



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

Рассмотрены на заседании
предметной цикловой комиссии
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей
Протокол № 4
от «28» августа 2020г

Утверждены:
Заместитель директора
по учебной работе
Сергеева М.В.
«28» августа 2020

Председатель
Саморукова М.А.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОП. 07 «Теория и история физической культуры и спорта»
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик:
Преподаватель ГБПОУ МО «УОР № 2» Васильева Н.А. Васильева

Звенигород, 2020г.

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является формирование у будущих специалистов теоретических знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

Результатом освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является экзамен.

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

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине разработаны в соответствии с:

-федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура

-программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

-рабочей программой по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Комплект оценочных средств предназначен для проверки освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», оценки знаний, умений, навыков студентов, направленных на формирование и развитие у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура:

Освоенные умения:

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

У.2. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

У.3. Правильно использовать терминологию в области физической культуры. У.4. Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

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

Усвоенные знания:

З.1. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий.

- 3.2. Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения.
- 3.3. Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- 3.4. Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- 3.5. Средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- 3.6. Основы теории обучения двигательным действиям;
- 3.7. Теоретические основы развития физических качеств;
- 3.8. Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- 3.9. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- 3.10. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- 3.11. Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
- 3.12. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- 3.13. Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- 3.14. Основы теории соревновательной деятельности;
- 3.15. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Формируемые компетентности Общие компетенции:

- 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.

Профессиональные компетенции:

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

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

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

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

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

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

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

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

ПК.3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и

ПК.3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

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

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

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

**Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

«Теория и история физической культуры и спорта»

наименование учебной дисциплине

49.02.01 Физическая культура

код, наименование специальности

Наименование раздела, темы	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Уровень освоения раздела, темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточ ная аттестация
1	2	3	4	5
Раздел № 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран.				
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	Знания: 3.1.	1,2	1. Вопросы для устного опроса	Вопросы для экзамена
Тема 1.2. Физическая культура в Средние века	Знания: 3.1.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 1.3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока	Знания: 3.1.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 1.4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.	Знания: 3.1.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Раздел № 2. История физической культуры и спорта в России				
Тема 2.1 Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 2.2. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.	Умения: У.1. Знания: 3.1.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 2.3.	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	

Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта				
Тема 2.4. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 2.5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Раздел №3. Международное спортивное движение.				
Тема 3.1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта	Умения: У.2. Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 3.2. Международное олимпийское движение	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса. 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 3.3. Международное рабочее спортивное движение.	Умения: У.1. У.2. Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы внеаудиторной самостоятельной работы 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 3.4. Международное спортивное движение студентов	Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для устного опроса. 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 3.5. Проблемы международного спортивного движения	Умения: У.1. У.2. Знания: 3.2.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Реферат, доклад, сообщение. 3. Тест по ИФК	
Раздел № 4. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий				
Тема 4.1. Исходные понятия	Знания: 3.3.	1,2,3	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 4.2. Предмет теории физического воспитания	Умения: У.3. Знания: 3.3.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Раздел № 5. Общая характеристика Российской системы физического воспитания				
Тема 5.1. О возникновении и развитии системы физического воспитания	Знания: 3.3.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Тема 5.2. Основы и определяющие черты системы физического воспитания	Знания: 3.3.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение	
Раздел № 6. Цель, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания				

Тема 6.1. Цель и задачи физического воспитания	Знания: 3.4.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение
Тема 6.2. Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания	Знания: 3.4.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы
Раздел № 7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания			
Тема 7.1. Основные воспитательные аспекты	Знания: 3.9. 3.10	1,2	1. Реферат, доклад, сообщение. 2. Вопросы для устного опроса.
Тема 7.2. Решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитание.	Умения: У.3. У.4. Знания: 3.9., 3.10.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 3. Реферат, доклад, сообщение.
Раздел № 8. Средства физического воспитания			
Тема 8.1. Физические упражнения	Знания: 3.5.	1,2,3	1. Вопросы для устного опроса 2. Реферат, доклад, сообщение
Тема 8.2. Второстепенные средства физического воспитания	Знания: 3.5.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы
Раздел № 9. Методы физического воспитания			
Тема 9.1. Структурные основы методов физического воспитания	Умения: У.4. Знания: 3.5.	1,2	1. Задание по практическому занятию. 2. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 3. Тема курсовой работы
Тема 9.2. Методы строго регламентированного упражнения	Знания: 3.5.	1,2,3	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы
Тема 9.3. Игровой и соревновательный метод	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.5.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Тема курсовой работы.
Раздел № 10. Основные стороны и принципы методики физического воспитания			
Тема 10.1. Методические принципы	Знания: 3.5.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы
Раздел № 11. Обучение движениям (двигательным действиям)			
Тема 11.1.	Знания: 3.6.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки				
Тема 11.2. Процесс обучения	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.6.	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Тема курсовой работы. 3. Вопросы контрольной работы	
Раздел № 12. Основы физической подготовки				
Тема 12.1. Воспитание силы	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.7.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 3. Тема курсовой работы	
Тема 12.2. Воспитание скоростных способностей	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.7.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Тема 12.3. Воспитание ловкости	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.7.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы.	
Тема 12.4. Воспитание выносливости	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.7.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы.	
Тема 12.5. Воспитание гибкости	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.7.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Раздел № 13. «Здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры				
Тема 13.1. Медико-биологические основы здорового образа жизни	Умения: У.4. Знания: 3.11	1,2	1. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 2. Тема курсовой работы	
Тема 13.2. Экологические основы культуры здоровья	Умения: У.4. Знания: 3.11	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы	
Раздел № 14. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением				
Тема 14.1.	Умения: У.2. У.4.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию.	

Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo - одаренных детей	Знания: 3.12		2. Вопросы для внеаудиторной самостоятельной работы 3. Тема курсовой работы	
Раздел № 15. Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом				
Тема 15.1. Спортивно-техническая подготовка	Умения: У.4. Знания: 3.8.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Тема 15.2. Тактическая подготовка	Знания: 3.8.	1,2	1. Вопросы для устного опроса 2. Тема курсовой работы	
Раздел № 16. Основы спортивной тренировки				
Тема 16.1. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки	Знания: 3.13	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Тема 16.2. Структура тренировочного процесса	Умения: У.4. Знания: 3.13	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Раздел № 17. Основа теории соревновательной деятельности				
Тема 17.1. Система спортивных соревнований	Умения: У.3. У.4. Знания: 3.14	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	
Тема 17.2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований	Умения: У.4. Знания: 3.14.	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Реферат, доклад, сообщение.	
Тема 17.3. Прогнозирование и отбор в спорте	Умения: У.4. У.5. Знания: 3.15	1,2,3	1. Задание по практическому занятию. 2. Тема курсовой работы	

3. Оценка освоения умений и знаний (задания)

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

3.1. Тематика рефератов, докладов и сообщений по учебной дисциплине:

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
9. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
10. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
11. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
12. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
13. Теория физического образования П. Ф. Лесгафта.
14. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
15. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
16. Олимпийское движение в России и СССР
17. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.
18. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
19. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
20. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.
21. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.

22. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
23. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
24. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
25. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
26. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
27. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
28. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
29. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
30. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
31. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
32. Олимпийские игры современности.
33. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
34. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
35. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
36. Методика обучения двигательным действиям.
37. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
38. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
39. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
40. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
41. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
42. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
43. Формы занятий физическими упражнениями.
44. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
45. Тенденции развития спортивных достижений.
46. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов. 15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
47. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.

48. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
49. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
50. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
51. Основы периодизации подготовки спортсменов.
52. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
53. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
54. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
55. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
56. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
57. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

Критерии оценки знаний, умений студентов при подготовке сообщений и докладов:

«Отлично» - при подготовке работы использовано несколько источников информации, включающие учебные пособия, материалы прессы, Интернет-ресурсы, нормативно-справочные системы. Работа правильно и красиво оформлена с соблюдением всех требований. При сообщении и докладе текст произносится наизусть. При подготовке презентации студент использует современные способы подготовки презентации, создание эффективных визуальных средств. Студент проявляет живой интерес к изучаемой теме;

«Хорошо» - при подготовке работы использовано меньшее количество источников информации, чем на оценку «отлично». При сообщении и докладе текст произносится с подсматриванием в печатную версию, подготовлена презентация.

«Удовлетворительно» - работа выполнена с использованием только одного источника информации, доклад читается, презентация не подготовлена;

«Неудовлетворительно» - за творческие работы не выставляется.

3.2. Вопросы для устного опроса

Раздел № 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран.

Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.

2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).

3. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте?

4. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.

5. Что обозначают слова: «агон», «стадия».

6. Физическая культура в древнем Риме.

7. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

8. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

9. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

10. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?

11. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?

Тема 1.2. Физическая культура в Средние века

1. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.

2. Рыцарская физическая культура.

3. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).

4. Физическая культура эпохи Возрождения.

5. Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

6. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).

Тема 1.3 Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока

1. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?

2. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

3. Что позволило системе «йога» дожить до сегодняшнего времени?

4. Какая характерная особенность восточных систем физического воспитания?

Тема 1.4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

1. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.

2. Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?

3. Особенности европейских национальных систем физического воспитания.

А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян).

- Б. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг).
- В. Сокольская система физического воспитания.
- Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
- 4. Что нового внес в педагогическую систему физического воспитания Ж. Демени?
 - 4. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
 - 5. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII — XIX вв.
 - 6. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
 - 7. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
 - 8. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.

Раздел № 2. История физической культуры и спорта в России

Тема 2.1. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.

- 1. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII в.
- 2. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.).
- 3. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
- 4. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П. Ф. Каптерев, Д.М. Писарев, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, КД. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, ЛМ. Толстой и др.).
- 5. Вклад Н.М. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания

Тема 2.2. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.

- 1. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.
- 2. Теория физического воспитания ПО. Лесгафта.
- 3. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
- 4. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
- 5. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
- 6. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

Тема 2.3. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.

