

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

**ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА (ОП.07)**

49.02.01 Физическая культура

Ленинск-Кузнецкий  
2017

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ  
«Ленинск-Кузнецкое УОР»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Сизикова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА (ОП.07)**

49.02.01 Физическая культура

Срок обучения:  
2 года (для курса  
с периодом обучения  
2 года 10 месяцев и  
3 года 10 месяцев)

Принята педагогическим советом  
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_\_

Ленинск-Кузнецкий  
2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976; учебного плана ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»; программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01. Физическая культура ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва».

Составители:

Химич Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР».

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована цикловой методической комиссией общепрофессиональных дисциплин (протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г. № \_\_\_\_)

Председатель цикловой методической комиссии  
\_\_\_\_\_ /

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	6
1.4. Перечень формируемых компетенций	7
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	8
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	19
3.2. Информационное обеспечение обучения	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>24</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теория и история физической культуры и спорта

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» составлена для очной формы обучения и может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится 140 аудиторных часов.

Период обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
2 года 10 месяцев	1 курс 1 семестр– 38 часа	-
	1 курс 2 семестр – 48 часов	-
	2 курс 3 семестр – 32 часа	-
	2 курс 4 семестр – 28 часов	-
<b>Всего часов</b>	<b>146 часов</b>	Экзамен
3 года 10 месяцев	2 курс 3 семестр– 38 часа	-
	2 курс 4 семестр – 48 часов	
	3 курс 5 семестр – 32 часа	
	3 курс 6 семестр – 28 часов	
<b>Всего часов</b>	<b>146 часов</b>	Экзамен

### **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:***

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:***

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- 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;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические

возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

– находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций:**

Освоение знаний и умений по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» способствует формированию общих и профессиональных компетенций.

##### **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 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- 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.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося- 219 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка- 146 часов,
- самостоятельная работа обучающегося- 73 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------



<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	219
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	146
в том числе:	
лекции	100
практические занятия	46
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	73
в том числе:	
- выполнение индивидуальных и групповых комплексных заданий	25
- конспектирование	15
- написание рефератов, докладов	15
- подготовка презентаций	2
- подготовка ответов на контрольные вопросы	3
- изучение дополнительной литературы	13
Промежуточная аттестация в форме	<b>экзамена</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1. История физической культуры и спорта			38		
Тема 1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран			6		
	Содержание учебного материала		4		2
	1.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.			
	2.	Физическая культура в Средние века.			
	3.	Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.			
	4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.			
	Практические занятия 1. Подготовка мультимедийной презентации «Философы древней Греции». 2. Сравнительный анализ спартанского воспитания и физического воспитания современности.		2		
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка мультимедийной презентации «История ИВС»; - написание реферата «История физической культуры и спорта зарубежных стран».		4		
Тема 1.2. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. – начале XX в.			10	2	
	Содержание учебного материала		8		
	1-2.	Народные формы физического воспитания в дореволюционной России. Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIX в.			
	3-5.	Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры. Создание в России системы физического воспитания (образования). Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях и общественных физкультурно- спортивных организациях.			
	6-8.	Зарождение и развитие в России современных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов.			

	Практические занятия: 1. Рассмотрение организационно-управленческих основ советской системы физического воспитания. 2. Подготовка мультимедийной презентации «Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата «Воспитание детей в период раннего феодализма», «Народные формы физического воспитания»; - подготовка доклада «Научно- методические основы советской системы ФВ».	5	
<b>Тема 1.3 Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта</b>		<b>10</b>	
	Содержание учебного материала	7	
	1. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны.		2
	2-3. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания. Организационные формы советской системы физического воспитания.		3
	4. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы).		
	5-6. Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные годы. Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы.		
	7. Программы школьной физической культуры РФ в 1990-2000 годы.		
	Практические занятия: 1. Обсуждение материально – технического и финансового обеспечения советской системы физического воспитания. 2. Рассмотрение структуры и функций государственных и общественных органов управления ФК и С в РФ. 3. Изучение развития массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка мультимедийной презентации «Организационные формы советской системы физического воспитания»; - подготовка доклада «Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ».	5	
<b>Тема 1.4. Международное спортивное движение</b>		<b>11</b>	
	Содержание учебного материала	8	

