

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2022 17:54:55  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.  
РАЗРАБОТЧИК  
Волкова О.А.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ОП.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения - очная

Волкова Ольга Анатольевна. «Теория и история физической культуры и спорта». Фонд оценочных средств дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения - очная. Тобольск, 2022

Фонд оценочных средств дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

Фонд оценочных средств дисциплины опубликован на сайте ТюмГУ: «Теория и история физической культуры и спорта».[электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им.Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Волкова Ольга Анатольевна, 2022

## Содержание

1. Общая характеристика фондов оценочных средств	3
2. Паспорт фонда оценочных средств	6
3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	7

## **1. Общая характеристика фондов оценочных средств**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке учителей физической культуры.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы:**

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» входит общепрофессиональный блок дисциплин ОП.10. Эта дисциплина обеспечивает профессиональную подготовку молодых специалистов - будущих учителей физической культуры общеобразовательных учреждений.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины и требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК1-11, ПК	У1. Ориентироваться в истории и	32. Историю становления и

<p>ПК1.1- 1.5,2.1- 2.6,3.1-3.4.</p>	<p>тенденциях развития физической культуры и спорта; У2. Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания обучающихся, повышения интереса к физической культуре и спорту;</p>	<p>развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки; 33. Историю международного спортивного движения; 34. Современные концепции физического воспитания;</p>
	<p>У3. Правильно использовать терминологию в области физической культуры;</p>	<p>31. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;</p>
	<p>У4. Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;</p>	<p>35. Средства формирования физической культуры человека; 36. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания; мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития; 37. Принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования; 38. Дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков; 39. Основы теории обучения двигательным действиям; 310. Теоретические основы развития физических качеств; 311. Особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях; 312. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигателью одаренных детей,</p>

		детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; 313.Сущность и функции спорта; 314. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; 314.Основы оздоровительной тренировки;
	У5. Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;	315.Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях.

## 2. Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры	У1,У2,У3. 32,33,34.	Тестирование
2.	Раздел 2. Средства, методы и принципы физического формирование личности в процессе физического воспитания	У3,У4. 31,35,36,37.	Контрольная работа
3.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям	У3,У4. 39.	Самостоятельная работа
4.	Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств	У3,У4. 310,311.	Тестирование
5.	Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста	У3,У4. 312,313,314,315.	Опрос
6.	Итоговая аттестация в	31-315, У1 –У5.	Зачет

### 3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

<b>Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры</b>	У1,У2,У3. 32,33,34.	Тестирование
--	------------------------	--------------

#### 1 вариант

1. Основателем Шведской гимнастики является:  
А) Я. Линг Б) П. Линг В) Ф.Ян Г) Ф.Ян и Э. Айзелен
2. Чему были посвящены у Др. Греков Панэллинские игры:  
А) Борьба Б) Богам В) императору Г) Песням, поэзии, музыки
3. Где в Спарте осуществлялось воспитание ребенка до семи лет:  
А) В интернате Б) Палестре В) Семье Г) Криптим
4. Как создавалась группа, которую перевозили детей по достижениям их 20 лет:  
А) Элишинов Б) Эфебов В) Кадетов Г) Спартанцев
5. Чему учились Афинские дети в палестрах:  
А) Плаванием, борьбе, верховой езде Б) Плаванием, бегу, борьбе  
В) Гимнастике, чтению, метанию Г) Метанию, бегу,
6. Сколько частей включала в себя античная гимнастика:  
7) Первые сведения о ОИ:  
А) 779 г. до н.э. Б) 790 г. до н.э. В) 776 г. до н.э. Г) 771 г. до н.э.
8. Кто одним из первых описал влияние физических упражнений на организм человека:  
А) Сократ Б) Гиппократ В) Нерон Г) Вегетий.
9. Автор первого учебного пособия по физическому воспитанию, изданному в ср. века:  
А) У. Гарвей Б) И. Меркуриалис В) Ф. Рабле Г) А. Везалий
10. Ушу-это...  
А) Дыхательная гимнастика Б) Воинское искусство В) Медитация Г) растяжка
11. Программу каких соревнований 1990г. вошло ушу:  
А) ОИ Б) ЧЕ В) ЧМ Г) Азиатских игр
12. С какого года стали проводить ЧМ по дзюдо:  
А) 1955г. Б) 1956г. В) 1957г. Г) 1958г.
13. В каком году создана всемирная федерация таквондо:  
А) 1973г. Б) 1974г. В) 1975г. Г) 1976г.
14. Какое движение в Германии занималось практическим внедрением физического воспитания в школе:  
А) Меценаты Б) Филантропы В) Гуманисты Г) Утописты
15. Основатели немецкой системы гимнастики:  
А) П. Линг Б) Ф. Ян В) Э. Айзелен Г) Я. Линг
16. Кто описал технику и методику преподавания шведской гимнастики:  
А) Я. Линг Б) Ф. Ян В) П. Линг Г) Г. Спенсер
17. На сколько групп делится Сокольская гим-ка:  
А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