4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.

5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г.

6. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х -1990-х гг.

Тема 2.4. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе

1. Военная направленность программ по физической культуре в общеобразовательной школе 1917-1930 годы, всеобуч.

2. В каком году появились первые обязательные школьные программы?

3. «Пролетарская физкультура»

4. Комплекс ГТО тесно увязывался с школьными нормативами.

5. Введение ФГОС и обязательного третьего часа физической культуры в программу.

Тема 2.5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

1. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.

2. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.

3. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).

4. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

Раздел №3. Международное спортивное движение.

Тема 3.1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта

1. Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов.

2. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.

Тема 3.2. Международное олимпийское движение

1. Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.
2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.
3. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).
4. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
5. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх

Тема 3.3. Международное рабочее спортивное движение.

1. Зарождение международного рабочего спортивного движения. Создание Люцернского спортивного интернационала (ЛСИ) и Красного спортивного интернационала (КСИ).
2. Деятельность ДСО «Буревестник».
3. Подъем международного спортивного рабочего движения 1934-1937 гг.
4. Современное состояние рабочего спортивного движения.
5. Участие спортсменов СССР и России в международном рабочем спортивном движении.

Тема 3.4. Международное спортивное движение студентов

1. Участие спортсменов СССР и России в международном студенческом движении.
2. Состояние современного студенческого спорта в России.

Тема 3.5. Проблемы международного спортивного движения

1. Что такое «демократизация» МСД?
2. Проблема расовой дискриминации в МСД
3. Проблема политизации в МСД
4. Проблема допинга в МСД
5. Проблема терроризма в МСД
6. Проблема «любительства и профессионализма» в МСД

Раздел № 4. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий

Тема 4.1. Исходные понятия

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?
2. Что является результатом физической подготовки:
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий

специализированные требования к двигательным способностям человека, называется?

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся?

Тема 4.2. Предмет теории физического воспитания

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

2. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

3. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

4. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
1) физические упражнения;

Раздел № 5. Общая характеристика Российской системы физического воспитания

Тема 5.1. О возникновении и развитии системы физического воспитания

1. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

2. Какая историческая обусловленность систем физического воспитания?

Тема 5.2. Основы и определяющие черты системы физического воспитания

1. Какие основы физического воспитания?

2. Являются ли занятия физическими упражнениями обязательными в программе государственных образовательных учреждений?

Раздел № 6. Цель, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания

Тема 6.1. Цель и задачи физического воспитания

1. Какие цели физического воспитания?

2. Основные аспекты конкретизации задач?

3. Определите задачи системы физического воспитания задачи

Тема 6.2. Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания

1. Характеристика принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
2. Роль принципа наглядности в физическом воспитании.
3. Сущность принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании личности.
4. Специфические принципы
5. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
6. Принцип цикличного построения занятий.
7. Значение принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Раздел № 7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Тема 7.1. Основные воспитательные аспекты

1. Умственное и трудовое воспитание индивида в процессе овладения физической культурой.
2. Эстетическое и нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
3. Какая связь в различных видах воспитания в процессе физического воспитания?

Тема 7.2. Решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитание.

1. Формирование спортивной культуры личности.
2. Содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта

Раздел № 8. Средства физического воспитания

Тема 8.1. Физические упражнения

1. Физические упражнения – это?
2. Под техникой физических упражнений понимают?
3. Техника физических упражнений.
4. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.

Тема 8.2. Второстепенные средства физического воспитания

1. Средства оздоровительной тренировки.
2. Оздоровительные силы природы?
3. Гигиенические факторы?

Раздел № 9. Методы физического воспитания

Тема 9.1. Структурные основы методов физического воспитания

1. Общепедагогические методы (словесные, наглядные), применяемые в физическом воспитании.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Круговой метод тренировки в физическом воспитании.
4. Игровой и соревновательный методы.
5. Методы срочной информации.

Тема 9.2. Методы строго регламентированного упражнения

1. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.
2. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Тема 9.3. Игровой и соревновательный метод

1. Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.
2. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Раздел № 10. Основные стороны и принципы методики физического воспитания

Тема 10.1. Методические принципы

1. Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания.
2. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности.
3. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

4. Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

Раздел № 11. Обучение движениям (двигательным действиям)

Тема 11.1. Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки

1. Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

2. Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

3. Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Тема 11.2. Процесс обучения

1. Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

2. Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

3. Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенств

Раздел № 12. Основы физической подготовки

Тема 12.1. Воспитание силы

1. Сила (собственно силовые, скоростно-силовые способности).

2. Задачи развития силовых способностей.

3. Средства воспитания силовых способностей (основные, дополнительные).

4. Методы воспитания силы (метод максимальных усилий, непредельных усилий, динамических усилий, «ударный», статических (изометрических) усилий, статодинамический, круговой тренировки, игровой).

