

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 11:04:05

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

## **Кафедра теории и методики физической культуры**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

## **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта**



Курск 2024

**Составитель:**

Володин А.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,  
утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,  
утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,  
утверждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

## 1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта.

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура:

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

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных следующих компетенций: ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 08.; 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 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3. ; ПК 3.4.; ПК. 3.5.

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *экзамена*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций у обучающихся.

**2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Теория и история физической культуры и спорта**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование разде- ла, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</li><li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li><li>- современные концепции физического воспитания, спортивной оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи;</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</li><li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач</li></ul>	ОК 1 ОК 2 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание и понимание основных понятий теории физической культуры</li><li>- способен анализировать учебный материал и делать обобщения</li></ul>	<p><b>Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры и спорта</b></p> <p>Тема 1.1. Теория и история физической культуры и спорта как учебная дисциплина, ее основные понятия</p> <p>Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры</p> <p>Тема 1.3. ИФК и спорта в России</p> <p>Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийско-</p>	2	Устный опрос	Доклад

<p>нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту и т.д.;</p> <p>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</p>			<p>го движения</p> <p>Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития</p>			
<p><b>Знать:</b></p> <p>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</p> <p>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи и их дидактические и воспитательные возможности;</p> <p>- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития у детей, подростков и молодежи;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические</p>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 2.1 ПК 2.4 ПК 3.1</p>	<p>- знание целей, задач, принципов, средств и методов физического воспитания</p> <p>- способен анализировать учебный материал и делать обобщения</p>	<p><b>Раздел 2. Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b></p> <p>Тема 2.1. Средства физического воспитания</p> <p>Тема 2.2. Методы физического воспитания</p> <p>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</p> <p>Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического</p>	<p>2</p>	<p>Устный опрос</p>	

<p>возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;</p> <p>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.</p>			<p>воспитания</p> <p>Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту</p> <p>Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития</p>			
<p><b>Знать:</b></p> <p>- основы теории обучения двигательным действиям;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- ставить задачи при обучении двигательным действиям, отбирать средства и методы обучения;</p>	<p>ОК 1 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.1</p>	<p>- знание основ теории обучения двигательным действиям</p> <p>- способен анализировать учебный материал и делать обобщения</p>	<p><b>Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям</b></p> <p>Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка</p> <p>Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов</p>	<p>2</p>	<p>Устный опрос</p>	
<p><b>Знать:</b></p> <p>- теоретические и методические основы развития физических качеств;</p>	<p>ОК 1 ОК 8 ПК 1.1</p>	<p>- теоретических и методических основ развития</p>	<p><b>Раздел 4. Теоретические и методические основы развития фи-</b></p>	<p>2</p>	<p>Устный опрос</p>	

<p><b>Уметь:</b> - определять средства и методы для развития физических качеств</p>	<p>ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 3.1</p>	<p>физических качеств - способен анализировать учебный материал и делать обобщения</p>	<p><b>физических качеств</b> Тема 4.1. Определение понятий, методики развития физических (двигательных) качеств.</p>		<p>Презентация</p>	
<p><b>Знать:</b> - особенности физического воспитания детей школьного возраста;</p> <p><b>Уметь:</b> - составлять учебную документацию по предмету «физическая культура»; - проводить занятия по физической культуре</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4</p>	<p>- знание основ физического воспитания детей школьного возраста;</p> <p>- способен анализировать учебный материал и делать обобщения</p>	<p><b>Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста</b> Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста Тема 5.3. Особенности физического воспитания детей школьного возраста Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ос-</p>	<p>2</p>	<p>Тестирование</p>	

			лабленным здоровьем			
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры у детей, подростков, молодежи;</li> <li>- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- основы методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, психологической, физической;</li> <li>- основы теории соревновательной деятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> </ul>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 8 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.4 ПК 3.1 ПК 3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ;</li> <li>- способен анализировать учебный материал и делать обобщения</li> </ul>	<p><b>Раздел 6. Теория спорта</b></p> <p>Тема 6.1. Общая характеристика спорта</p> <p>Тема 6.2. Основы спортивной тренировки</p> <p>Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки</p>	2	Устный опрос	



## Темы докладов

### Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры и спорта

#### Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия Индия, Китай, Япония).
2. Физическая культура в странах древней Европы. Отражение вопросов физической культуры в философии, медицине, литературе, искусстве.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке – середине XVII века.
5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
7. Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта в странах Западной Европы в XVII – конце XIX века (Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.-Г. Песталлоцци, Р. Оуэн, Ш. Фурье, К. Маркс, Ф. Энгельс, Ф. Ницше, Г. Спенсер).
8. Анализ спортивно-олимпийского движения в странах Западной Европы, Азии Америки в конце XIX века.
9. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX – начале XX века.
10. Развитие спорта в крупнейших странах мира до первой мировой войны.
11. Физическая культура и спорт в странах мира между первой и второй мировыми войнами.

12. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX – XX веках (ЛСИ, КСИ, САСИ, КСИТ).
13. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).
14. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Америки в середине XX – начале XXI вв.
15. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира (США, Япония, Франция, Германия, Китай, Индия, Египет и т.д. по выбору).

## **Тема 2. История физической культуры и спорта России.**

1. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
2. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
3. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
4. Становление и развитие идейно-теоретических, педагогических естественнонаучных основ физического воспитания в России (XVII - начало XX века).
5. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
6. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
7. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
8. Развитие массовых форм физической культуры и спорта в стране с 1917-1945 гг.
9. Физическое воспитание в системе учебных заведений России в 1917-1991, 1992-2018 гг.
10. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).

11. Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1992 гг., 1996-2018 гг. (выборочно – либо Игры летних Олимпиад, либо Олимпийские зимние Игры).
12. Развитие теоретических, педагогических, естественнонаучных основ советской ФКиС в 20-90-е годы.
13. Роль Спартакиад народов СССР в развитии советского спорта.
14. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
15. Анализ выступления спортсменов России после распада СССР на XVII Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере, XVIII – в Нагано, XIX – в Солт-Лейк-Сити, XX – в Турине, XXI – в Ванкувере, XXII – в Сочи; Играх XXVI Олимпиады в Атланте, XXVII Олимпиады – в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – Пекине (2008 г.), XXX – Лондоне (2012 г.), XXXI – Рио-де-Жанейро (выборочно).
16. Программы развития массовой физической культуры, спорта высоких результатов в современной России.

**Тема 3. История международного олимпийского движения.**

1. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
2. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков.
3. Ритуалы, традиции древних Олимпийских игр.
4. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
5. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
6. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
7. От Афин до Стокгольма. Анализ Игр I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
8. Проникновение и развитие олимпизма в России XIV-XIX веках.

9. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
10. Основные тенденции развития олимпийских видов спорта в странах мира между первой и второй мировыми войнами.
11. Анализ Игр летних Олимпиад между первой и второй мировыми войнами.
12. Анализ Олимпийских зимних игр между первой и второй мировыми войнами.
13. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
14. Анализ выступления российских спортсменов в отдельных видах спорта в Олимпийских играх 1952-2016 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
15. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
16. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
17. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).
18. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2018 гг.).
19. Выдающиеся чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1948-2016 гг.).
20. Современные Олимпийские игры (география стран-участниц, программа, расстановка сил, проблемы).
21. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX -начала XXI веков.
22. Олимпизм и искусство.

## Индивидуальные творческие задания (презентация).

### Раздел 4. Теоретические и методические основы развития физических качеств

Критерии оценки:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<b>Технологический уровень</b>	<b>30</b>
	Использование стандартного дизайна презентации	5
	Использование рисунков, диаграмм, схем, различных шрифтов, уникальных фоновых рисунков	15
	Использование дополнительных эффектов Power Point (смена слайдов, звук, анимация)	10
2.	<b>Содержательный уровень</b>	<b>50</b>
	Полнота предоставленной информации	20
	Доступность информации для выбранной категории пользователей	15
	Логичность предоставления информации	10
3.	<b>Эргономичный уровень</b>	<b>25</b>
	Соответствие цветового оформления эргономическим требованиям	10
	Оптимальность использования графических и анимационных эффектов	10
	Эстетичность оформления	5
<b>Итого максимально:</b>		<b>105</b>

#### Критерии оценки:

Презентация оценивается по пятибалльной системе

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 95-105 баллов

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 75- 95 баллов

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано 50 – 75 баллов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся (творческой группе обучающихся), если набрано менее 50 баллов

## Тест

### Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического Боепитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физически го воспитания, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания тренировочных воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Под двигательной активностью понимают:

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

3. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) значительно увеличивается;
- 3) остается без изменения;
- 4) все более уменьшается.

4. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

15. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость еле дует выполнять:

- 1) 3-4 с;

- 2) 6-8 с;
- 3) 15 с;
- 4) 20-25 с.

6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения пре! имущество отдается:

- 1) расчлененному методу; Ч2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

11. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

12. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

14. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

15. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

16. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 110-125 уд/мин;



- 3) 130—150 уд/мин;
- 4) 160—175 уд/мин.

17. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

18. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

19. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 1) 30—35 мин;
- 2) 40—45 мин;
- 3) 50—55 мин;
- 4) 1 ч.

20. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

21. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминутки и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

22. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.

Вставка-ответ: 1) 20—25 мин;

- 2) 30—35 мин;
- 3) 40-45 мин;
- 4) 1 ч.

26. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- 1) первого года обучения;
- 2) первого и второго годов обучения;
- 3) второго и третьего годов обучения;
- 4) всего периода обучения.

24. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

25. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на том уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

26. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

27. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- 1) в водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине или конце основной части урока.

28. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25—30 мин;
- 4) 35 мин.

29. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3—5 мин;
- 4) 1—2 мин.

30. Для поддержания эмоционального тонуса и закреплении пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

31. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

32. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

33. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12-13 °С;
- 2) 14—16 °С;
- 3) 18-20 °С;
- 4) 22-24 °С.

34. Укажите, как называется метод организации деятельности, занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;

- 3) одновременный;
- 4) групповой.

35. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч;
- 2) 56 ч;
- 3) 68 ч;
- 4) 76 ч.

36. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

- 1) 4—5 упражнений;
- 2) 8—10 упражнений;
- 3) 14—15 упражнений;
- 4) 16—18 упражнений.

37. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное! положение предыдущего упражнения является исходным для по-1 следующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

38. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

39. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

40. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;

- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

41. Из перечисленных пунктов:

1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

42. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

43. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100—110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150—160 уд/мин.

44. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

45. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

## Вопросы к экзамену.

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
3. Основные понятия ТИМФК.
4. Основы системы физического воспитания.
5. Цель и задачи физического воспитания.
6. Принципы физического воспитания.
7. Общая характеристика средств физического воспитания.
8. Физические упражнения: сущность, форма и содержание, классификации.
9. Техника физических упражнений.
10. Общая характеристика методов физического воспитания.
11. Общепедагогические (неспецифические) методы физического воспитания.
12. Специфические строго регламентированные.  
Игровой и соревновательный методы.
14. Основные понятия обучения в физическом воспитании.
15. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
16. Структура процесса обучения двигательному действию.
17. Стороны и компоненты физической нагрузки.
18. Формы физической нагрузки.
19. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки.
20. Общая характеристика физических качеств.
21. Средства и методы развития силы.
22. Средства и методы развития выносливости.
23. Средства и методы развития быстроты.
24. Средства и методы развития гибкости.
25. Средства и методы развития ловкости.
26. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе.
27. Урок – основная форма физической культуры школьников.
28. Планирование процесса физического воспитания в школе.
29. Определение понятий «спортивные состязания» и «спортивные соревнования».
30. Виды спортивных соревнований.
31. Способы проведения соревнований
32. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
33. Правила спортивных соревнований избранного вида.
34. Смысл понятия «вид спорта».
35. Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.
36. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.
37. Средства, методы и методики тренировочного процесса.

38. Спортивный отбор и спортивная ориентация.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основная литература:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов - М.: Академия, 2016.

2. Голощапов Г.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 5-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 312 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры: метод. пособие - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

2. Кузнецова М.В. Педагогические системы обучения и воспитания детей с нарушениями речи: учеб. электрон. издание - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2013.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. рек. - М.: Физическая культура, 2005.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://195.93.165.10:2280> – Электронный каталог библиотеки КГУ

2. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека

3. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

4. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.