#### 2 вариант

- 1) Что являлось физическим упражнением у людей первобытного общества:  
А) Физическое упражнение Б) Танцы, песни В) Танцы, игры, трудовые действия
- 2) Кто является учителем Ахила:  
А) Хирон, Платон Б) Платон, Самсон В) Хирон, Феникс Г) Феникс, Платон
- 3) Чему уделялось внимание при воспитании детей до 7 лет в Спарте:  
А) Закаливанию Б) Чтению В) Работе Г) Физическим упражнениям
- 4) Сколько продолжалась подготовка спартанцев в группах эфебов:  
А) 5 лет Б) 10 лет В) 15 лет Г) 30 лет
- 5) Где учились дети знатных родителей в Спарте:



- А) Гимназии Б) Институтах В) Палестрах Г) Университетах
- б) Бег на 1 стадию –это...:
- А) Бег на 100м Б) Бег на 200м В) Бег на 210м Г) Бег на 190м
- 7) Кому с 632г до н.э. было разрешено участвовать в ОИ:
- А) Женщинам Б) Юношам с 20 лет В) Юношам младше 20 лет Г) Рабам
- 8) Куда после окончания школы поступали юноши в древнем Риме в 16-17 лет:
- А) Армию Б) На службу императору В) ни куда Г) Гладиаторы
- 9) Кого в средние века называли «Аскетом»:
- А) Феодала Б) Человека, презиравшего свое тело В) Раба Г) Рыцаря
- 10) Что относится к Хатка-йоге:
- А) Асаны Б) Яма В) Ухарана Г) Пранаямы
- 11) В каком году прошли первые соревнования по ушу:
- А) 1986г. Б) 1985г. В) 1984г. Г) 1990г.
- 12) В каком году в программу ОИ было включено дзюдо для мужчин:
- А) 1990г. Б) 1964г. В) 1970г. Г) 1951г.
- 13) С какого проводится ЧМ по таэквондо:
- А) 1973г. Б) 1974г. В) 1975г. Г) 1976г.
- 14) На сколько направлений делилось физическое воспитание в Германии:
- А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5
- 15) Какие недостатки были у немецкой гимнастики:
- А) Отсутствовало дозировка нагрузки  
 Б) Не было классификации упражнений  
 В) Педагогический и врачебный контроль  
 Г) Отсутствие терминологии
- 16) Что разработал Я.Линг
- А) Стадион Б) Спортивный зал В) Турн- планц Г) Шведскую стенку
- 17) Основатель Сокольской гимнастики:
- А) П.Линг Б) М.Тырш В) Я.Линг Г) Ф.Ян

<b>Раздел 2. Средства, методы и принципы физического формирования личности в процессе физического воспитания</b>	У3, У4. 31,35,36,37.	Контрольная работа
--	-------------------------	--------------------

### Вопросы для контрольной работы

1. Что является основным средством физического воспитания?
2. Назовите классификацию физических упражнений.
3. Назовите классификацию физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
4. Дайте характеристику общепедагогическим методам.
5. Какие методы относятся к группе методов строго регламентированного упражнения?
6. Какие методы относятся к группе методов частично регламентированного упражнения?
7. Какие принципы относятся к общепедагогическим (методическим) принципам физического воспитания?
8. Какие принципы относятся к специфическим принципам физического воспитания?