	1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. 2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. 3. Летние Олимпийские игры. 4. Зимние Олимпийские игры. 5. Международное рабочее спортивное движение. 6. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры. 7. Международное студенческое спортивное движение. 8. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.		3
	Практические занятия: 1-2. Обсуждение проблем Международного спортивного движения. 3-4. Ознакомление современных взглядов на борьбу против применения допинга.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление конспекта «Международное спортивное движение в ИВС»; - знакомство с понятием «Физическая культура личности» через периодическую печать.	5	
	<b>Раздел 2. Теория и методика физического воспитания.</b>	<b>65</b>	
<b>Тема 2.1. Средства и методы физического воспитания</b>		<b>10</b>	
	Содержание учебного материала	7	2
	1-2. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. 3. Гигиенические факторы. 4. Методы строго регламентированного упражнения. 5-7. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.		
	Практические занятия: 1. Составление комплекса упражнений по ИВС. 2. Анализ занятия с использованием игрового метода. 3. Разработка сценария тематического физкультурного праздника.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: - разработка комплексов утренней гимнастики для детей с ослабленным здоровьем, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением (по 1 комплексу для каждого контингента детей); - конспектирование по теме «Правильное использование терминологии в области физической	5	

	культуры».		
<b>Тема 2.2. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>		<b>6</b>	
	Содержание учебного материала	4	
	1. Иерархия принципов в системе физического воспитания. 2. Общеметодические принципы. 3-4. Специфические принципы физического воспитания.		2
	Практические занятия: 1-2. Изучение и анализ основных документов, определяющие идейную основу физического воспитания в России: «Закон об образовании», «Основы законодательства о ФК в Российской Федерации».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение нормативных материалов, подготовка к тестированию.	3	
<b>Тема 2.3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>		<b>5</b>	
	Содержание учебного материала	3	
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. 2. Основы формирования двигательного навыка. 3. Структура процессов обучения и особенности его этапов.		3
	Практические занятия: 1. Составление списка средств физической культуры по формированию основ здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями. 2. Написание оздоровительных задач урока по физической культуре для детей разного возраста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление плана и тезисов по теме «Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития»; - определение методик подходящих для исследования мотивации к занятиям физкультурой и спортом различных групп населения; - разработка сценария физкультурного праздника, с целью повышения интереса к занятиям физкультурой.	3	
<b>Тема 2.4. Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>		<b>14</b>	
	Содержание учебного материала	12	
	1. Понятие о физических качествах. 2-3. Сила и основы методики ее воспитания. 4-5. Скоростные способности и основы методики их воспитания. 6-8. Выносливость и основы методики ее воспитания.		2

	9-10.	Гибкость и основы методики ее воспитания.		
	11- 12.	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.		
	Практические занятия: 1-2. Составление батареи контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физического развития.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений для разных групп мышц; - написание плана конспекта урока образовательной направленности; - разработка положения о проведении спортивного мероприятия.		7	
Тема 2.5. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании.			9	
	Содержание учебного материала		7	2
	1.	Классификация форм занятий в физическом воспитании.		
	2.	Урочная форма занятий.		
	3.	Внеурочная форма занятий.		
	4-5.	Планирование в физическом воспитании.		
	6-7.	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.		
Практические занятия: 1. Изучение и анализ методических особенностей организации специфических форм физической культуры и спорта. 2. Рассмотрение индивидуальных и групповых самостоятельных тренировочных занятий.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнения спортивно-оздоровительного характера, с использованием методик оздоровительной тренировки; - определение нормирования нагрузки по оценке интервалов отдыха и нагрузки в собственной тренировочной деятельности.		4		
Тема 2.6. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.			4	
	Содержание учебного материала		3	2
	1.	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		
	2-3.	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.		
	Практические занятия: 1. Составление конспектов УТЗ с учетом возрастных особенностей детей.		1	
Самостоятельная работа обучающихся: - изучение дополнительной литературы по изученной теме; - анализ техники упражнений в ИВС, определение возможных неточностей и ошибок.		2		

<b>Тема 2.7 Физическое воспитание детей школьного возраста</b>		9	
	Содержание учебного материала	7	
	1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.		2
	2. Средства физического воспитания детей школьного возраста.		
	3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.		
	4. Физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста.		
	5. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.		
	6. Формы организации физического воспитания в школе, в системе внешкольного учреждения.		
	7. Формы организации физического воспитания в семье.		
	Практические занятия: 1. Изучение общего понятия о системе физического воспитания и образования личности. 2. Рассмотрение плана спортивно-массовых мероприятий образовательного учреждения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление таблицы «Природные факторы для оздоровления для детей с ослабленным здоровьем»; - оценивание педагогической возможности использования средств туризма для мотивации детей с девиантным поведением к занятиям физической культурой.	4	
<b>Тема 2.8. Технология разработки документов планирования по физической культуре.</b>		8	
	Содержание учебного материала	4	
	1. Общий план работы по физическому воспитанию.		2
	2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.		
	3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.		
	4. План-конспект урока.		
	Практические занятия: 1. Анализ документа ФГОС. 2. Составление поурочный план на четверть. 3-4. Составление план-конспект урока.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса утренней гимнастики для учащихся среднего школьного возраст; - создание мультимедийной презентации «План физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении»; - анализ соревновательной деятельности в ИВС.	4	
<b>Раздел 3. Теория и методика спорта</b>			

