

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)**

*Колледж Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева*

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦК (МО)  
Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО)  
от «26» мая 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**учебной дисциплины**

*Теория и история физической культуры и спорта*

Составитель(и)	Скализуб А.Г. старший преподаватель кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приёма (курс)	2026 (2, 3)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4.Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

## **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины: *Теория и история физической культуры и спорта*.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 2.2  Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	– систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта; – изучения профессиональной литературы, – проведения самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	– осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; – использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.	– истории становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
ПК 2.3  Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	– владеть навыками работы с историческими источниками, документами и исследованиями; – методами историко-педагогического анализа; – способами применения исторических знаний в учебной и практической спортивной деятельности.	– анализировать исторические факты и процессы, влияющие на развитие спорта и физкультуры; – сопоставлять различные исторические модели физического воспитания; – делать обоснованные выводы о тенденциях развития физической культуры.	– основные исторические этапы развития физической культуры; – ключевые спортивные реформы и их влияние на общество; – историю Олимпийских игр и принципы олимпизма.

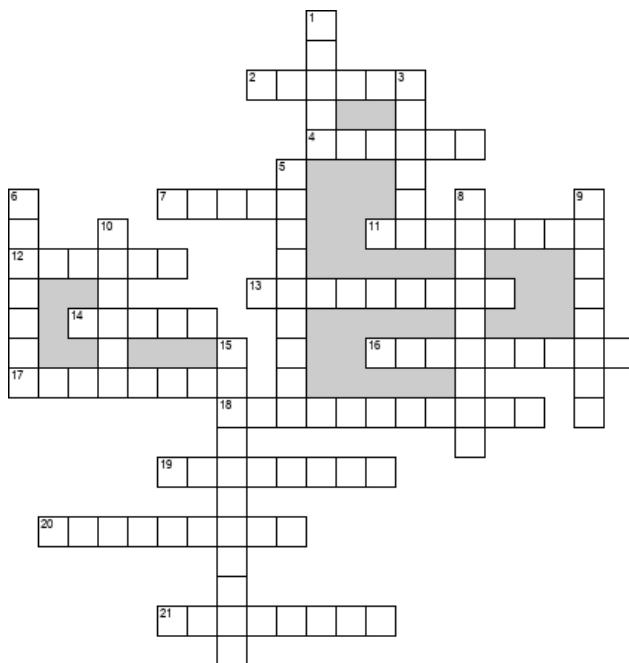
### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

<b>Наименование элемента практического опыта (только для учебной дисциплины), умений или знаний</b>	<b>Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации</b>	
	<b>Текущий контроль</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
У.1 Определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;	Кроссворд, опрос	Дифференцированный зачет
У.2 Осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;		
У.3 Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;		
У.4 Правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;		
У5. Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;	Устный опрос	
У.6 Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.		
3.1. Основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры	Тест, словарь	
3.2 Историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры		
3.3 Классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания	Сообщение, опрос	
3.4 Основы обучения двигательным умениям и навыкам	Тест, сообщение	
3.5 Основы воспитания физических качеств и способностей		
3.6 Нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения	Тест,опрос	Экзамен
3.7 Основные составляющие спортивной тренировки		

## **4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

### **3.1. Контрольные задания для текущего контроля**

#### *Кроссворд*



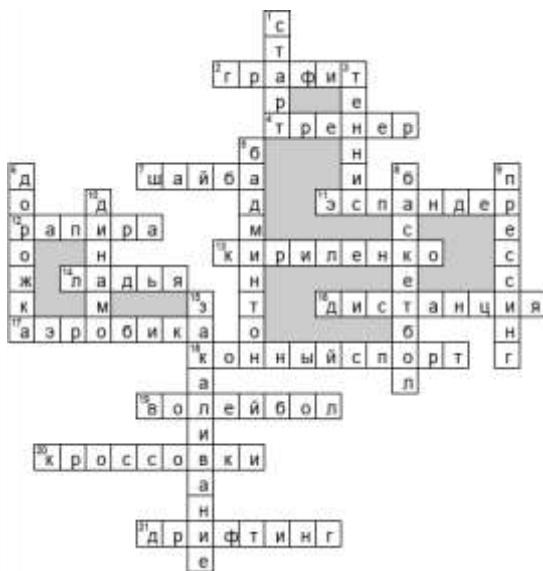
#### **По вертикали.**

1. Начальный момент спортивного состязания по преодолению расстояния на скорость.
3. Вид спорта с ракетками.
5. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан.
6. Что использует копьеметатель для разбега.
8. Вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.
9. Тактика, основанная на постоянном нападении на игроков соперника и направленная на отбор мяча или создание препятствий для начала атаки.
10. В 1934 году в Уфе открылся стадион ...
15. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

