьного младшего, возраста.
15. Особенности развития физических способностей у мальчиков (девочек) в подростковом периоде.
16. Особенности методики развития выносливости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
17. Особенности развития скоростных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
18. Особенности развития силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
19. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
20. Особенности развития координационных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
21. Особенности развития гибкости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
22. Особенности нормирования и регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры в 1-4, 5-8, 9-11 классах.
23. Задачи, особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
24. Задачи, содержание и особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительных лагерях.
25. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.
26. Единство физической и психической активности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
27. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки обучающейся молодежи в системе среднего профессионального образования.
28. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
29. Особенности методики занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии.
30. Оздоровительные технологии в физической культуре студентов.
31. Студенческий спорт как компонент здорового (активного) стиля жизни.
32. Спорт в системе научной организации труда студентов.
33. Система спортивных студенческих соревнований.
34. Роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений страны
35. Содержание и методика занятий физическими упражнениями:
  - в группах шейпинга;
  - в группах ритмической гимнастики;
  - в группах атлетической гимнастики;
  - в клубах любителей бега;
  - в учреждениях санаторно-профилактического типа;
  - в группах здоровья с элементами восточной физической культуры;
  - в группах аэробики (степ аэробики, аквааэробики, вело аэробики, танцевальной аэробики);
  - в группах дыхательной гимнастики и др. (по выбору).
  - Содержание и методика занятий физическими упражнениями в группах здоровья: женщин 21-35 лет; женщин 36-55 лет; лиц пожилого возраста.
36. Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.
37. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики

профзаболеваний.

38. Задачи, особенности содержания и методики проведения вводной гимнастики на производстве для 2 групп профессий.
39. Задачи, особенности содержания и методики проведения оздоровительно-профилактической гимнастики на производстве для 2 групп профессий.
40. Задачи, особенности содержания и методики проведения физкультурной паузы для работников умственного труда.
41. Задачи, особенности содержания и методики проведения физкультурной паузы для работников тяжелого физического труда.

Темы для написания курсовой работы  
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Развитие содержания образования по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования России
2. Современная методика воспитания двигательно-координационных способностей учащихся младших классов.
3. Современная методика воспитания силовых способностей у юношей или девушек на примере различных видов спорта и на различных этапах подготовки.
4. Современная методика воспитания скоростных способностей (юношей или девушек, на примере различных видов спорта и на различных этапах подготовки).
5. Современная методика воспитания скоростно-силовых качеств (юношей или девушек на примере различных видов спорта и на различных этапах подготовки).
6. Специфические особенности построения процесса обучения по предмету «Физическая культура» в школе.
7. Современная методика воспитания гибкости (у детей, юношей или девушек).
8. Современная методика воспитания выносливости (юношей или девушек на примере различных видов спорта и на различных этапах подготовки).
9. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры с учащимися (по выбору: младших, средних и старших классов) при прохождении разделов программы (по выбору: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка).
10. Организация и методика физического воспитания детей (по выбору: дошкольного, школьного, зрелого и пожилого возрастов; студенческой молодежи).
11. Структура нагрузок на уроках физической культуры (на примере различных возрастных категорий).
12. Методика психологической подготовки спортсменов в предсоревновательный период (указать вид спорта).
13. Методика развития гибкости у юных спортсменов (указать вид спорта).
14. Методика обучения технике двигательных действий (7-9 лет).
15. Особенности организации и методики занятий с учащимися отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
16. Физическое воспитание детей дошкольного (школьного) возраста в семье.
17. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
18. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
19. Методика и организация физического воспитания в средних учебных заведениях.
20. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
21. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
22. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культурой.
23. Эффективность применения тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
24. Характеристика профессиональной деятельности начинающего педагога физической культуры.
25. Взаимосвязь методов обучения и реализации принципов обучения в дидактических процессах по предмету «Физическая культура».
26. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом.
27. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с нарушением осанки.
28. Пути повышения эффективности урока физической культуры.
29. Критерии оценок и учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
30. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков у детей 3-6 лет.
31. Воспитание нравственных качеств у школьников в процессе физического воспитания.
32. Особенности организации физического воспитания в малокомплектной сельской школе.
33. Сравнительный анализ учебных программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
34. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
35. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
36. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
37. Использование инновационных технологий в системе физкультурно-спортивного образования (школьников, студентов).

38. Содержание и специфические особенности профессионализма педагога по физической культуре.
39. Методика выполнения корригирующих упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата у детей (дошкольного и школьного возраста).
40. Упражнения и методика корригирующей гимнастики для исправления осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
41. Отбор и прогнозирование двигательных возможностей юных спортсменов в виде спорта (указать вид спорта).
42. Контроль и оценка координационных способностей у детей школьного возраста (или подростков или школьников 5-9 классов).
43. Контроль и оценка координационных способностей школьников в системе физкультурного образования.
44. Комплексный контроль и оценка физической подготовленности юных спортсменов (футболистов, волейболистов, баскетболистов, бегунов на средние или короткие дистанции) на этапе начальной подготовки (или спортивного совершенствования).
45. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов (на примере футболистов, баскетболистов, волейболистов) на этапе спортивной подготовки (указать: начальном, учебно-тренировочном этапах подготовки или этапе спортивного совершенствования).
46. Содержание и методика интеллектуального воспитания детей старшего школьного возраста в процессе занятий физическими упражнениями.
47. Содержание и методика эстетического воспитания детей младшего возраста в процессе занятий физическими упражнениями.
48. Содержание и методика нравственного воспитания детей младшего возраста в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- [ФОС Теория и методика ФК 04960.doc](#)

#### **Список литературы**

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

##### Основная

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 793 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10350-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>
2. [Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике](#): учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 034300.68 - Физическая культура/Федер. гос. бюджет. учреждение высш. проф. образования "Нац. гос. ун-т физ. культуры и спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", Федер. науч. учреждение "Ин-т социализации и образования" Рос. акад. наук; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. —Москва: Советский спорт, 2014. —264 с.  
Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51909](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51909)
3. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [по направлению подготовки "Физическая культура" (квалификация "бакалавр")] /В. С. Кузнецов. —Москва: Академия, 2012. —409, [1] с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по спец. "Физическая культура"/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. —М.: Академия, 2008. —473 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений физ. культуры/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. —М.: Академия, 2007. —473 с.
6. Галимов Г. Я. Роль педагогики физической культуры в развитии творческого воображения студентов физкультурных вузов: [монография]/Г. Я. Галимов, Е. В. Воробьева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2011. —286, [2] с.
7. Астафьев В. С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями будущих учителей: учеб. пособие для студентов специальности 032101.65 Физическая культура и спорт/В. С. Астафьев, В. Ф. Аглеев, А. В. Гаськов; М-во образования и науки РФ, Бурят. гос. унт. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2010. —130, [1] с.
8. Развитие педагогического творчества учителей физической культуры в системе повышения квалификации: [моногр.]/В. К. Геберт, А. В. Гаськов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2010. —136 с.

1. Физическая культура : 1-4-е классы /сост. Галимов Г.Я. ; сост. Гаськов А.В. ; сост. Копылов Ю.А. ; сост. Кудрявцев М.Д.; авитель Геннадий Яковлевич Галимов [и др.]. -Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015. -132 с. (Электронный ресурс ИРБИС")  
Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/348200?urnd=SPy0u5+EZV1jrPtgztrLjvNv19KT5t1wIq9qUzcOKXyBx3YLA+8K7AW8f+TNkDsDq/t/g3YM2yKYsByzdFjAMA=>
2. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"/В. И. Коваль, Т. А. Родионова. -Москва: Академия, 2014. -298, [1] с.
3. Оптимизация физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура/[И. И. Плотникова [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. -Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2016. -228, [11] с.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- 1.Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Портал электронного обучения БГУ [e.bsu.ru](http://e.bsu.ru)
  2. Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru>
  - 3.Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань», Консультант студента
- Open Office Бесплатная  
бесплатные, ежегодно обновляемые, Apache License, Version 2.0 (ALv2), режим доступа:  
<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0.html>

Windows 7 Корпоративная

Договор 46388/ИРК3863 от 03.04.2014 (Права на программы для ЭВМ Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) )Обновляется один раз в 3 года

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации // Компьютерный класс // помещение для самостоятельной работы

Автор: Гаськов Алексей Владимирович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г. Протокол №\_\_.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 20 сентября 2019 г. Протокол №1.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»  
КОЛЛЕДЖ

Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине

**«Теория и история физической культуры и спорта»**

Направление подготовки/специальность  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Форма обучения очная

Улан-Удэ  
2020 г.

## **Паспорт фонда оценочных средств**

по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОК-11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК-12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-

спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

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

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Кол-во
1	«История ФК»	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2;		Посещение, активная работа на занятиях, коллоквиум (самостоятел	24 занятий

		ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4;		бная работа), реферат	1
2	«История ФК»	ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4; ПК 3.5		Посещение, активная работа на занятиях, коллоквиум (самостоятел ьная работа),	12 занятий
	ИТОГОВЫЙ	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6; ПК 2.7; ПК 2.8; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.4; ПК 3.5		экзамен	

**Экзаменационные билеты/вопросы к экзамену  
по дисциплине «История физической культуры»**

1. Возникновение физической культуры
2. П.Ф. Лесгафт - основоположник научно-обоснованной системы физического образования
3. Физическая культура в Древней Греции и Риме
4. Развитие спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях
5. Физическая культура в странах Древнего Востока
6. Становление советской системы физического воспитания
7. Становление физической культуры в период раннего средневековья
8. Создание программно-нормативной основы физкультурного движения в СССР (ГТО, ЕВСК, программы по ФК).
9. Рыцарская система физического воспитания феодалов
10. Физическая культура и спорт на защите отечества
11. Развитие физической культуры в эпоху возрождения и в период разложения феодализма
12. Развитие массовой физической культуры и выход спортсменов СССР на международную спортивную арену
13. Становление педагогических основ буржуазной системы физического

воспитания

14. Внедрение в стране новых организационных, спортивных, научных, массовых форм по физической культуре
15. Зарождение и развитие гимнастических систем воспитания и спортивно игрового метода
16. Советские спортсмены на Олимпийских играх
17. Возникновение и развитие восточных единоборств и систем воспитания
18. Создание в России новых государственных и общественных организаций управления физической культурой и спортом. Принятие законодательства в этой сфере
19. Особенности развития гимнастического и спортивного направления в физическом воспитании конца XIX века
20. Развитие физической культуры и спорта в первые годы перестройки и возрождение национальных видов упражнений
21. Особенности интеграции гимнастического и спортивно-игрового направления в физическом воспитании
22. Спортсмены современной России на Олимпийских и мировых соревнованиях
23. Новые системы и направления в физическом воспитании и его милитаризации
24. Создание международных спортивных организаций и проведения первых международных соревнований
25. Физическая культура и спорт в социалистических и капиталистических странах.
26. Организация Международного Олимпийского комитета (МОК) и проведение Олимпийских игр
27. Становление и развитие самобытной физической культуры на Руси и ее региональные особенности
28. Развитие рабочего спортивного движения
29. Роль реформ Петра I для становления государственных реформ военно-физического воспитания в учебных заведениях
30. Развитие международного Олимпийского движения после II мировой войны и роль президента МОК
31. Развитие теории и практики физического воспитания российскими

передовыми людьми (Ломоносов М.В., Радищев А.Н., Павлов И.П., Ушинский К.Д., Покровский Е.А.)

### 32. Проведение летних и зимних Олимпийских игр и основные проблемы международного спортивного движения

К комплекту экзаменационных билетов прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии оценки по дисциплине.

#### **Критерии оценки устного ответа студента на экзамене:**

Форма проведения экзамена – устная. Максимальный суммарный балл экзамена оценивается 40 баллами, полученными за ответы на вопросы.

Билет состоит из 2-х теоретических вопросов.

Ответ на экзамене оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 40-балльную оценку.

«Отлично» - 40 баллов;

«Хорошо» - 30 баллов;

«Удовлетворительно» - 25 баллов;

«Неудовлетворительно» - 0 баллов

***Оценка «отлично» выставляется студенту, если он:***

а) обнаруживает полное понимание рассматриваемых вопросов, знание теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;

б) дает точное определение и истолкование основных понятий и закономерностей, их единиц и способов измерения;

в) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и

ранее изученным материалом по курсу педагогика физической культуры, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;

д) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;

ж) умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками.

***Оценка «хорошо» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:***

а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

б) не обладает достаточными навыками работы со справочной литературой;

***Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе:***

а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физиологии спорта, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных понятий;

в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

***Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если:***

а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач исследования функционального состояния индивидуума;

в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

***Грубыми считаются следующие ошибки:***

- незнание определения основных понятий, положений теории, незнание понятийного аппарата;
- неумение выделить в ответе главное,
- неумение применять знания в практике спорта;
- неумение делать выводы и обобщения,
- неумение пользоваться учебно-методической литературой.