<b>Тема 3.1. Основы спортивной тренировки</b>		<b>15</b>	
	Содержание учебного материала	9	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели и задачи спортивной тренировки.</li> <li>2. Средства спортивной тренировки.</li> <li>3. Методы спортивной тренировки.</li> <li>4. Принципы спортивной тренировки.</li> <li>5. Основные стороны спортивной тренировки.</li> <li>6. Техническая подготовка – основа спортивного совершенствования.</li> <li>7. Тактическая подготовка как рациональность в достижении спортивного результата.</li> <li>8. Физическая подготовка – основа повышения спортивной квалификации.</li> <li>9. Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена.</li> </ol>		3
	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обсуждение теоретической подготовки как творческой деятельности тренера и спортсмена.</li> <li>2. Рассмотрение тренировочной и соревновательной нагрузки.</li> <li>3. Осуществление контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.</li> <li>4. Осуществление контроля над состоянием подготовленности спортсмена.</li> <li>5. Осуществление контроля над факторами внешней среды.</li> <li>6. Осуществление учета в процессе спортивной тренировки.</li> </ol>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - решение ситуационных педагогических задач; - выполнение заданий в тестовой форме; - конспектирование по теме «Принципы спортивной тренировки».	8	
<b>Тема 3.2. Основы построения процесса спортивной тренировки. Технология планирования в спорте.</b>		<b>14</b>	
	Содержание учебного материала	8	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.</li> <li>2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).</li> <li>3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).</li> <li>4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).</li> <li>5. Общие положения технологии планирования в спорте.</li> <li>6. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.</li> <li>7. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.</li> <li>8. Оперативное планирование.</li> </ol>		3



	Практические занятия: 1. Составление перспективного плана по ИВС. 2. Составление плана тренировочных занятий макроцикла. 3. Составление плана тренировочных занятий мекроцикла. 4. Составление плана тренировочных занятий микроцикла. 5. Анализ планирования в подготовительный период спортивной тренировки. 6. Анализ планирования в соревновательный период спортивной тренировки.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Планирование спортивной подготовки»; - подготовка доклада на основе интернет источников по теме «Планирование спортивной тренировки».		6	
Тема 3.3. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки			8	
	Содержание учебного материала		5	2
	1.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.		
	2.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.		
	3.	Контроль за факторами внешней среды.		
	4.	Учет в процессе спортивной тренировки.		
	5.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.		
Практические занятия: 1. Изучение организационно-методических основ отбора в спорте. 2. Рассмотрение основных методов отбора на разных этапах спортивной подготовки. 3. Составление списка используемых нормативов оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС.		3		
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата «Спортивный отбор».		4		
Тема 3.4. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.			6	
	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.		
	2.	Содержание основы оздоровительной физической культуры.		
	3.	Основы построения оздоровительной тренировки.		
	4.	Характеристика средств специально оздоровительной направленности.		

	Практические занятия: 1. Рассмотрение физкультурно-оздоровительных методик и систем. 2. Анализ оценки состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение презентации на тему «Формы проведения оздоровительной тренировки»; - написание доклад на тему «Дневник самоконтроля».	4	
<b>Всего:</b>		<b>219</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение обучения**

Реализация программы учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» осуществляется при наличии учебного кабинета, кабинета информатики, спортивного зала, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебники, учебные пособия, практикум по теории и истории физической культуры и спорта, методические рекомендации по разделам программы, фонд оценочных средств по учебной дисциплине.

Оборудование спортивного зала: рабочее место преподавателя, спортивные снаряды и тренажеры, инструкции по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

***Основные источники:***

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для СПО и НПО/ Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2010. - 287 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]:учебник / М.М. Боген.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 193 с.
3. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]:учебное пособие для НПО и СПО / В.А. Кабачков. - М: Советский спорт, 2010. - 296 с.
4. Кузнецов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для НПО и СПО / Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. -464 с.
6. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: Учебное пособие / В.П.Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2009. - 224 с.
7. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]:Учебник / А.М. Максименко. - М.: "Физическая культура". 2006.- 544 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]:Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. -544 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 8-е изд. – М: Академия, 2010. - 134 с.

***Дополнительные источники:***

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе [Текст]: методическое пособие / В.К. Бальсевич – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 114 с.: ил.
2. Бальсевич, В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений [Текст] / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. - 2008. - N5. – с. 57- 62 , схема. - (Инновации в спорте). - 2008. - N5. – с. 62.
3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения личностью и обществом [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ.культуры. – 1997.- №6.- с.10-15
4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: Учебное пособие / Ю.В.Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. – 124 с.
5. Спортивно ориентированное физическое воспитание: теория и технология в 2-х т. [Текст]:Научно-методические рекомендации / Под общ.ред. д.п.н., профессора Л.И. Лубышевой. – Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – Т. I. – 78 с
6. Балыхина, Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии [Текст]: методическое пособие для СПО / Т.М.Балыхина.- М.: МГУП, 2009.- 160 с.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]:методическое пособие / В.П. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. - 272 с.
8. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст]: Учебное пособие / под ред. С Филипповой, Г. Пономарева. М.: Детство-Пресс, 2010. - 231 с.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в действующей редакции)
10. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в действующей редакции)
11. Закон Кемеровской области "Об образовании"от 05.07.2013 N 86-ОЗ (в действующей редакции)
12. Закон Кемеровской области "О физической культуре и спорте" от 25.04.2008 N 30-ОЗ (в действующей редакции)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися самостоятельной работы (выполнение индивидуальных и групповых комплексных заданий, конспектирование, написание рефератов, докладов, подготовка презентаций и ответов на контрольные вопросы, изучение дополнительной литературы).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена по вопросам, сформированным в билеты.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b>	
- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	Оценивание реферата «История развития избранного вида спорта»
- 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;	Оценка разработки спортивных мероприятий (по положению о проведении соревнования). Оценка выполнения самостоятельных работ.
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Оценка в ходе выполнения практического задания по написанию конспектов.
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм	Оценка выполнения заданий на практических занятиях.

физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;	
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.	Оценка выполнения индивидуальных проектных заданий (мультимедийные презентации). Оценка практических занятий по поиску информации в Интернете.
<b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></b>	
- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	Оценка практической работы: «Написание списка взаимосвязанных понятий теории физической культуры и спорта с обоснованием своего ответа». Письменный опрос
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	Оценка выполнения практической работы в виде защиты презентации «История становления и развития избранного вида спорта»
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	Конспектирование научно-практических статей.
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	Оценка практического занятия «Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, с использованием методик оздоровительной тренировки». Устный опрос.
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;	Оценка практической работы «Разработка комплекса мероприятий физического воспитания (определение средств, методов и форм)»
- основы теории обучения двигательным действиям;	Оценка практической работы «Описание техники двигательного действия по основным опорным точкам» (на примере избранного вида спорта)
- теоретические основы развития физических качеств;	Выполнение заданий в тестовой форме.

- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;	Ответы на контрольные вопросы.
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;	Оценка практической работы «Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания».
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	Оценка выполнения практической работы «Эссе – почему я занимаюсь спортом».
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;	Выполнение заданий в тестовой форме. Ответы на контрольные вопросы.
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;	Оценка выполнения практических работ - разработка документов планирования по физической культуре и спортивной подготовке.
- основы теории соревновательной деятельности;	
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В комплект контрольно-оценочных средств для проведения текущего контроля включаются:

- Примерный перечень вопросов для устного опроса по темам и разделам программы.
- Тематика и содержание практических занятий.
- Тестовые задания.
- Тематика рефератов, докладов.
- Перечень дополнительной литературы для конспектирования.

### **Примерный перечень вопросов для устного опроса по темам и разделам программы**

2. Что изучает раздел: «История физической культуры и спорта», его задачи?
3. Каковы особенности развития физической культуры в первобытном обществе?
4. Задачи физической культуры в первобытном обществе.
5. Физическое воспитание в средневековой Индии.
6. Физическое воспитание в средневековом Китае.
7. Физическое воспитание в средневековой Японии.
8. Сравнить афинскую и спартанскую системы воспитания.
9. Организация и проведение Олимпийских игр в древности.
10. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
11. Особенности развития физической культуры в эпоху Средневековья.
12. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания (Д. Локк, Ж.Ж.Руссо, И.Г. Песталоцци).
13. Шведская гимнастическая система.
14. Немецкая гимнастическая система.
15. Французская гимнастическая система.
16. Естественная гимнастика К. Гаульгофера и М. Штрайхера.
17. Естественный метод Ж. Демени.
18. Развитие рабочего спорта в период между первой и второй мировыми войнами.
19. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах после второй мировой войны.
20. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах в конце XX – начале XXI века.
21. Физическое воспитание в развивающихся странах во второй половине XX - начале XXI века.
22. Своеобразие физического воспитания древних славян.
23. Система физической подготовки в русской армии.
24. Развитие физической культуры и спорта в России во второй половине XIX века.
25. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании.