#### **По горизонтали.**

2. Модификация углерода, добавляемая в полиэтилен при создании скользящих поверхностей лыж и в некоторые лыжные мази.
4. Специалист, осуществляющий развитие спортивных возможностей.
7. Предмет, нужный для игры в хоккей.
11. Гимнастический снаряд, представляющий собою резиновый шнур или стальную пружину с двумя ручками на концах и предназначенный для создания дополнительной нагрузки при выполнении упражнений.
12. Одна из дисциплин фехтования.
13. Российский баскетболист, играющий в НБА.
14. С какой фигурой в шахматах король делает рокировку.
16. Участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта.

17. Ритмическая гимнастика, выполняемая под музыку.
18. Самым возрастным участником Олимпийских игр 2012 года станет 70-летний японец Хироши Хокетсу, который примет участие в каких соревнованиях.
19. командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, перекидывая мяч на сторону соперника.
20. Спортивная обувь для бега, ходьбы.
21. Какой высокотехничный вид автоспорта, в котором водитель управляет машиной большой мощности в 450 лошадиных сил, когда она проходит в заносе из стороны в сторону на большой скорости (приблизительно 100 – 150 км/ч) по определенной трассе.



#### Критерии оценки

Оценка «отлично» 21 правильный ответ или 90-100% из 21 предложенного вопроса;  
 Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 21 предложенного вопроса;  
 Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 21 предложенного вопроса;  
 Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 21 предложенного вопроса.

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

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое физическое воспитание?
3. Что такое спорт?
4. Что такое физическая рекреация?
5. Что такое двигательная реабилитация?
6. Что такое физическая подготовка?
7. Что такое физическое развитие?
8. Что такое физические упражнения?
9. Что такое система физической культуры?
10. Что такое физические упражнения?
11. Формирование физической культуры личности.
12. Современные концепции физического воспитания.
13. Классификация средств физического воспитания.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
15. Основные характеристики физических упражнений
16. Классификация физических упражнений.

17. Значение физических упражнений.
18. Вспомогательные средства физического воспитания
19. Классификация методов физического воспитания.
20. Общепедагогические методы физического воспитания: значение, характеристика, направленность, педагогические возможности

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

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

1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта
2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
4. Тенденции формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре.
5. Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.
6. Предмет, цель, задачи и содержание учебного курса «Теория и история физической культуры и спорта», её интегрирующая роль и место в системе профессионального образования.
7. Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.
8. Физическая культура как предмет научного познания.
9. Методология исследований в области физической культуры.
10. Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры.
11. Классификация научных исследований.
12. Методы исследования в области физической культуры, требования к их выбору.
13. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.
14. Структура и логика научного исследования в области физической культуры.
15. Общая характеристика физической культуры как социальной системы.
16. Понятие о системе физ. культуры. Концептуальные основы системы физической культуры.
17. Социальная сущность физической культуры.
18. Структура физической культуры.
19. Функции физической культуры.
20. Социальные процессы и проблемы в сфере физической культуры.

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных

определений;

*Тест для проверки знаний обучающихся*

1. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала:

А) в 1912г.

**Б) в 1920г.**

В) в 1952г.

2. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

А) II Олимпиады в Париже (1900г.);

**Б) V Олимпиады в Стокгольме (1912г.);**

В) IV Олимпиады в Лондоне (1908г.).

3. Российский олимпийский комитет был создан:

**А) 1911г.**

Б) 1908,

В) 1912.

4. Международный Олимпийский Комитет был создан:

А) 1890г.,

Б) 1892г.,

**В) 1994г.**

5. В соответствии с Олимпийской хартии на Олимпийских играх, страну представляет:

А) Правительство страны

Б) Министерство спорта

**В) Национальный Олимпийский комитет**

6. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

А) состояние окружающей среды.