Оценка	Балл
5	40
4	30
3	25
2	0

**Вопросы для коллоквиумов,**

**собеседования по дисциплине**

**по дисциплине «История физической культуры»**

1. Физкультурное движение в СССР после Великой Отечественной войны до его распада.
2. Физическая культура и спорт в России после 1941 года.
3. Физическая культура в средние века
4. Физическая культура в зарубежных странах в период нового времени до конца XIX века.
5. Физическая культура в зарубежных странах в период в XX веке
6. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX века

7. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX века до 20-х годов XX века

8. Физическая культура и спорт в СССР до 1945 года.

Тесты

**Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта»  
(ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 12,  
ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК  
2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 2.7, ПК 2.8, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5)**

**1. В спорте выделяют:**

**а инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений**

б олимпийский, дворовый, любительский

в любительский, профессиональный, массовый

**2. Спорт это:**

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

**В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.**

**3. Отличительным признаком физической культуры является:**

**А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

А. Да, в малом темпе.

**Б. Нет.**

В. Да, под присмотром тренера.

**5. Физическая культура представляет собой:**

**А. Определенную часть культуры человека.**

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

**6. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

**В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.**

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

**А. Скоростная способность.**

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

**8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

**А. Их содержанием.**

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

**9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

А. Боди-балет.

**Б. Степ-аэробика.**

В. Пилатес.

**10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

**А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.**

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

**11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

**А. Две.**

Б. Четыре.

В. Три.

**12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

**В. Атлетическое единоборство.**

**13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

**В. Грег Глассман.**

**14. Влияние физических упражнений на организм человека:**

**А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.**

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**15. Главной причиной нарушения осанки является:**

**А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.**

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

**Б. Слайд-аэробика.**

В. Памп-аэробика.

**17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А. 1929 г.

**Б. 1926 г.**

В. 1931 г.

**18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

**А. Пилоксинг.**

Б. Капозэйра.

В. Питабо.

**19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

**А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.**

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

**20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

А. Количество действий в единицу времени.

**Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.**

В. Скорость выполнения упражнений.

**21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

**А. Упражнения с использованием шеста.**

Б. Упражнения с использованием фитнессбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

**22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

**А. Степ-аэробика.**

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

**23. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

**В. Половина резинового мяча.**

**24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

**А. Грег Глассман.**

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

**25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

**А. Накат.**

Б. Подрезка.

В. Толчок.

**26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

А. Со штангой небольшого веса.

**Б. С гибкой, пружинящей пластиной.**

В. С резиновым мячом.

**27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

**А. Две.**

Б. Четыре.

В. Пять.

**28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

**А. Не может.**

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**29. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

**В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.**

**30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

**А. Асаны.**

Б. Босу.

В. Цигун.

**31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

**А. Соответствие, пригодность.**

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

**32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А. Да, разрешаются.

**Б. Нет, не разрешаются.**

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:**

**А. Перекрестные координации.**

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

**34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

**А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.**

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**35. Какого направления фитнеса не существует?**

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

**В. Аквабосу.**

**36. Экскурсией грудной клетки называется:**

**А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.**

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

**37. В качестве финишной ленточки используют:**

**А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.**

**Б. Искусственные нити.**

В. Шелковую ленту.

**38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

**Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.**

В. Обозначены цветными ярлыками.

**Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

**А. Нет, не следует.**

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

**40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

**А. На прямые ноги.**

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

**41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?**

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

**В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.**

**42. Так называемое “второе дыхание” наступает:**

**А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.**

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

**А. Атлетическое единоборство.**

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

**44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

**В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта**

**45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?**

**А. 1,07 м.**

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

**46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

**А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.**

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**47. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

**Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.**

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

**А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.**

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

**49. Число движений в единицу времени характеризует:**

**А. Темп движений.**

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

**50. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений.

**+ Б. Степень физической подготовленности.**

В. Физическое совершенство.

**51. Вход в спортивный зал:**

**А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.**

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

**А. Комплекс.**

Б. Группа

В. Алгоритм.

**53. В местах соскоков со снаряда:**

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.

**В. Необходимо располагать гимнастический мат.**

**54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

**А. После разрешения тренера.**

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

**А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.**

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

**56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

**В. После разрешения преподавателя, тренера.**

**57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

**А. Да, можно.**

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

**58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

**А. Нет, нельзя.**

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

**59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

**В. Нет, нельзя.**

**60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?**

**А. Аквабосу.**

Б. Цигун.

В. Калланетика.

**61. Физическая культура представляет собой:**

**А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.**

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

**62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:**

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

**В. Вне места занятий.**

**63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?**

**А. Да, можно.**

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

**Тест - 64. Основу двигательных способностей человека составляют:**

**А. Задатки психодинамических способностей.**

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

**65. Под техникой физических упражнений понимают:**

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

**Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.**

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

**66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

**А. Выносливость.**

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

**67. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**

**А Выиграли Олимпийские игры.**

Б Были судимы на Олимпийских играх.

В Были меценатами для Олимпийских игр.

Г Помогали в организации Олимпийских игр.

**68. Каково основное значение витаминов для организма человека?**

**А Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.**

Б Являются источником питания и энергии.

В В принципе не нужны человеку.

**69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:**

А Сна.

Б Физических нагрузок.

**В Умственной деятельности.**

**70. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:**

А Записках Древней Трои.

**Б Олимпийской Хартии.**

В Олимпийском Слове.

71. Институт физической культуры в г. Москве (ныне Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма) открыт в:

Ответ: **1918 г**

72. Основные научно-теоретические идеи в области физической подготовки русской армии в начале XX в. разработаны:

Ответ: **П.Ф. Лесгафтом, А.Д. Бутовским, М.И. Драгомировым**

73. Турнирное гимнастическое движение в Германии началось с создания кружка любительской гимнастики в:

Ответ: **1810 г**

74. Наиболее популярными спортивными играми в США являются:

Ответ: **баскетбол, бейсбол, американский футбол**

75. Высший орган ФИСУ — это:

Ответ: **генеральная ассамблея**

76. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» вступил в силу в:

Ответ: **1999 г**

77. Послом МОК для СССР в 1951-1988 гг. был:

Ответ: **К.А. Андрианов**

78. Главное направление деятельности спортивных организаций России в развитии международных спортивных связей — это:

Ответ: **стремление стран к справедливому миру**

79. Бескорыстное предоставление финансовых и материально-технических средств на развитие спортивной базы, проведение спортивных мероприятий, — это:

Ответ: **меценатство в спорте**

80. Первые гимнастические системы в эпоху Нового времени создавались в:

Ответ: **Германии, Швеции, Франции**

81. Первый чемпионат России по конькобежному спорту состоялся в:

Ответ: **1889 г**

82. Термин «физическая культура» появился в:

Ответ: **конце XIX в. — начале XX в**

83. Классик немецкого физического воспитания эпохи Возрождения Г.У.А. Вист заложил основы

Ответ: **научной теории движений, т.е. биомеханики**

84. Основателем шведской гимнастической системы был:

Ответ: **Пер Линг**

85. Известный спортивной общественности журнал «Теория и практика физической культуры» выходит с:

Ответ: **1926 г**

86. Официальные языки ФИСУ

Ответ: **английский, испанский, французский и русский**

87. Отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, — это:

Ответ: **физическая рекреация**

88. Физкультурно-спортивные кружки «Муравей», «Спартак», «Красный молодец» и другие были созданы при:

Ответ: **комсомоле**

89. Игры XXII Олимпиады состоялись в:

Ответ: **Москве**

90. Игровые единоборства — это:

Ответ: **шахматы, шашки**

91. Методологическая основа «Истории физической культуры и спорта» — это:

Ответ: **диалектика**

92. Олимпийские игры в Древней Греции получили признание в:

Ответ: **776 году до н.э**

93. Международное спортивное сообщество — это сложившаяся форма ...

Ответ: **сотрудничества группы стран в области спорта**

94. Личностные ценности физической культуры, проявляясь в деятельности, могут характеризовать, например

Ответ: **профессиональную культуру человека**

95. Единое основополагающее определение термина «физическая культура» отсутствует потому, что ...

Ответ: **нет единства взглядов историков на строение физической культуры**

96. К 1980 г. наша страна поддерживала международные спортивные связи с более чем:

Ответ: **100 странами**

**97. В современных условиях слово «спорт» употребляется в качестве синонима:**

Ответ: **«физическая культура»**

**98. Виды спорта, в основе которых лежит осуществление активной двигательной деятельности, — это:**

Ответ: **плавание, легкая атлетика, лыжный спорт**

**99. Высший руководящий орган мирового современного олимпийского движения, — это:**

Ответ: **Международный олимпийский комитет**

## 100. Основателем скаутских отрядов был:

Ответ: **Б. Пауэлл**

### Критерии оценивания самостоятельной работы

Максимальный балл за семестр – 14 баллов

Критерии оценки одной темы СРС	Оценка
Работа выполнена не в полном объеме, работа не соответствует тематике самостоятельной работы, не владеет теоретическим материалом	2
Работа выполнена в полном объеме, но в ней допущено более 2-х грубых ошибок или пропущено более 1-го ключевого вопроса темы самостоятельной работы, поверхностное владение теоретическим материалом	3
Работа выполнена в полном объеме, но в ней допущены 1 - 2 грубые ошибки или пропущен 1 ключевой вопрос темы самостоятельной работы, Студент в целом справляется с теоретическими вопросами.	4
Работа выполнена в полном объеме, в ней нет грубых ошибок, не пропущены ключевые вопросы темы самостоятельной работы, подробно отвечает на теоретические вопросы.	5

### Темы рефератов

#### по дисциплине «История физической культуры»

1. Зарождение олимпийского движения в Древней Греции
2. Организация и проведение Олимпийских игр, начиная с 1896г.
3. Участие спортсменов царской России в олимпийском движении
4. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх 1952г
5. Создание Олимпийского комитета России и участие советских спортсменов в олимпийском движении

6. Участие спортсменов СССР в Зимних Олимпийских играх
7. Участие спортсменов России в Зимних Олимпийских играх

### **Критерии оценки реферата. Рецензия на реферат.**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли студент к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как студент вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Студент представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в

суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат не представлен.

Реферат оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 20-балльную оценку.

Оценка	Рейтинговый балл
5	20
4	18
3	15
2	0

### **Критерии оценивания посещения**

100% посещаемости занятий-6 баллов;

50% посещаемости занятий-3 баллов;

0% посещаемости занятий-0 баллов;

### **Критерии оценивания активной работы на занятиях**

Максимальный балл за семестр -20 балла

Критерии оценки	Баллы за 1 занятие
Студент не владеет теоретическим материалом и делает грубые ошибки при работе.	0
Студент поверхностное владение теоретическим материалом, допускает существенные ошибки при выполнении работ	1
Студент в целом справляется с теоретическими	2

вопросами, делает несущественные ошибки при выполнении работ	
Студент подробно отвечает на теоретические вопросы, выполняет работу	3

## **Методические указания студентам**

Методические указания студентам очной формы обучения представлены в виде:

- методических рекомендаций при работе над конспектом лекции;
- методических рекомендаций по самостоятельной работе над изучаемым материалом;
- методических рекомендаций по изучению рекомендованной литературы;
- методические рекомендации по подготовке рефератов.

### **Методические рекомендации при работе над конспектом лекции**

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Очень полезным, но, к сожалению, еще мало используемым в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Студенты получают общее представление о ее содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

### **Методические рекомендации по самостоятельной работе над изучаемым материалом**

Самостоятельная работа предполагает нормирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам, экзаменам; выполнение курсовых работ (задач).

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебно материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), подготовка мультимедиа

сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, опытно-экспериментальная работа, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

В практике вузовского обучения в качестве самостоятельной работы чаще всего используются домашние задания, отдельные этапы лабораторных и практических занятий, написание рефератов.

### **Методические рекомендации оформлению курсовой работы**

Написание курсовой работы в данном курсе – необходимый элемент учебной работы и важная составляющая самостоятельной работы студента. Цель написания – применение на практике усвоенного теоретического курса. По существу, это попытка самостоятельного анализа того или иного явления с точки зрения предмета философии, где студент должен убедиться в значимости и необходимости философского осмысления окружающего мира, самого себя и уяснение логики этого осмысления.

Объем курсовой работы – не менее 35 страниц формата А4. Работа открывается титульным листом, на котором помещают подзаголовочные

данные, сведения об авторе, заголовки и подзаголовки, затем содержание.

Страницы пронумеровать в соответствии плану работы.

- Работа должна иметь введение и заключение (0,5-1 стр.).
- Обязательным при оформлении является список источников и использованной литературы.
- Текст печатают 14 размером шрифта, с интервалом 1,5. Отступ от левого края 3 см; правый, верхний и нижний - 1,5 см.

### **Методические рекомендации по изучению рекомендованной литературы**

Успех в процессе самостоятельной работы, самостоятельного чтения литературы во многом зависит от умения правильно работать с книгой, работать над текстом.

Опыт показывает, что при работе с текстом целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного) материале. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана.

Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

*План* – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

*Конспект* – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

*План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

*Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.