26. Педагогическая деятельность П.Ф. Лесгафта.
27. Всесоюзная Спартакиада 1928 года, её значение.
28. Особенности развития физкультурного движения в СССР в годы Великой Отечественной войны.
29. Роль добровольно-спортивных обществ в развитии физической культуры и спорта.
30. Комплекс ГТО.
31. Система поощрений в области физической культуры и спорта.
32. Роль ДСШ, ДЮСШ, школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства в области физической культуры и спорта.
33. Развитие физической культуры и спорта в годы перестройки (1985 – 1991).
34. Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны.
35. Развитие спорта инвалидов во второй половине XX – начале XXI века.
36. Роль ИКФК (ИТФК) в системе подготовки физкультурных и спортивных кадров.
37. Назовите предпосылки вступления России в олимпийское движение.
38. Участие русских спортсменов в Олимпийских играх 1908, 1912 г.г.
39. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх.
40. Особенности развития физкультурного движения в СССР после Великой Отечественной войны.
41. XXII Олимпийские игры в Москве.
42. Развитие спорта в Российской Федерации.
43. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.
44. Олимпийская символика и традиции.
45. Роль МОК и его президентов в развитии олимпийского движения.
46. Организация и проведение летних и зимних Олимпийских игр.
47. Назовите основные проблемы современного олимпийского движения.
48. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
49. Участие Кузбасских спортсменов в чемпионатах мира и Европы и Олимпийских играх.
50. Основные определяющие черты системы физической культуры.
51. Основные документы, определяющие идейную основу физического воспитания в России: «Закон об образовании», «Основы законодательства о ФК в Российской Федерации».
52. Программно-нормативные основы физического воспитания (Государственный стандарт по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении; Федеральный проект «Президентские состязания»).
53. Цели и задачи физического воспитания.
54. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

55. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
56. Значение соотношения потребностей и формирования мотивов физкультурно-спортивной деятельности.
57. Ведущая роль педагога по физической культуре в формировании целевой ориентации личности в сфере физической культуры.
58. Спортивная классификация, программы по физическому воспитанию в школе.
59. Физическое воспитание как неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса в школе.
60. Преемственность в физическом воспитании учащихся различных возрастных групп.
61. Принципы построения программы по физическому воспитанию.

### **Тематика и содержание практических занятий**

1. Составление списка отличительных черт гимнастики и агонистики в древнегреческой системе физического воспитания.
2. Рассмотрение и анализ концепций о развитии физического воспитания.
3. Проанализировать выступления российских спортсменов на зимних Олимпийских играх.
4. Проанализировать выступления российских спортсменов на летних Олимпийских играх.
5. Обсуждение физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» и его значение для развития физической культуры;
6. Анализ периодической печати по теме «Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки»
7. Составление комплекса ключевых понятий, связанных с теорией и методикой ФК.
8. Написание списка взаимосвязанных понятий теории физической культуры и спорта с обоснованием своего ответа.
9. Составление комплекса упражнений оздоровительно-рекреативной направленности.
10. Разработка положения о соревновании.
11. Разработка сценария тематического физкультурного праздника.
12. Составление списка средств физической культуры по формированию основ здорового образа жизни индивида.
13. Написание оздоровительных задач урока по физической культуре для детей разного возраста
14. Написание плана-конспекта урока (выбор задач урока согласно теме).
15. Составление физиологической кривой урока физической культуры;
16. Определение рационального типа интервалов отдыха в оздоровительной тренировке;

17. Анализ эффективности спортивного отбора в секцию ИВС по индивидуальной карте спортсмена.
18. Написание характеристик техники движения по основным опорным точкам в ИВС (по выбору).
19. Самостоятельное изучение темы - методика «солевые дорожки»;
20. Комплекса мероприятий по закаливанию дошкольников.
21. Определение педагогических возможностей и эффективности применения игрового метода в различных классах;
22. Написание задач урока (оздоровительной, образовательной и воспитательной) для начальных классов, тема: «Спортивные игры»;
23. Описание ориентировочной основы двигательного действия на примере ИВС;
24. Изучение и конспектирование требований к выбору методов.
25. Разработка годового плана-графика распределения учебного материала, четвертного рабочего плана по физической культуре;
26. Разработка плана тренировочного процесса на месяц в ИВС.
27. Написание плана-конспекта урока для старшего школьного возраста;
28. Составление списка наиболее характерных физических качеств детей для спортивного отбора в ИВС.
29. Анализ публикаций по теме «Физическая культура личности» по периодической печати.

### **Тестовые задания**

#### **Тестовое задание №1**

1. Отцом истории признан ...
  - а) Геродот
  - б) Платон
  - в) Аристотель
2. Где впервые применён термин «Физическая культура»?
  - а) Англия и Германия
  - б) Англия и США
  - в) США и Франция
3. В какое время термин «физическая культура» появляется в России?
  - а) 1908 – 1910
  - б) 1701 – 1732
  - в) 1861 – 1896
4. Когда в России начинает формироваться ИФК как специфическая отрасль научных знаний?
  - а) Начало 18 века
  - б) Первая половина 19 века
  - в) Вторая половина 19 века
5. Согласно какой теории происхождения физического воспитания игра появилась раньше труда?

- а) Культовая
  - б) Биологическая
  - в) Трудовая
6. Жители какого континента использовали в качестве средства физического воспитания метание бумеранг?
- а) Африка
  - б) Южная Америка
  - в) Австралия
7. Древневосточным государством где обнаружены наиболее древние следы физического воспитания является ...
- а) Месопотамия
  - б) Персия
  - в) Вавилон
8. Какое государство является родиной шахмат?
- а) Персия
  - б) Индия
  - в) Сирия
9. В Древней Спарте ночные облавы на рабов, группами вооруженных подростков, назывались ...
- а) Криптии
  - б) Инициации
  - в) Агонистика
10. С какого возраста подростки в Афинах начинали посещать гимнастическую школу «Палестру»?
- а) 16-18 лет
  - б) 10-12 лет
  - в) 12-14 лет
11. Кто из древних учёных, трудившихся в области зарождения педагогической и научной теории физического воспитания, не являлся философом
- а) Платон
  - б) Гиппократ
  - в) Демокрит
12. Статуя Зевса в храме Олимпии была выполнена из золота, слоновой кости и ...
- а) Мрамора
  - б) Гранита
  - в) Деревя
13. По одной из легенд Олимпийские игры основал Зевс в честь своей победы над богом Кроносом, который являлся ему
- а) Сыном
  - б) Братом
  - в) Отцом
14. Какова длина дистанции для бега «стадий» у древних греков?
- а) 192,27 м
  - б) 64,41 м

в) 124,13 м

15. Древние Греки стремились к всестороннему воспитанию человека (умственное, физическое, нравственное, эстетическое) в равной степени. Поэтому о некультурном человеке они говорили, что он не умеет ...

а) ни читать ни плавать

б) ни петь ни бегать

в) ни танцевать ни прыгать

16. Первое, достоверно известное упоминание о проведении Олимпийских игр датируется ...

а) 774 г. н.э. б) 776 г. до н.э.

в) 394 г. н.э.

17. Что греки называли «Олимпиадой»?

а) Место проведения игр

б) 4-х летний перерыв между играми

в) состязания посвящённые богу Зевсу

18. В Древней Греции помимо Олимпийских праздников были распространены и другие игры атлетов (Немейские, Пифийские, Панафинейские, Истмийские). В каких из них не имели право участвовать жители города Элиды?

а) Истмийские

б) Пифийские

в) Немецкие

19. Ранний период Римской истории 8-6 в. до н.э. большой популярностью пользовались Троянские игры всадников, которые состязались в скачках...

а) на стадионе

б) по лабиринту

в) по главной улице города

20. Кому из древнеримских деятелей принадлежит изречение «В здоровом теле здоровый дух»

а) Сенека (философ)

б) Ювенал (поэт)

в) Гален (врач)

21. В физическом воспитании рыцарей Берейторы – это учителя по ...

а) верховой езде

б) стрельбе из лука

в) плавание

22. Кто из средневековых деятелей организовал школу «Дом радости» в противовес мрачным средневековым школам?

а) Ф. Рабле

б) И. Меркуриалис

в) В. Фильтре

23. Кто, пытаясь возродить Олимпийские игры, провёл соревнования среди молодёжи по подобию Олимпийских «Готсволдские игры»?