**Б) образа жизни.**

В) наследственности.

7. Физическая культура – это:

А) выполнение физических упражнений;

Б) уровень физической подготовленности;

**В) часть общей культуры.**

8. Основным специфическим средством физического воспитания является:

**А) физическое упражнение;**

Б) физическая нагрузка;

В) спорт.

9. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

А) быстроты.

Б) гибкости.

**В) роста.**

10. Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

А) 10;

**Б) 6;**

В) 7.

11. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

**В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

12. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность

выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

**A) гибкость.**

Б) ловкость.

В) быстрота.

13. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

а. ... подводящими.

**б. ... корректирующими.**

в. ... общеразвивающими.

14. С какого места начинается игра в баскетболе?

А) с боковой линии;

Б) из-под кольца;

**В) с середины зала.**

15. Какие физические качества отличают спринтера?

**A) скорость.**

Б) гибкость;

В) выносливость;

16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

**в. сохранение и улучшение здоровья людей.**

17. Самый быстрый бег:

А) трусцой;

**Б) спринтерский;**

В) стайерский.

18. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...

а. выполнение физических упражнений.

б. участие в соревнованиях.

**в. ежедневная утренняя зарядка.**

19. Какое из названных качеств (способностей) является физическим?

**а) выносливость**

б) работоспособность

в) настойчивость

20. Гиподинамия – это.

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

**б) Недостаточная физическая активность;**

в) Расстройство функции движения.

#### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

#### *Словарь*

1. Адаптация. Способность живого приспосабливаться к условиям внешней среды.

2. Активная гибкость. Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет активной тяги мышц

3. Антропометрия. Измерение морфологических и функциональных признаков

уровня развития организма.

4. Быстрота. Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.
5. Воспитание. Навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющееся в общественной жизни.
6. Восстановление. Повышение сниженной работоспособности.
7. Выносливость. Способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
8. Гибкость. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
9. Гимнастика. Совокупность упражнений для физического развития организма.
10. Двигательное действие. Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи.
11. Двигательное умение. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач.
12. Двигательный навык. Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.
13. Движение. Изменение положения тела, или его частей.
14. Здоровье. Правильная, нормальная деятельность живого организма.
15. Игра. Тот или иной вид, способ развлечений.
16. Интервал. Промежуток, расстояние между чем-либо (кем-либо).
17. Исходное положение. Положение тела или его частей в пространстве, необходимое для начала движения.
18. Качество. Наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других.
19. Культура. Совокупность достижений человека в производственном, общественном и умственном отношении.
20. Ловкость. Способность человека быстро овладевать новыми движениями, а также способностью перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
21. Метод. Способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи.
- 22.. Навык. Умение, созданное упражнениями, привычкой.
23. Нагрузка. Определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых объективных и субъективных трудностей.
24. Образование. Совокупность знаний, полученных специальным обучением.
25. Общая физическая подготовка. Воспитание физических способностей, не специфичных для избранного вида, но так или иначе обуславливающих успех в соревновательной деятельности.
26. Общеразвивающие упражнения. Упражнения комплексной направленности в решении задач воспитания физических качеств, обучения движениям и укрепления здоровья.
27. Определение. Объяснение (формулировка), раскрывающее, разъясняющее содержание, смысл чего-либо.
28. Отдых. Перерыв, свободное от работы время для восстановления сил.
29. Подготовка. Процесс целенаправленного воздействия на специальные способности, обеспечивающие успешность в деятельности.
30. Ритм. Чередование элементов, размеренность в развитии, в движении.

#### *Критерии оценки*

Устный ответ терминов по словарю.

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных

определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

#### *Темы сообщений*

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
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. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX - начале XX века).
8. Развитие спорта в крупнейших странах мира до первой мировой войны.
9. Зарождение и дальнейшее развитие спортивной журналистики в Новое время.
10. Физическая культура и спорт в странах мира между первой и второй мировыми войнами.
11. Спортивные состязания в годы второй мировой войны.
12. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
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 50-90-е годы.
15. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире..
16. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
17. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
18. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
19. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
20. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.

#### *Требования к сообщению*

1. Сообщение не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании сообщения следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы; 3
- . Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Сообщение должно быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке сообщения использовать не менее 3-х первоисточников.