<b>Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям</b>	У3, У4. 39.	Самостоятельная работа
--	----------------	------------------------

## Вопросы для самостоятельной работы

1. В чем разница между двигательным умением и двигательным навыком?
2. Какие фазы формирования двигательного навыка вы знаете?

<b>Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств</b>	У3, У4. 310,311.	Тестирование
---	---------------------	--------------

### Вопросы к тестированию

**1. Физические качества - это:**

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**2. К основным физическим качествам относятся:**

- А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- Б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- В) бег, прыжки, метания, ходьба

**3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) современное пятиборье
- В) гимнастика

**5. Сила - это**

- А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- Б) быстрый рост абсолютной силы
- В) укрепление опорно-двигательного аппарата

**7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) скоростно-силовых упражнений
- В) прыжков вверх с места

**8. Какие упражнения считаются развивающими силу:**

- А) Подтягивания, отжимания
- Б) наклоны
- В) подвижные игры

**9. Что называют быстротой:**

- А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- Б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- В) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

**10. Какие упражнения развивают быстроту:**

- А) бег на длинные дистанции

Б) отжимания

В) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

**11.Что такое выносливость:**

А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

**12.Какими методами лучше развивать выносливость:**

А) Попеременный метод

Б) Тактический

В) Равномерный метод

**13.На какие виды разделяют выносливость:**

А) Главную, второстепенную

Б) Общую, специальную

В) Поточные

Б) челночный бег

В) подтягивание на перекладине

**15.Что называют гибкостью:**

А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

**16.Что такое ловкость:**

А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

**17.Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:**

А) метод линейный

Б) метод поточный

В) Метод круговой тренировки.

**18.Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:**

А) Гибкость.

Б) выносливость

В) сила

**19.Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:**

А) гибкость

Б) Сила

В) ловкость

**20.Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:**

А) игра в волейбол

Б) прыжок с места

В) бег в медленном темпе

Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста	У3, У4. 312,313,314,315.	Опрос
--	-----------------------------	-------

Вопрос к опросу.

1.В чем роль физического воспитания для детей школьного возраста.

2. Назовите классификацию возрастных периодов.

3. особенности возрастных критериев.
4. Особенности построения учебного процесса в зависимости от возраста.

<b>Итоговая аттестация в четвертом семестре</b>	<b>31-315, У1 –У5.</b>	<b>Зачет</b>
---	------------------------	--------------

### Вопросы к зачету

1. Гимнастика и агонистика в культуре Древней Греции».
2. «Физическое воспитание девушек в Древней Греции, его особенности».
3. «Олимпийские игры Древней Греции: мифы, предположения и реальность».
4. «Олимпийские игры Древней Греции: место проведения, программа, участники, зрители, победители, их чествование».
5. «Олимпийские игры Древней Греции: вклад полиса Элида в развитие олимпийских традиций. Социально-политическое значение Олимпийских игр».
6. «Олимпийские игры Древней Греции: причины прекращения, преемственность традиций древних и современных игр».
7. «Пифийские, Истмийские, Немейские и др. соревнования Древней Греции, их значение».
8. «Физическая культура в Древнем Риме».
9. Скаутское движение как военно-спортивная молодежная организация.
10. Сокольское спортивное движение.
11. Развитие международного студенческого спортивного движения.
12. Внешкольные физкультурные организации.
13. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I мировой войны (страны выбираются студентом).
14. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
15. Российские спортсмены в международном спортивном движении до 1900 г.
16. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
17. Кружок В.Ф.Краевского, его роль в развитии отечественной школы спорта.
18. Возникновение спортивно-гимнастического движения в России во второй половине XIX века, образование рабочих спортивных организаций.
19. Развитие спорта и спортивных соревнований по видам спорта (фехтование, плавание, стрельба и др.).
20. Спортсмены России в международном спортивном и олимпийском движении.
21. Особенности развития физической культуры и спорта в Советской России в 1920- 1936 гг.
22. Создание НОК СССР, участие в Играх Олимпиады 1952 года.
23. Зарождение и развитие инвалидного спорта и паралимпийского движения в России.
24. Особенности развития детско-юношеского спорта в России (1991-2009 гг.). Анализ выступлений российских спортсменов в Паралимпийских играх на современном этапе.
25. Развитие массовой физической культуры в России.
26. Юношеский спорт в России на современном этапе: состояние и проблемы.