

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта**

*специальность 49.02.01. Физическая культура*

*квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»*

Пермь, 2017

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 3  
23 октября 2017 г.  
Председатель УМС

\_\_\_\_\_ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1  
4 сентября 2017 г.  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / О.Н. Сулопарова

**Составитель:** Коломиец М.Г., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

В методических указаниях изложен алгоритм выполнения контрольных тестов и заданий на закрепление теоретического материала.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Требования к содержанию контрольной работы	6
2. Требования к оформлению контрольной работы	7
3. Задания контрольной работы	8
4. Список основных информационных источников	10
5. Критерии оценки контрольной работы	10
Приложения	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта.

в результате освоения дисциплины студент 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;

В результате освоения дисциплины студент 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, двигательноталентованных 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.

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

## 1. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине ОП.07 «Теория история физической культуры и спорта» студентам необходимо знание понятийного аппарата теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий, основы теории обучения двигательным действиям, теоретические основы развития физических качеств.

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит два вида контрольных заданий по темам курса, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям: ответы на тестовые задания и выполнение практических заданий.

Задания контрольной работы представлены в Практикуме по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 144 с.

### **Задание 1 – Ответы на тестовые вопросы.**

Отражает требования к необходимому объему знаний по дисциплине:

- ключевых понятий, используемых в рассматриваемой предметной области;
- теоретических аспектов использования специфических и вспомогательных средств физического воспитания, содержания и формах физических упражнений, техники физических упражнений, пространственных характеристиках; методов физического воспитания; формирования двигательного навыка, этапам и особенности обучения двигательным действиям; теории развития физических качеств

### **Задание 2 –Выполнение практических заданий.**

Данные задания отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- анализировать и критически осмысливать прочитанную литературу;
- выполнять основные действия для практического использования теоретических знаний при выборе средств и методов развития физических качеств и обучение двигательным действиям;
- разрабатывать комплексы упражнений для развития физических качеств;
- использовать средства, выбирать методы, определять дозировку нагрузки для развития физических качеств;
- формулировать цель и задачу упражнения;

Проблемные и сложные вопросы, возникающие в процессе изучения курса и выполнения контрольной работы, необходимо решать с преподавателем на консультациях.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть не позднее **10 декабря текущего года**. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не зачитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не зачитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху – 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу страницы справа. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) –12 пт; тип (гарнитура) шрифта – TimesNewRoman.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение 1), является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на оборотной стороне титульного листа распечатывается бланк рецензии, на второй странице дается содержание работы, далее следует результат выполненных заданий.

Ответы на тесты оформляются в таблице в соответствии с Практикумом. Выполнение практических заданий необходимо оформлять строго в соответствии с Практикумом (нумерацию, названия заданий, таблицы и последовательность выполнения). Пример оформления выполненных заданий по теме курса представлен в Приложении 2.

В конце контрольной работы должен быть представлен список использованных источников.

### **3. ЗАДАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

#### **Часть I. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

##### **Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-6 [2, с.7 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №1, 3,4, 6-9 . [2, с.8 ]

##### **Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** **4.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5 [2, с.9 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1-7. [2, с.10 ]

##### **4.2. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№1-6[2, с.11 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1-5[2, с. 12]

##### **Тема 5. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5[2, с.14 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №1,3,4,5[2, с.15 ]

##### **Тема 6. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-23[2, с.16 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1-7[2, с.20 ]

##### **Тема 7. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

###### **7.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-4[2, с. 22]

**Практическое задание:**

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

###### **7.2. СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-8[2, с. 23]



**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-7, №8 [2, с.24]  
(задания выполнить применительно к ИВС, соблюдая логику и последовательность при составлении упражнений)

### **7.3. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-10 [2, с.26 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-8. [2, с.28]

### **7.4. ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-10 [2, с.30 ]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-9 [2, с.31]

### **7.5. ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-13 [2, с.33]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-5 [2, с.35]

### **7.6. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5 [2, с.35]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-6 [2, с.36]

## **Тема 8. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-4 [2, с.37]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1,4 [2, с.38]

## **Тема 11. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Контрольные тесты:** №№ 1-45 [2, с.44]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 3,4,5,6,37,39 [2, с.50]

## **Часть II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

### **Тема 17. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА**

**Контрольные тесты:** №№ 1-4 [2, с.94]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1,2,7,10 [2, с.96]

### **Тема 18. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-6 [2, с.98]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-14 [2, с.100]

### **Тема 21. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

**Контрольные тесты:** №№ 1-3 [2, с.117]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№ 1-4, 6,7 [2, с.117]

## **Тема 22. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5[2, с.119]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1,3[2, с.120]

### **Часть III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 23 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5[2, с.122]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1,2[2, с.123]

#### **Тема 24 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Контрольные тесты:** №№ 1-5[2, с.122]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1,2[2, с.123]

**Контрольные тесты:** №№ 1-17[2, с.123]

**Практические задания:** задания для самостоятельной работы №№1,2,4,5,11[2, с.126]

#### **4. СПИСОК ОСНОВНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 14-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 496с. – (Сер.Бакалавриат).

2. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 144 с.

#### **5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)
3. Практические задания выполнены в полном объеме
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения

7. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями

*Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:*

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки.

Образец титульного листа контрольной работы

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

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по дисциплине ОП.07. Теория и история физической культуры и спорта

**Специальность: Физическая  
культура**

**Группа:**

**Студент(ка)      ФИО**  
**Преподаватель    ФИО**

Оценка \_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Пермь, 2017г.

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине **ОП.07.Теория и методика физической культуры и спорта**

Студента \_\_\_\_\_

Группы \_\_\_\_\_

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

(0 – требование не выполнено, 1 – есть незначительные замечания, 2 – соответствует требованиям)

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54 % - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)	0	1	2
3. Практические задания выполнены в полном объеме	0	1	2
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме	0	1	2
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий	0	1	2
6. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
7. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами)	0	1	2
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций	0	1	2
9. Представлен список использованных информационных источников	0	1	2
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

**0-9 баллов - контрольная работа не зачтена**

**10-20 баллов - контрольная работа зачтена**

**Оценка выполнения контрольной работы:**

контрольная работа **ЗАЧТЕНО /НЕ ЗАЧТЕНО**(ненужное зачеркнуть)

**Рекомендации преподавателя** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_/

**Пример оформления выполненных заданий по теме  
Тема1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

**Задание 1. Ответы на тестовые задания**

Тест 1

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа	3	1	4	2	1	3

Тест 2

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа	3	1	4	2	1	3

...

**2. Выполнение практического задания**

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
4	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
6	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
5	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
2	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
1	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
3	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие **конкретные показатели** физически совершенного человека современности.

- 1) крепкое здоровье
- 2) высокая общая физическая работоспособность
- 3) пропорционально развитие телосложения
- 4) всестороннее и гармоничное развитие физических качеств
- 5) рациональная техника, быстрое овладение новыми двигательными действиями
- 6) физкультурная образованность

....