#### *Критерии оценки*

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2	Неудовлетворительно

### *Oпрос*

1. Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями.
2. Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности.
3. Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности.
4. Задачи, содержание и пути нравственного воспитания.
5. Задачи и содержание умственного воспитания.
6. Задачи и содержание эстетического воспитания.
7. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности.
8. Самовоспитание.
9. Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями.
10. Формы построения занятий физическими упражнениями.
11. Классификация занятий урочного типа.
12. Содержание и построение занятий урочного типа.
13. Общая характеристика занятий неурочного типа.
14. Содержание урока физического воспитания. Структура урока структура (типовая), микроструктура (конкретная).
15. Классификация занятий неурочного типа.
16. Планирование в физической культуре.
17. Понятие о планировании в физической культуре.
18. Характеристика принципов планирования.
19. Виды планирования, их содержание.
20. Технология разработки документов планирования.

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

*Тест для проверки знаний обучающихся*

**1. Что является основной целью физической культуры?**

- A. Повышение уровня промышленного производства
- B. Гармоничное развитие личности**
- C. Подготовка к олимпиадам по математике
- D. Развитие музыкальных способностей

**2. Как назывался главный спортивный праздник в Древней Греции?**

- A. Пифийские игры
- B. Олимпийские игры**
- C. Истмийские игры
- D. Немеевы игры

**3. Кто считается «отцом» современных Олимпийских игр?**

- B. Пьер де Кубертен**
- A. Теодор Рузвельт
- C. Арнольд Шварценеггер
- D. Людовик XIV

**4. Какое качество относится к физическим?**

- A. Терпение
- B. Выносливость**
- C. Ответственность
- D. Дисциплина

**5. Что включает в себя система ГТО?**

- A. Только бег
- B. Только военную подготовку
- C. Нормативы по различным видам физической подготовки**
- D. Только гимнастические упражнения

**6. В каком году прошли первые современные Олимпийские игры?**

- A. 1896**
- B. 1900
- C. 1880
- D. 1912

**7. Какой древний народ первым ввёл организованные военные упражнения?**

- A. Египтяне
- B. Римляне**

**C. Спартанцы**

D. Персы

**8. К какому разделу физической культуры относится гимнастика?**

A. Прикладные виды

B. Игровые виды

C. Циклические виды

D. Единоборства

**9. Какой документ регулирует работу учителей физкультуры?**

A. Семейный кодекс

**B. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)**

C. Конституция

D. Кодекс строителя

**10. Основная функция разминки — это:**

A. Поднять настроение

**B. Подготовить организм к нагрузкам**

C. Уменьшить аппетит

D. Повысить скорость реакции

**11. Какой вид спорта относится к циклическим?**

A. Футбол

B. Баскетбол

**C. Бег**

D. Гимнастика

**12. Кто из этих ученых занимался вопросами физического воспитания?**

A. Ломоносов

B. Бехтерев

**C. Коменский**

D. Ньютон

**13. Что означает термин «физическое развитие»?**

A. Рост материального благосостояния

**B. Изменение морфологических и функциональных качеств организма**

C. Изучение строения Земли

D. Развитие интеллектуальных способностей

**14. Какой вид спорта был включён в программу первых Олимпийских игр?**

A. Плавание

B. Теннис

**C. Метание диска**

D. Фехтование

**15. Что относится к основным методам физической тренировки?**

A. Объяснительно-иллюстративный

B. Игровой

**C. Повторный метод**

D. Творческий

**16. Что формирует здоровый образ жизни?**

A. Только питание

B. Только сон

**C. Комплекс привычек, укрепляющих здоровье**

D. Только занятия спортом

**17. Какое качество относится к скоростным?**

**A. Быстрота реакции**

B. Сила хвата

C. Жизненная ёмкость лёгких

D. Масса тела

**18. Что является противопоказанием для занятий физкультурой?**

A. Хорошее настроение

**B. Тяжёлые острые заболевания**

C. Лёгкая усталость

D. Желание тренироваться

**19. Какой древний народ считал гимнастику основой воспитания?**

**A. Спартанцы**

B. Египтяне

C. Древние китайцы

D. Майя

**20. Что включает процесс физической подготовки?**

A. Увеличение налогов

**B. Совокупность упражнений, развивающих физические качества**

C. Изучение истории спорта

D. Только беговые упражнения

#### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

#### *Темы сообщений*

1. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
2. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
3. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
4. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.

5. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
6. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
7. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
8. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
9. Советские спортсмены – победители Универсиад, ставшие Олимпийскими чемпионами.
10. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
11. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
12. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков. Ритуалы и традиции древних Олимпийских игр.
13. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
14. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
15. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
16. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
17. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
18. Причины выхода СССР из международного спортивного и олимпийского движения в 20-30-х гг.
19. Анализ летних Олимпийских игр между первой и второй мировыми войнами.
20. Анализ зимних Олимпийских игр между первой и второй мировыми войнами.

*Требования к сообщению*

1. Сообщение не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании сообщения следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы; 3
- . Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Сообщение должно быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке сообщения использовать не менее 3-х первоисточников.

*Критерии оценки*

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не	3	Удовлетворительно

в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.		льно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2	Неудовлетворительно

*Тест для проверки знаний обучающихся*

**1. Кто из мыслителей впервые ввёл понятие гармонического развития человека через движение?**

- A. Сократ
- B. Аристотель
- C. Платон**
- D. Гален

**2. Какой документ впервые систематизировал физическое воспитание в СССР?**

- A. «Положение о физическом воспитании» (1931)
- B. «Комплекс ГТО» (1930)
- C. Конституция СССР (1936)
- D. «Единая спортивная классификация»

**3. Что является основным принципом тренировки в теории спорта?**

- A. Случайность нагрузок
- B. Линейность прогресса
- C. Суперкомпенсация**
- D. Минимизация стимулов

**4. Какой вид нагрузки преимущественно развивает анаэробную мощность?**

- A. Длительный бег
- B. Интервальный спринт**
- C. Йога
- D. Плавание на длинные дистанции

**5. Кто первым предложил идею о связи физического воспитания с умственным развитием ребёнка?**

- A. Коменский**
- B. Руссо
- C. Песталоцци
- D. Локк

**6. Какая система гимнастики стала основой подготовки в дореволюционной России?**

- A. Шведская
- B. Немецкая**

С. Английская

Д. Датская

**7. Какой физиолог сформулировал учение об адаптации организма к нагрузкам?**

А. Павлов

**В. Селье**

С. Сеченов

Д. Ухтомский

**8. Как называется способность организма восстанавливаться после нагрузки выше исходного уровня?**

А. Катаболизм

В. Адаптация

**С. Суперкомпенсация**

Д. Гипоксия

**9. Какой показатель наиболее точно отражает аэробную выносливость?**

А. Максимальная сила

В. Жизненная ёмкость лёгких

**С. VO<sub>2</sub> max**

Д. Частота сердечных сокращений в покое

**10. Что относится к структуре двигательного навыка?**

А. Только координация

В. Мотивация и сила

**С. Ориентировочная, исполнительная и корректирующая части**

Д. Только автоматизация движения

**11. Какая из стадий обучения двигательному действию считается заключительной?**

А. Ознакомление

В. Первичное закрепление

**С. Совершенствование**

Д. Освоение теории

**12. Какой вид спорта впервые появился на Олимпийских играх античности?**

А. Борьба

В. Пентатлон

**С. Бег на одну стадию**

Д. Метание копья

**13. Что является основным средством физического воспитания?**

А. Ритуалы

В. Трудовая деятельность

**С. Физические упражнения**

Д. Образовательные фильмы

**14. Какой фактор тренировки определяет количество выполненной работы?**

- A. Интенсивность
- B. Плотность
- C. Объём**
- D. Интервальность

**15. С какой целью используется интервальный метод тренировки?**

- A. Увеличение гибкости
- B. Развитие силы кисти
- C. Развитие скоростной выносливости**
- D. Снижение массы тела

**16. Что означает принцип постепенности в тренировках?**

- A. Случайное увеличение нагрузок
- B. Плавное повышение нагрузки согласно уровню подготовленности**
- C. Возврат к исходному уровню работы
- D. Строгое выполнение одного режима тренировок

**17. К какому типу подготовки относится развитие морально-волевых качеств спортсмена?**

- A. Физическая подготовка
- B. Техническая подготовка
- C. Психологическая подготовка**
- D. Тактическая подготовка

**18. Что является главным критерием тренированности?**

- A. Масса тела
- B. Умение выполнять элементы
- C. Стабильность функциональных показателей**
- D. Уровень мотивации

**19. Какой древний народ развивал физическую культуру для военной подготовки и чиновничества?**

- A. Индийцы
- B. Китайцы**
- C. Римляне
- D. Египтяне

**20. Что относится к биомеханическим характеристикам движения?**

- A. Темперамент
- B. Траектория, скорость, амплитуда движения**
- C. Организация урока
- D. Усталость после занятия

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

*Опрос*

1. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
2. Первые Олимпийские игры древнего периода.
3. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
4. История современного Олимпийского движения.
5. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
6. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
7. История Зимних Олимпийских игр.
8. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.
9. Анализ выступления спортсменов России на Параолимпийских играх
10. Спорт высших достижений
11. История возникновения и развития волейбол.
12. Плавание – жизненно важный навык.
13. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
15. Футбол. История возникновения. Правила игры.
16. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
17. Настольный теннис. История возникновения и развития.
18. Классические лыжные ходы.
19. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
20. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений.

*Вопросы для зачета*

1. Основные понятия теории физической культуры и спорта.
2. Физические упражнения – основные средства физического воспитания.
3. Техника двигательных действий.
4. Классификация физических упражнений.
5. Методы строго-регламентированного упражнения.
6. Игровой и соревновательный метод.
7. Методы словесного и наглядного воздействия.
8. Принципы методики физического воспитания.
9. Двигательные умения, двигательные навыки как результат процесса обучения.
10. Закономерности формирования двигательного навыка.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.

12. Воспитание координационных способностей.
13. Воспитание силовых способностей.
14. Воспитание скоростных способностей.
15. Воспитание скоростно-силовых способностей.
16. Воспитание выносливости.
17. Воспитание гибкости.
18. Формирование осанки.
19. Содержание и структура урока по физической культуре.
20. Подготовка преподавателя к уроку.
21. Методы организации учащихся на уроке.
22. Плотность урока по физической культуре. Факторы, влияющие на плотность урока.
23. Анализ и оценка проведенного занятия.
24. Занятия неурочного типа.
25. Задачи, средства и методы спортивной тренировки.
26. Разделы и стороны подготовки спортсмена.
27. Соотношение закономерностей и принципов спортивной тренировки.
28. Спортивная форма и ее показатели.
29. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте.
30. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
31. Тенденции развития современного спорта.
32. Физическая культура в дошкольном возрасте.
33. Социально-педагогическое значение, направленность и задачи физической культуры в школьном возрасте.
34. Требования к личности учителя физической культуры.
35. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего возраста.
36. Обязательный курс физического воспитания в школе. Характеристика школьной программы по физической культуре.
37. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
38. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
39. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
40. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
41. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
42. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
43. Формы физического воспитания в семье.
44. Социальное значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
45. Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
46. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
47. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
48. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
49. Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.
50. Основы оздоровительной тренировки
51. История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического

- воспитания и спортивной подготовки;
52. История международного спортивного и олимпийского движения; 19
53. Современные концепции физического воспитания;
54. Средства формирования физической культуры человека;
55. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
56. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
57. Особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
58. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
59. Сущность и функции спорта;
60. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки.

*Критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации.*

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающийся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет).

Оценка «зачтено» - полный правильный ответ на вопросы билета. Материал при ответах на вопрос изложен грамотно. Обучающийся владеет всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы билета или допускает при ответах грубые, существенные ошибки и не владеет индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

*Вопросы для экзамена  
Билет №1*

Вопрос №1 Физическая подготовленность.

Вопрос №2 Олимпийские игры в Москве. Попытка раскола международного олимпийского движения. Бойкот Игр XXII Олимпиады 1980 г. и XXIII Олимпиады 1984 г.

Билет №2

Вопрос №1 Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.

Вопрос №2 Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры.

Билет №3

Вопрос №1 Актуальные проблемы науки в области физического воспитания.

Вопрос №26. Исторический и классовый характер физического воспитания.

**Билет №4**

Вопрос №1. На основе чего возникло физическое воспитание?

Вопрос №2. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.

**Билет №5**

Вопрос №1 Физическая культура в Древней Греции.

