

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**Материалы**  
**для подготовки к итоговой аттестации**

---

по дисциплине

**ОП.10. Теория и история физической культуры**

программы подготовки специалиста среднего звена

по специальности 49.02.01. Физическая культура

Квалификация – «Учитель физической культуры»

Пермь, 2018

## **1. Пояснительная записка**

Формой итоговой аттестации по дисциплине ОП.10. Теория и история физической культуры является **дифференцированный зачет**.

*Дифференцированный зачет* как форма итоговой аттестации проходит в два этапа:

1 этап: ответы на теоретические вопросы.

2 этап: решение практического задания

Для обучающихся, не сдавших самостоятельную внеаудиторную работу и/или не выполнивших требования по текущему контролю в полном объеме, предусмотренные программой при сдаче дифференцированного зачета может быть определен дополнительный этап: выполнение задания из перечня самостоятельной внеаудиторной работы и/или текущего контроля по дисциплине.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины на дифференцированный зачет**

Результатом освоения дисциплины являются

### **сформированные умения:**

- 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 обучающихся, повышая интерес 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;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышение эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

### **усвоенные знания:**

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средств, методы и формы физического воспитания, воспитания в организациях основного и дополнительного образования;
- спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;

- особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков, и обучающихся в образовательных организациях;
- - особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, диванным поведением;
- сущность и функции спорта;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и спортом;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культурой;

### 3. Критерии оценки образовательных достижений

#### 3.1. Критерии оценивания ответа

<i>Академическая оценка</i>	<i>Содержание</i>	<i>Взаимодействие с собеседником</i>	<i>Речевое оформление</i>	<i>Интонационный рисунок/ произношение</i>
«отлично»	Задание выполнено полностью: цель общения успешно достигнута высказывания связные и логичные; тема раскрыта в полном объеме.	Демонстрирует способность начинать и активно поддерживать беседу, соблюдая очередность в обмене репликами; задавать и отвечать на поставленные вопросы, быстро реагировать и проявлять инициативу при смене темы беседы, восстанавливать беседу в случае сбоя.	Речевое оформление соответствует цели коммуникации. Допущено незначительное количество речевых ошибок, которые не мешают пониманию.	Речь понятна: соблюдает правильный ритм и интонационный рисунок.
«хорошо»	Задание выполнено: цель общения достигнута, высказывания в основном логичные и связные, однако; тема раскрыта не в полном объеме.	В большинстве случаев демонстрирует способность начинать (при необходимости), и поддерживать беседу, реагировать и проявлять определенную инициативу при смене темы. В	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются.

		некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника.	немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию.	
«Удовлетворительно»	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта недостаточно.	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка; требуется напряженное внимание со стороны слушающего.
«неудовлетворительно»	Задание не выполнено, цель общения не достигнута.	Не может поддерживать беседу.	Речевое оформление в целом не соответствует цели коммуникации.	Речь почти не воспринимается на слух.

#### 4. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально-нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
7. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
8. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
9. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
10. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
13. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
14. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
15. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
17. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние

на организм.

18. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Текущее, оперативное планирование спортивной подготовки.
20. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
21. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
22. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
23. Методика развития выносливости, виды выносливости.
24. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
25. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
26. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
27. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.
28. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
29. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
30. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
31. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация, как система оценки и контроля эффективности занятий.
32. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
33. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
34. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
35. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
36. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
37. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
38. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
39. Методы физического воспитания.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности
42. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
43. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
44. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
45. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
46. Физическая культура в разные исторические эпохи
47. Физическая культура в России с древнейших времен до начала XX в.
48. Физическая культура и спорт в СССР и Российской Федерации
49. Возникновение и развитие Международного движения
50. Система физического воспитания в Российской Федерации.
51. Направленное формирование личности в физическом воспитании.
52. Средства физического воспитания.
53. Методы физического воспитания.
54. Общометодические и специфические принципы физического воспитания.

55. Основы обучения двигательным действиям.  
56. Формы построения занятий в физическом воспитании.

## **5. Список информационных источников для подготовки к дифференцированному зачету**

### **Основные источники**

1. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. образования / Б.Р. Голощапов. – 11-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.-320с (Сер.Бакалавриат).....
2. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ.ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. \_ 368 с. – (Среднее профессиональное образование).....
3. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш.проф. образования / Ж.К.Холодов, В,С,Кузнецов. – 11-е изд.,стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
4. Курамшин Ю.Ф.: Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
6. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>

### **Дополнительные источники**

1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Научно-теоретический журнал.....
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал .....