

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕВЕРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ГАПОУ МО «СКФКИС»)

**Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ОП.08 Теория и история физической культуры и спорта»**

Мончегорск 2026

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по ДИСЦИПЛИНЕ

«ОП.08 Теория и история физической культуры и спорта»

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: теоретические и практические задания в форме устного ответа.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение экзамена

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «ОП.08 Теория и история физической культуры и спорта»

ПОП по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 1 ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК	- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; - правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические	- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом

1 Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

3.6 ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08.	возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	воспитании и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки.
--------------------------------------	---	--

II. ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

1. Особенности физического воспитания в первобытном обществе и рабовладельческом строе (на примере государств Древнего мира: Древней Греции и Рима)
2. Особенности физического воспитания в Средние века
3. Зарубежные системы физического воспитания (Немецкая, Шведская и Сокольская гимнастика)
4. Развитие физического воспитания в эпоху Возрождения
5. Особенности физического воспитания в первобытном обществе и рабовладельческом строе у древних славян. Народные формы физического воспитания.
6. Основные идеи и открытия физического воспитания в России до начала XX века
7. Отечественная система физического воспитания Петра Францевича Лесгафта
8. Российский Олимпийский комитет, Российские Олимпиады 1913, 1914гг.
9. Советская система физического воспитания. ВФСК ГТО.
10. Международное олимпийское движение.
11. История возникновения Олимпийских игр.

12. Назовите год и место проведения, основных чемпионов, а также раскройте основные особенности Олимпийских Игр (на примере одной из Олимпиад).

13. Средства физического воспитания (перечислить и дать характеристику каждой группе)

14. Методы физического воспитания. (дать понятие «метод», раскрыть структуру и дать характеристику методам физического воспитания).

15. Принципы физического воспитания (дать понятие «принцип», раскрыть структуру и дать характеристику принципам физического воспитания)

16. Теория и методика обучения двигательным навыкам (дать понятие, перечислить и раскрыть законы, этапы формирования двигательного навыка)

17. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании (Задачи, особенности, группы, привести пример на каждую группу).

18. Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение (структура урока, организационные и методические особенности проведения урока ФК, постановка задач)

19. Дозирование физических нагрузок на уроке ФК

20. Методика воспитания силовых способностей

21. Методика воспитания выносливости

22. Методика воспитания скоростных способностей

23. Методика воспитания гибкости

24. Методика воспитания координационных способностей

25. Урочные формы построения занятий (особенности, классификация).

26. Раскрыть понятие «Спорт», перечислить и дать характеристику функциям спорта, и назвать классификацию видов спорта.

27. Раскрыть понятия: «Спортивная тренировка», «Тренированность», «Подготовленность», «Спортивная форма». Цель и задачи спортивной тренировки.

28. Спортивно-техническая подготовка спортсмена (понятие, задачи, требования к технике, средства, этапы технической подготовки)

29. Спортивно-тактическая подготовка (понятие, задачи, виды, средства, способы ведения тактической борьбы, тактический план).

30. Физическая подготовка спортсмена (понятие, виды, задачи, средства)

31. Психическая подготовка спортсмена (понятие, задачи, виды, средства, подготовка к тренировочному процессу и подготовка к соревновательной деятельности)

32. Тренировочные и соревновательные нагрузки

33. Раскрыть понятие «Спортивная подготовка». Охарактеризовать структуру многолетней подготовки спортсмена (этапы, задачи этапов).

34. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

35. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

36. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

37. Технология планирования в спорте (понятие, виды планирования, основные документы планирования и их характеристика)

38. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

39. Спортивный отбор и спортивная ориентация (понятие, охарактеризовать этапы отбора).

40. Основы теории соревновательной деятельности (виды и функции соревнований, спортивный результат, критерии оценки, документы планирования соревновательной деятельности).

Критерии оценки выполнения

оценка «5» - знания обучающегося являются глубокими, прочными, системными; студент умеет применять их для выполнения творческих заданий, его учебная деятельность отмечена умением самостоятельно оценивать различные ситуации, явления, факты.

оценка «4» - обучающийся знает существенные признаки понятий, явлений, связи между ними, умеет объяснить основные закономерности, а также

самостоятельно применяет знания в стандартных ситуациях, обладает мыслительными операциями (анализом, абстрагированием, обобщением и т.д.), умеет делать выводы, исправлять допущенные ошибки. Ответ студента правильный, логичный, обоснованный, хотя ему не хватает собственных суждений.

оценка «3» - ответ фрагментарный, характеризуется начальными представлениями о предмете изучения. Обучающийся воспроизводит основной учебный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями учебной деятельности.

оценка «2» - обучающийся воспроизводит незначительную часть учебного материала, имеет нечеткие представления об объекте изучения