Вопрос №2 Физическая культура в Древнем Риме.

**Билет №6**

Вопрос №1 Физическая культура в средние века.

Вопрос №2 Народные формы физического воспитания в дореволюционной России.

**Билет №7**

Вопрос №1 Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII - второй половине XIX вв.

Вопрос №2 Создание в России системы физического воспитания (образования).

**Билет №8**

Вопрос №1 Физическая культура.

Вопрос №2 Классификация физических упражнений.

**Билет №9**

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья

Вопрос №2 Здоровый образ жизни.

**Билет №10**

Вопрос №1 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Вопрос №2 Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

**Билет №11**

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья.

Вопрос №2 Гигиенические требования к спортивной одежде.

**Билет №12**

Вопрос №1 Основы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Характеристика физического воспитания.

**Билет №13**

Вопрос №1 Игровой метод.

Вопрос №2 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

**Билет №14**

Вопрос №1 Физическое воспитание.

Вопрос №2 Принцип индивидуальности

**Билет №15**

Вопрос №1 Цель системы физического воспитания.

Вопрос №2 Принцип систематичности.

**Билет №16**

Вопрос №1 Задачи системы физического воспитания.

Вопрос №2 Понятие двигательного действия.

**Билет №17**

Вопрос №1 Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вопрос №2 Спорт. Функции спорта.

**Билет №18**

Вопрос №1 Принципы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Здоровый образ жизни

**Билет №19**

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья.

Вопрос №2 Физическое совершенство.

**Билет №20**

Вопрос №1 Личная гигиена – один из основных факторов здоровья человека.

Вопрос №2 Физическое развитие.

**Билет №21**

Вопрос №1 Основы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Направления системы физического воспитания.

**Билет №22**

Вопрос №1. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вопрос №2 Способы укрепления и сохранения здоровья.

**Билет №23**

Вопрос №1 Спорт. Функции спорта.

Вопрос №2 Факторы, определяющие физическое развитие.

**Билет №24**

Вопрос №1 Научная основа (методические основы, программные основы, нормативные основы).

Вопрос №2 Принцип индивидуальности.

**Билет №25**

Вопрос №1 Игровой метод.

Вопрос №2 Личная гигиена – один из основных факторов здоровья человека.

**Билет №26**

Вопрос №1 Закаливание организма – оздоровительное средство физического воспитания.

Вопрос №2 Понятие двигательного действия.

**Билет №27**

Вопрос №1 Соревновательный метод.

Вопрос №2 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

**Билет №28**

Вопрос №1 Характеристика физического воспитания.

Вопрос №2 Классификация физических упражнений.

**Билет №29**

Вопрос №1 Принцип доступности.

Вопрос №2 Возникновение физических упражнений.

**Билет №30**

Вопрос №1 Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.

Вопрос №2 Понятие метода, методический прием, методика.

*Инструкция для обучающихся*

Экзамен по дисциплине Теория и история физической культуры и спорта является дифференцированным, т.е. оценка знаний студента осуществляется по пятибалльной шкале. Экзамен осуществляется в устной форме, с предварительной подготовкой к ответу на предложенные вопросы. Вопросы внесены в билеты. Каждый билет содержит три вопроса относящихся к различным темам, изученным по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта». Студент выбирает билет, среди размещенных на столе у преподавателя, и громко и чётко называет номер взятого билета. После чего студент готовится к ответу на вопросы в билете в течение 30 минут. В случае непонятности вопроса в билете студент имеет право обратиться к преподавателю за соответствующим разъяснением. Студент может отказаться от подготовки к ответу в письменной форме и сразу переходить к ответу. По окончании 30 минут студент озвучивает ответ на поставленные в билете вопросы

преподавателю. Отвечать, на вопросы в билете, можно в произвольном порядке, уведомив об этом преподавателя. В случае недостаточности ответа для получения положительной оценки студенту могут быть заданы дополнительные вопросы по пройденному учебному материалу.

#### *Самостоятельная работа обучающихся*

Студент должен самостоятельно готовиться к лекциям, изучая базовый теоретический материал заранее. Домашние задания выполняются самостоятельно, с соблюдением сроков и требований преподавателя. Самоподготовка является обязательной частью учебного процесса и способствует успешному освоению дисциплины.