- а) М. Пальмиери
  - б) Р. Довер
  - в) И. Аквилла
24. Кто автор «суставной гимнастики»
- а) Дж. Локк
  - б) Ж. Ж. Руссов) И. Г. Песталоцци
25. Школы нового образца, появившиеся в начале нового времени и включавшие обучение гимнастики и ручному труду дополнительно к традиционному преподаванию, назывались ...
- а) Филантропины
  - б) Турнфрейны
  - в) Тугендбунд
26. Кто автор теории превосходства расы, создания сверхчеловека, нации из чистокровных арийцев?
- а) Г. Спенсер
  - б) Ф. Ницше
  - в) Г. Фит
27. Создатель спортивно-игровой системы физического воспитания в Великобритании ...
- а) Ф. Аморо
  - б) Т. Арнольд
  - в) Ж. Демени
28. Родоначальник «Сокольской» гимнастической системы
- а) Пьер Линг
  - б) Адольф Шписс
  - в) Мирослав Тырш
29. Гелендешпорт – (спорт на местности с открытой военизацией) организация занимавшаяся физическим воспитанием детей в школе, ввела в программу обучения специальный день который отводился для
- а) Строевой подготовки
  - б) стрелковой подготовки
  - в) соревнования
30. Где появилось скаутское движение?
- а) Англия
  - б) Франция
  - в) Германия

Правильные ответы

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

Тестирование состоит из 30 вопросов по содержанию учебной дисциплины «Теория и история ФК и С».

Оценке «5» соответствуют 27-30 правильных ответов

Оценке «4» 21-26 правильных ответов

Оценке «3» 17-20 правильных ответов

Оценка полученная за тест может быть зачтена в качестве оценки за экзамен при успешном выполнении студентом всех остальных требований по допуску к итоговой аттестации.

## **Тестовое задание №2** **«Физические качества»**

**Задание:** выберите правильный вариант

### **1. Сила — это:**

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

### **2. Относительная сила — это:**

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

### **3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

### **4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

### **5. Число движений в единицу времени характеризует:**

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;

4) сложную двигательную реакцию.

**6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:**

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

**7. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:**

- 1) 1, 2;
- 2) 3, 4;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

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

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

**9. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:**

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

**10. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

**11. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- 1) аэробной выносливостью;



- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

**12. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой

**13. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**14. Под пассивной гибкостью понимают:**

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**15. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

**16. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:**

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

**17. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:**

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

**18. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

**19. Что такое «стретчинг»?**

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

**20. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**21. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:**

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

## **22. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?**

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

## **23. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:**

- 1) 5-6 лет;
- 2) 7-9 лет;
- 3) 11-12 лет;
- 4) 13-15 лет.

### **Тематика рефератов, докладов**

1. «Проблемы развития физической культуры на современном этапе (новые направления: профессионализация, спорт инвалидов, подготовка резерва)».
2. «История возрождения Олимпийских игр»,
3. «История развития избранного вида спорта».
4. «Звезды спорта Ленинск-Кузнецкого училища олимпийского резерва».

### **Перечень дополнительной литературы для конспектирования**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. - М.: КНОРУС, 2015.- 368 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО И СПО, М.: Академия, 2010.- 304 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2013. - 320 с.
4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Учеб.пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 249 с.

В комплект ФОС для проведения промежуточной аттестации предмета «Теория и история физической культуры и спорта» включается перечень экзаменационных вопросов, сформированных в билеты.

## **Контрольные вопросы и задания для получения допуска к экзамену**

Для получения **допуска к экзамену**, студенту необходимо сдать:

- выполненные практические и самостоятельные работы;
- индивидуальные задания;
- подготовить рефераты.

### **Вопросы к экзамену**

1. Понятие, сущность, формы физической культуры.
2. Специфические и общекультурные функции физической культуры.
3. Физические упражнения - основные средства физического воспитания.
4. Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи.
5. Нагрузка как основное свойство физических упражнений: показатели нагрузок.
6. Классификация физических упражнений.
7. Условия, влияющие на результат физических упражнений.
8. Методы строго - регламентированного упражнения.
9. Игровой и соревновательный методы, их сущность и отличительные черты.
10. Метод «круговой тренировки».
11. Словесно - наглядные методы, их сущность и значение.
12. Принципы методики физического воспитания.
13. Понятие «двигательное умение», основные черты и закономерности образования.
14. Понятие «двигательный навык», его основные черты, закономерности образования.
15. Основные закономерности образования двигательных умений и навыков.
16. Этап начального разучивания: общая и частные задачи, средства, методы и приемы обучения на данном этапе.
17. Этап углубленного разучивания: общие, частные задачи, ведущие методы, средства, контроль за освоением техники двигательного действия; пути

устранения ошибок.

