

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

## **Материалы**

**для подготовки к промежуточной аттестации**

---

по дисциплине

ОП. 07 «Теория и история физической культуры и спорта»

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь, 2017

## 1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения ОП.07 «Теория история физической культуры и спорта» является: **Экзамен.**

**Экзамен** как форма промежуточной аттестации, проходит в два этапа:

1 этап: ответ на теоретический вопрос.

2 этап: выполнение практического задания

## 2. Требования к результатам освоения на экзамен

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 детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализ учебно-тренировочного и соревновательного процесса 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 и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, 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 международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки;
- средств, 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-тактической мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культурой;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с ослабленными образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

### 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 некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника.	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию.	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются.
«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	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка;

		степени зависит от помощи со стороны собеседника.	препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	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 экзамену

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.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
- 55.Основы обучения двигательным действиям.
- 56.Формы построения занятий в физическом воспитании.

## **5. Список информационных источников для подготовки к экзамену**

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. Холодов Ж.К.: 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.

#### **Дополнительные источники**

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