5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Тема 12.2. Воспитание скоростных способностей

1. Элементарные формы проявления быстроты.
2. Взаимосвязь быстроты скоростных способностей и способы оценки уровня их развития.
3. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей: подвижность нервных процессов, уровень развития скоростно-силовых способностей, эластичность мышц, волевые качества, совершенство техники, биохимические факторы.
4. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей.
5. Методика воспитания быстроты двигательной реакции.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 12.3. Воспитание ловкости

1. Координационные способности (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)).
2. Средства и методика их воспитания.
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 12.4. Воспитание выносливости

1. Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.
2. Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости
3. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика воспитания общей выносливости.
4. Специфические типы выносливости и методики их воспитания.
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 12.5. Воспитание гибкости

1. Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости.

2. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

3. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание.

4. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

5. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

6. Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

Раздел № 13. «Здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры

Тема 13.1. Медико-биологические основы здорового образа жизни

1. Понятия ЗОЖ.

2. Основные компоненты здорового образа жизни.

Тема 13.2. Экологические основы культуры здоровья

1. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся

2. Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

3. Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья

Раздел № 14. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением

Тема 14.1. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей

1. Виды медицинских групп в физическом воспитании.

2. Комплектование специальных медицинских групп.

3. Методика урока по физической культуре в специальной медицинской группе.

4. Признаки утомления.

5. Профилактика нарушений осанки школьников.

Раздел № 15. Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом

Тема 15.1. Спортивно-техническая подготовка

1. Содержание технической подготовки спортсмена

2. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям. Каким?

Тема 15.2. Тактическая подготовка

1. Виды тактической подготовки
2. Методические подходы, используемые в процессе тактической подготовки.

Раздел № 16. Основы спортивной тренировки

Тема 16.1. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки

1. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; обще-подготовительные.

2. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные).

3. Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

4. Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Тема 16.2. Структура тренировочного процесса

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

2. Типы микроциклов и мезо-циклов в спортивной тренировке.

3. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезо-циклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

4. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде.

5. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Раздел № 17. Основа теории соревновательной деятельности

Тема 17.1. Система спортивных соревнований

1. Понятие о системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.
2. Определение результата в соревнованиях.
3. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность

Тема 17.2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований

1. Классификация соревнований.
2. Структура соревновательной деятельности.
3. Календарный план соревнований

Тема 17.3. Прогнозирование и отбор в спорте

1. Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования.
2. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации.
3. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

Критерии оценки знаний студентов при устном ответе:

«**Отлично**» - ответ полный, содержательный. Студент показывает умение увязать текущий материал с ранее изученным по другим дисциплинам и профессиональными модулями, знает порядок применения действующего законодательства, умеет систематизировать и обобщать знания. Полно и развернуто отвечает на дополнительные вопросы.

«**Хорошо**» - ответ полный, но в рамках данной темы, взаимосвязь с ранее изученным материалом не выражена. Или допускает незначительные неточности при ответе на основной, или дополнительные вопросы;

«**Удовлетворительно**» - знает основные понятия, по изучаемой теме, но затрудняется дать развернутый ответ;

«**Неудовлетворительно**» - не знает фундаментальных вопросов по теме, не ориентируется в поставленном вопросе, не отвечает на дополнительные вопросы.

3.3. Тестовые задания

По разделу: история физической культуры и спорта

1. Первым представителем России в МОК был:

- а) А.Д. Бутовский; б) Г.А. Дюперрон; в) Г.И. Рибопьер
2. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала:
а) в 1912г; б) в 1920г; в) 1952г; г) 1960г.
3. МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:
а) в 1920г; б) 1922г; в) 1924г; г) 1925г.
4. Олимпийский комитет СССР был создан:
а) в 1949г; б) в 1950г; в) 1951г; г) 1952г.
5. Первым представителем СССР в МОК был
А) А.О. Романов; б) К.И. Андрианов; в) С.П. Павлов;
6. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал
а) в 1952г; б) в 1925г; в) 1956г; г) 1960г.
7. впервые выступили под российским флагом:
а) в 1992г. на играх в Испании;
б) в 1992г. на играх во Франции;
в) 1994г на играх в Норвегии;
г) 1996г. на играх в США
8. ООН объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100-летнего юбилея Олимпийского движения современности:
а) в 1990г; б) в 1992г; в) 1994г; г) 1996г;
9. Первые всемирные юношеские игры, проводились:
а) в 1992г. на играх в г. Берлине;
б) в 1994г. на играх в г. Санкт-Петербурге;
в) 1994г на играх в г. Киеве;
г) 1998г. на играх в г. Москве;
10. Игры Олимпиады – 2008 года проводились:
а) в г. Сиднее;
б) в г. Пекин;
в) в г. Осаке;
г) в г. Турине;
11. Российский Олимпийский комитет был создан:
а) в 1908г; б) в 1911г; в) 1912г; г) 1916г.
12. Впервые олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр:
а) в 1912г. на играх в г. Стокгольме;
б) в 1920г. на играх в Антверпене;
в) 1932г на играх в Лос - Анджелесе;
г) 1932г. на играх в г. Берлине;
13. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу впервые появился на играх:
а) в 1968 г. на играх в г. Мехико;
б) в 1972г. на играх в Мюнхене;
в) 1932г на играх в г. Монреале;
г) в 1980 г. на играх в г. Москве;
14. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны;
 - б) министерство спорта;
 - в) национальный олимпийский комитет;
 - г) национальные спортивные организации;
15. Президентом Российского Олимпийского комитета является:
- а) Виталий Смирнов;
 - б) Шамиль Тарпищев;
 - в) Вячеслав Фетисов;
 - г) Станислав Поздняков
16. Международный олимпийский комитет был создан:
- а) в 1890г; б) в1892г; в) 1894г; г) 1896г.
17. Игры, проведённые в Москве, были посвящены... Олимпиаде:
- а) 22-й; б) 21-й; в) 20-й; г) 19-й;
18. Тренеров в Древней Греции называли:
- а) гимнастами; б) олимпиониками; в) мастерами; г) палестриками;
19. Атлетов, нанёсших смертельные раны сопернику во время Игр олимпиады, судьи Эллады:
- а) признавали победителями;
 - б) секли лавровым венком;
 - в) объявляли героями;
 - г) изгоняли со стадиона;
20. В Элладе победитель в пентатлоне определялся:
- а) на основе принципа гуманизма;
 - б) на основе принципа выбывания;
 - в) по сумме занятых мест;
 - г) по количеству одержанных побед;
21. В каких видах спорта из перечисленных соревновались женщины во время первых Олимпийских игр:
- а) лыжные гонки; б) фигурное катание; в) санный спорт; г) биатлон;
22. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:
- а) у горы Олимп; б) в Афинах; в) Спарте; г) Олимпии;
23. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:
- а) гимнастий; б) амфитеатр; в) стадион; г) гипподром;
24. Александр Карелин - чемпион Олимпийских игр:
- а) в гимнастике; б) боксе; в) плавании; г) борьбе;
25. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:
- а) в Олимпии; б) в Афинах; в) в Спарте; г) у горы Олимп;
26. Александр Попов - чемпион Олимпийских игр:
- а) в гимнастике; б) боксе; в) плавании; г) борьбе;
27. основополагающие принципы современного олимпизма изложены:
- а) олимпийской клятве;
 - б) Олимпийской хартии;
 - в) положении об олимпийской солидарности;
28. Кем и когда были произнесены слова «Главное не победа, а участие»?

- а) 1896г., Конноли;
- б) 1900г., П. де Кубертен;
- в) 1912г., Бутовский;
- г) 1908г., епископ Пенсильванский;

29. Первая телевизионная трансляция с Олимпийских игр была проведена:

- а) в 1952г; б) в1936г; в) 1948г; г) 1956г;

30. Первым председателем Российского комитета был:

- а) Бутовский; б) Лесгафт; в) Петров; г) Средневский;

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Г	В	Б	В	Г	В	Г	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Б	А	В	Г	В	В	А	Г	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	Г	А	Г	А	В	Б	Г	Б	Г

Критерии оценки знаний студентов по тестовым заданиям:

Система тестирования – универсальный инструмент определения уровня обученности студентов на всех этапах образовательного процесса, в том числе для оценки уровня остаточных знаний.

Тест обладает способностью сравнивать индивидуальный уровень знания каждого студента.

Помимо уровня знаний с помощью теста можно оценить структуру знаний, установить наличие последовательности в усвоенных обучающимися знаниях, отсутствие пробелов.

Удельный вес правильных ответов	Оценка
$\geq 50\%$	неудовлетворительно
$>50\%$, но $< 75\%$	удовлетворительно
$>75\%$, но $< 95\%$	хорошо
$>95\%$	отлично

3.4. Вопросы для контрольной работы

Вариант №1

1. Дать определение «Физические упражнения» - это _____

2. Классификация физических упражнений по признаку сложившихся систем воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Дать определение понятию «двигательный навык»

4. Заполните таблицу «законы формирования двигательного навыка».

1.
2.
3.
4
5.

5. Перечислите методы обучения двигательным действиям

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

6. Перечислите «Специфические принципы физического воспитания».

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Ответы 1 вариант

1. Дать определение «Физические упражнения» - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформировании и организованы по его закономерностям.

2. Классификация физических упражнений по признаку сложившихся систем воспитания:

- 1) гимнастика
- 2) игры
- 3) спорт
- 4) туризм

3. Дать определение понятию «двигательный навык» -это оптимальная степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов

4. Заполните таблицу «законы формирования двигательного навыка».

Закон изменения скорости в развитии навыка
Закон «плато» (задержки) в развитии навыка
Закон угасания навыка
Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка
Закон переноса двигательного навыка

5. Перечислите методы обучения двигательным действиям

- 1) целостно-конструктивного упражнения
- 2) расчлененно-конструктивного упражнения
- 3) сопряженного воздействия

6. Перечислите «Специфические принципы физического воспитания».

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

2 вариант

1. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

2. Дать определение понятию «двигательное умение»

3. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

этапы обучения
1.
2.
3.

4. Методы физического воспитания (определение)

5. Перечислите «специфические методы физического воспитания».

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

6. Перечислите общеметодические принципы

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Ответы 2 вариант

1. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств:

- 1) скоростно-силовые виды упражнений с максимальной мощностью усилий
- 2) упражнения циклического характера на выносливость
- 3) упражнения, требующие высокой координации движений
- 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

2. Дать определение понятию «двигательное умение» - это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов

3. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

этапы обучения (названия)
1. этап начального разучивания
2. этап углубленного разучивания
3. этап закрепления и дальнейшего совершенствования

4. Методы физического воспитания (определение) – это способы применения физических упражнений

5. Перечислите «Специфические методы физического воспитания».

- 1 методы строго регламентированного упражнения
- 2 игровой метод
3. соревновательный метод

6. Перечислите общеметодические принципы

1. принцип сознательности и активности
2. принцип наглядности
3. принцип доступности и индивидуализации

3 вариант

1. Дать определение «обучение» - это _____

2. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Дать определение понятию «общеметодические принципы»

4. Заполните таблицу «методическая последовательность овладения двигательным действием».

1.
2.
3.
4.
5.

5. Перечислите общепедагогические методы физического воспитания

- 1) _____
- 2) _____

6. Перечислите «методы воспитания физических качеств».

1. _____
2. _____
3. _____

Ответы 3 вариант

1. Дать определение понятию «обучение» - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций

2. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации:

- 1) соревновательные
- 2) специально подготовительные
- 3) общеподготовительные

3. Дать определение понятию «общеметодические принципы» это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания

4. Заполните таблицу «методическая последовательность овладения двигательным действием».

1.Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации
2.Формирование знаний о сущности двигательного действия
3.Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ (основные опорные точки)
4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом

5. Перечислите общепедагогические методы физического воспитания

- 1) Словесные (рассказ, объяснение, описание, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)
- 2) Наглядные (непосредственная, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации)

6. Перечислите «методы воспитания физических качеств».

- 1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно-интервального упражнения)
- 2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного и переменного интервального упражнения)
- 3) круговой метод

Критерии оценки знаний студентов по контрольному срезу:

Удельный вес правильных ответов	Оценка
$\geq 50\%$	неудовлетворительно
$>50\%$, но $< 75\%$	удовлетворительно
>75 , но $< 95\%$	хорошо
$>95\%$	отлично

3.5. Практические и проверочные письменные работы:

Практическое занятие по разделу № 7. «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»

На тему «Решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитание»

Задание

Личность преподавателя (тренера) как фактор воспитания

Воспитывающая роль физкультурного коллектива

Самовоспитание

Характер и направленность тренировочных нагрузок.

Компоненты тренировочных нагрузок: характер упражнений, интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений, длительность работы.

Практическое занятие по разделу № 9. «Методы физического воспитания»

На тему 9.1. «Структурные основы методов физического воспитания»

Задание

Сравнительная характеристика методов строгой регламентации

Различные комбинации методов строгой регламентации.

Практическое занятие по разделу № 12. «Основы физической подготовки»

На тему 12.1. «Воспитание силы»

Задание

Развитие силы в избранном виде спорта.

Контрольно-измерительные устройства для определения развития силы.

Определите основные типы силовых способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития.

Приведите примеры проявления форм силовых способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС

Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых способностей в ИВС.

На тему 12.2. «Воспитание скоростных способностей»

Задание

Развитие скорости в избранном виде спорта.

Определите основные типы скоростных способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития.

Приведите примеры проявления элементарных и комплексных форм скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС

Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития скоростных способностей в ИВС.

На тему 12.3. «Воспитание ловкости»

Задание

Развитие ловкости в избранном виде спорта

Определите и охарактеризуйте методику развития ловкости в ИВС:

Заполните таблицу: «Методические приёмы воспитания координационных способностей».

Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития ловкости в ИВС.

На тему 12.4. «Воспитание выносливости»

Задание

Развитие выносливости в избранном виде спорта.

Определите и охарактеризуйте средства и методику развития общей выносливости и специальной выносливости в ИВС.

Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития выносливости в ИВС.

Практическое занятие по разделу № 14. «Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением»

На тему 14.1. «Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo - одаренных детей»

Задание

Охарактеризуйте мотивы занятий ФКиС и методы воспитательной деятельности педагога в сфере ФКиС.

Перечислите основные элементы здорового образа жизни и опишите способы формирования ЗОЖ.

Опишите особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.

Практическое занятие по разделу № 15. «Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом»

На тему 15.1. «Спортивно-техническая подготовка»

Задание

Особенности технической подготовки в ИВС.

Опишите основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. Задание 2: опишите особенности определения тренировочных нагрузок по их объёму и интенсивности в ИВС и какие тренировочные нагрузки применяются в 1,2,3,4 и 5 зонах интенсивности

Практическое занятие по разделу № 16. «Основы спортивной тренировки»

Тема 16.2. «Структура тренировочного процесса»

Задание

Планирование тренировочного процесса.

Разработайте годовое планирование в ИВС и заполните таблицу 1 «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС». Задание 2: заполните таблицу 2 «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС»

Практическое занятие по разделу № 17. «Основа теории соревновательной деятельности»

На тему 17.1. «Система спортивных соревнований»

Задание

Нормативно-правовое регулирование системы спортивных соревнований в системе соревнований в ИВС.

Охарактеризуйте основное содержание нормативных документов: "Правила соревнований" и "Положение о соревнованиях". Охарактеризуйте контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и опишите их специфику в системе соревнований в ИВС.

На тему 17.2. «Виды соревнований»

Задание

Способы проведения соревнований

Контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС, их специфика

Охарактеризуйте основное содержание нормативных документов: "Правила соревнований" и "Положение о соревнованиях". Охарактеризуйте

контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и опишите их специфику в системе соревнований в ИВС

На тему 17.3. «Прогнозирование и отбор в спорте»

Задание

Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС.

Взаимосвязь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Наследуемость основных морфофункциональных признаков, двигательных качеств и показателей функциональной подготовленности у человека. Методы обследования при отборе.

Критерии оценки знаний и умений студентов по практическим и проверочным письменным работам:

«Отлично» - ответ на поставленный вопрос верный, решение правильное, аккуратное, все выводы и предложения сформулированы грамотно, логично;

«Хорошо» - в ответе прослеживаются неточности, допущена одна ошибка в решении, или работа выполнена правильно, но имеется много помарок, отсутствуют единицы измерения, имеются подчистки, работа выглядит неаккуратно.

«Удовлетворительно» - ответ на поставленный вопрос неполный, непоследовательный, имеются 2-3 ошибки в решении, отсутствие выводов;

«Неудовлетворительно» - выполнено менее 2/3 задания.

3.6. Задание для внеаудиторной самостоятельной работы

На тему 2.2. «Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.»

Задание

Изучение труда П.Ф. Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» средствами ИКТ.

Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»:

Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание
Крупнейшие спортивные организации в стране.

Наиболее распространенные виды спорта в России
Крупнейшие спортивные соревнования в России. Участие спортсменов России в международных соревнованиях.

Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране

Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект).

Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (выдающихся российских спортсменах начала XX в.).

На тему 3.1. «Международное спортивное движение по отдельным видам спорта»

Задание

Развитие федерации в ИВС.

Подготовить доклад-сообщение на тему.

На тему 3.3. Международное рабочее спортивное движение.

Задание

Российские чемпионы и призёры Олимпийских игр в ИВС

Опишите возрождение и развитие Олимпийских игр современности; перечислите российских чемпионов и призёров Олимпийских игр в вашем избранном виде спорта (ИВС)

Составить таблицу достижений советских спортсменов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских Играх:

№, год и место проведения Игр	Завоеванные медали	Неофициальный командный зачет	Имена 23-х и более олимпийских чемпионов

На тему 3.5. «Проблемы международного спортивного движения»

Задание

Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов.

Сравнительный анализ.

По разделу № 8. «Средства физического воспитания»

На тему «Физические упражнения»

Задание

Характер и направленность тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок: характер упражнений, интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений, длительность работы.

На тему 9.2. «Методы строго регламентированного упражнения»

Задание

Различные комбинации методов строгой регламентации.

На тему 9.3. «Игровой и соревновательный метод»

Задание

Подвижные игры, которые входят в школьную программу.

На тему 11.2. «Процесс обучения»

Задание

Обучение и совершенствование одному упражнению (техническому приему) из ИВС на трёх этапах.

Составить комплекс упражнений начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия в ИВС.

На тему 13.1. «Медико-биологические основы здорового образа жизни»

Задание

Организация жизнедеятельности: адекватно биоритмам.

Составить распорядок дня с учетом биоритмов для детей младшего школьного возраста.

На тему 14.1. «Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей»

Задание

Физическое воспитание различных возрастных групп населения.

Составить комплекс упражнений для одной из групп.

На тему 15.1. «Спортивно-техническая подготовка»

Задание

Особенности технической подготовки в ИВС

На тему 17.3. «Прогнозирование и отбор в спорте»

Задание

Основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

Оценка «5» ставится тогда, когда:

- Студент свободно применяет знания на практике;
- Не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала;
- Студент выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется в ответах на видоизмененные вопросы;
- Студент усваивает весь объем программного материала;
- Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями;

Оценка «4» ставится тогда, когда:

- Студент знает весь изученный материал;
- Отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- Студент умеет применять полученные знания на практике;

- В условных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет определенные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя;

- Материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями;

Оценка «3» ставится тогда, когда:

- Студент обнаруживает освоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных дополняющих вопросов преподавателя;

- Предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднения при ответах на воспроизводящие вопросы;

- Материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями;

Оценка «2» ставится тогда, когда:

- У студента имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все, же большая часть не усвоена;

- Материал оформлен не в соответствии с требованиями.

3.7. Примерная тематика курсовых работ

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
17. Информативные показатели нагрузки
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.

19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.

47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.