18. Этап совершенствования, общая и частные задачи, варьирование двигательного действия; устойчивость к «сбивающим факторам»; контроль и самоконтроль в процессе закрепления навыка.

19. Воспитание координационных способностей, формы проявления, средства, особенности методики.

20. Силовые способности, их сущность, значение, средства и особенности методики развития, регулирование массы тела.

21. Воспитание скоростных особенностей: формы проявления, способы оценки, средства, особенности методики.

22. Скоростно-силовые способности, их сущность, формы проявления, средства и особенности методики.

23. Гибкость как физическое качество: ее сущность и классификация разновидностей. Факторы влияющие на процесс развития. Методика развития гибкости.

24. Понятие «об общей выносливости», способы оценки; задачи, средства, методика воспитания выносливости.

25. Понятие о «специальной выносливости», механизм развития специальной выносливости, классификация разновидностей, средства и особенности методики.

26. Формирование осанки: значение, предупреждение и исправление нарушений; основы методики и контроль за осанкой в процессе занятий физическими упражнениями.

27. Сущность и значение спорта; понятие «спорт», спорт как специализированное направление физкультуры, роль массового спорта в физкультурном движении и место в обществе.

28. Задачи, средства, методы спортивной тренировки.

29. Спортивная форма, закономерности ее развития.

30. Составляющие стороны подготовки спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая).

31. Закономерности спортивной тренировки.
32. Построение спортивной тренировки в мезоцикле.
33. Построение спортивной тренировки в микроцикле.
34. Построение спортивной тренировки в макроцикле.
35. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте (этапы подготовки спортсмена)
36. Основы теории и методики спортивного отбора.
37. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
38. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
39. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
40. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
41. Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.
42. Формы организации физического воспитания школьников в режиме учебного дня.
43. Внеклассные формы организации физического воспитания школьников.
44. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
45. Формы физического воспитания в семье.
46. Урок физических упражнений как основная форма занятий и его построение (правила определение задач урока, характеристика частей урока).
47. Подготовка преподавателя к уроку.
48. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры.
49. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры.
50. Классификация урочных форм занятий.
51. Психолого-педагогические наблюдения на уроке физкультуры.
52. Характеристика программы по физкультуре в образовательной школе.
53. Методика планирования учебного материала по физической культуре в школе (годовой план-график, поурочно-тематический план на четверть, план-

конспект урока).

54. Тестирование и оценка показателей физического развития, физической подготовленности.

55. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.

56. Физкультура в режиме производственной деятельности, задачи, формы и особенности организации проведения

57. Профессионально-прикладная физическая культура

58. Физическая культура в молодом и зрелом возрасте.

59. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.

60. Система физического воспитания (определение, основы, цель, задачи, принципы системы физического воспитания).

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. - М.: КНОРУС, 2015.- 368 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО И СПО, М.: Академия, 2010.- 304 с.

3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2013. - 320 с.

4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Учеб.пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 249 с.

5. Давлетшин, В.Т. Борьба на поясах: учебно-методическое пособие/ В.Т.Давлетшин. –Казань, 2010.-132с.

6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи [Текст]: науч.-метод. Пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

7. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
8. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд; перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов «Физической культуры» - М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
10. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392с.
11. Педагогика физической культуры: учебник/ под ред. В.И. Криличевского.- М.: КНОРУС, 2012.- 320 с.
12. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб.заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.] – М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 368 с.
13. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы \ Сост. И.И. Григорьева. –М.: Советский спорт, 2015. – 272 с.
14. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / Сост. В.И. Столяров. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 304 с.
15. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений [Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина]; под ред. Ю.Д. Железняка.- 4-е изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.
16. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
17. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 196 с.



18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Академия, 2012.- 480 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт «Свободная энциклопедия Википедия» / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org> (10.08.2012)
2. Интернет портал «История олимпийских игр» / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympiady.ru> (25.08.2012)
3. Интернет портал «Олимп под силу каждому» / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olymps.ru> (12.07.2012).
4. Интернет портал журнал «Теория и практика физической культуры» / [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/iourmals.ru> (01.08.2011).
5. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
6. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
7. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
8. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859)
9. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
10. <http://lesgaft.spb.ru/3208>.