69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
70. Тенденции развития современного спорта в мире.
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
74. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
77. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
78. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
80. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
81. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
87. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
88. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
89. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
90. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
91. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешне-средовых условиях.
93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.

94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
96. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
97. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
99. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

Критерии оценки курсовой работы

«отлично»

Содержание работы: содержание соответствует названию, целям и задачам; цель и задачи выполнения работы достигнуты; описана актуальность темы; проанализирована основная литература по проблематике курсовой работы; содержатся самостоятельные суждения и выводы; соблюдены: четкость построения работы, краткость и точность формулировок, правильность оформления; структура работы логична. Уровень грамотности: владение общенаучной и специальной терминологией; отсутствие стилистических, речевых и грамматических ошибок.

«хорошо»

Содержание работы: содержание соответствует названию, целям и задачам; цель и задачи выполнения работы достигнуты; описана актуальность темы; проанализирована литература по проблематике курсовой работы; структура работы логична; содержатся некоторые логические расхождения; отмечаются недостатки в четкости построения работы, краткости и точности формулировок, в правильности оформления. Уровень грамотности: владение общенаучной и специальной терминологией; стилистические, речевые и грамматические ошибки присутствуют в незначительном количестве.

«удовлетворительно»

Содержание работы: содержание не в полном объеме соответствует названию, целям и задачам; цель и задачи выполнения работы достигнуты частично; актуальность темы определена неубедительно; имеются незначительные логические нарушения в структуре работы; отмечаются значительные недостатки в четкости построения работы, краткости и точности формулировок, в правильности оформления. Уровень грамотности: слабое владение специальной терминологией; стилистические, речевые и грамматические ошибки.

«неудовлетворительно»

Содержание работы: содержание не соответствует названию, целям и задачам; не описана актуальность темы; не проанализирована литература по

проблематике курсовой работы, логика работы нарушена; отмечаются существенные недостатки в четкости построения работы, краткости и точности формулировок, в правильности оформления. Уровень грамотности: большое количество стилистических, речевых и грамматических ошибок. 6.5.

Проверенная работа выдается студенту для ознакомления с оценкой и возможного исправления. Если же курсовая работа по заключению руководителя является неудовлетворительной и подлежит переработке, то после исправления она представляется на повторную проверку.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине.

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины в форме экзамена.

Контрольные вопросы, выносимые на экзамен по учебной дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта.
2. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
3. Развитие физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме.
4. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
5. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
6. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII века.
7. Бойскаутское движение за рубежом и в России.
8. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
9. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов. Создание Олимпийского комитета СССР и Российской Федерации.
10. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
11. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
12. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
13. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).

14. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.
15. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
16. Основные понятия теории и методики физической культуры.
17. Основы системы физического воспитания. Цель и задачи.
18. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
19. Формирование личности в процессе физического воспитания.
20. Средства физического воспитания.
21. Методы физического воспитания.
22. Общеметодические принципы физического воспитания.
23. Специфические принципы физического воспитания.
24. Основы формирования двигательного навыка.
25. Структура и особенности этапов процесса обучения.
26. Понятия о физических качествах.
27. Сила и основы методики ее воспитания.
28. Скоростные способности и основы методики ее воспитания.
29. Выносливость и основы методики ее воспитания.
30. Гибкость и основы методики ее воспитания.
31. Двигательно-координационные способности и основы ее воспитания.
32. Медико-биологические основы здорового образа жизни
33. Экологические основы культуры здоровья
34. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного-одаренных детей
35. Спортивно-техническая подготовка
36. Тактическая подготовка
37. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки
38. Структура тренировочного процесса
39. Система спортивных соревнований.
40. Виды соревнований. Способы проведения соревнований.
41. Прогнозирование и отбор в спорте

Критерии оценки за ответ на экзамене.

Оценка «5» (отлично) ставится если:

1. Полно раскрыто содержание материала билета: исчерпывающие и аргументированные ответы на вопросы в билете.
2. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, не требует дополнительных пояснений, точно используется терминология.
3. Демонстрируются глубокие знания дисциплины специальности.
4. Даны обоснованные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» (хорошо) ставится если:

1. Ответы на поставленные вопросы в билете излагаются систематизировано и последовательно.

2. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер, в изложении допущены небольшие пробелы (неточности), не исказившие содержание ответа.

3. Материал излагается уверенно, в основном правильно даны все определения и понятия.

4. При ответе на дополнительные вопросы полные ответы даны только при помощи наводящих вопросов.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится если:

1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса.

2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после наводящих вопросов.

3. Демонстрируются поверхностные знания дисциплины специальности; имеются затруднения с выводами.

4. При ответе на дополнительные вопросы ответы даются только при помощи наводящих вопросов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится если:

1. Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине, не раскрыто его основное содержание.

2. Допущены грубые ошибки в определениях и понятиях, при использовании терминологии, которые не исправлены после наводящих вопросов.

3. Демонстрирует незнание и непонимание существа экзаменационных вопросов.

4. Не даны ответы на дополнительные или наводящие вопросы.