

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

для студентов, обучающихся по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

|                    |                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <small>код</small> | <small>наименование специальности</small>                                               |
| <b>49.02.01</b>    | <b>Физическая культура</b><br><i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i> |

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b>       | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Емельянова Наталья<br>Александровна | высшая                                                              | преподаватель    |

| <b>Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре</b> |                                                   |                          |                    |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
|                                                              | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
| 1                                                            | Байбатыров Аманжол<br>Жантасович                  | 05.06.2026               | 11                 |

| <b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b> |                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Дата заседания НМС</b>                                   | <b>№ протокола</b> |
| 08.06.2026                                                  | 10                 |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....        | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                       | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....       | 14 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА                              |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ |    |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 

|          |
|----------|
| 49.02.01 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| Физическая культура |
|---------------------|

укрупненной группы специальностей 

|          |
|----------|
| 49.00.00 |
|----------|

|                             |
|-----------------------------|
| Физическая культура и спорт |
|-----------------------------|

Рабочая программа учебной дисциплины может быть частично использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения и в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| Общепрофессиональный цикл,<br>общепрофессиональные дисциплины |
|---------------------------------------------------------------|

в вариативную часть циклов ППССЗ

|  |
|--|
|  |
|--|

Учебная дисциплина связана с профессиональными модулями ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы, ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности, ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам профессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формировать знания и умения при изучении теории и истории физической культуры и спорта

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                                                                                                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.1.<br>ПК 1.2.<br>ПК 1.3.<br>ПК 1.4.<br>ПК 1.5. | <p>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</p> <p>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</p> <p>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</p> <p>- правильно использовать</p> | <p>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</p> <p>- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</p> <p>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</p> <p>- основы обучения двигательным</p> |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.6<br>ПК 2.1.<br>ПК 2.2.<br>ПК 2.3.<br>ПК 2.4.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4.<br>ПК 3.5. | терминологию в области физической культуры и спорта;<br>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;<br>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач. | умениям и навыкам;<br>- основы воспитания физических качеств и способностей;<br>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;<br>- основные составляющие спортивной тренировки.<br>- <u>положения теории и методики физической культуры, теории спорта.</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

| Код     | Компетенции                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01   | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                                                 |
| ОК 02   | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                        |
| ОК 04   | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                      |
| ОК 05   | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                               |
| ОК 08   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                               |
| ОК 09   | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках                                                                                                                                 |
| ПК 1.1. | Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.                                                                                                                                                         |
| ПК 1.2. | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.                                      |
| ПК 1.3. | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.                                                                                                                           |
| ПК 1.4. | Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта                                                                                                                                       |
| ПК 1.5. | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.                                                                 |
| ПК 1.6  | Проводить работу по предотвращению применения допинга.                                                                                                                                                              |
| ПК 2.1. | Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.                                                                        |
| ПК 2.2. | Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта |

|         |                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 2.3. | Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов                                        |
| ПК 2.4. | Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта                                                  |
| ПК 3.1. | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре                                                                    |
| ПК 3.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре                                                                                                |
| ПК 3.3. | Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура». |
| ПК 3.4. | Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.                                               |
| ПК 3.5. | Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.                                                            |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                           | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>    | 130           |
| в т. ч.:                                                     |               |
| теоретическое обучение                                       | 38            |
| практические занятия                                         | 72            |
| <i>Консультации</i>                                          | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация в виде экзамена в 4 семестре</b> | 18            |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

| Наименование разделов и тем                                                            | Содержание и формы организации деятельности обучающихся         |                                                                                                                                                                                                   | Объем часов  | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                      | 2                                                               |                                                                                                                                                                                                   | 3            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>3 семестр</b><br><b>Всего 60 ч.: Т- 20 ч., ПЗ - 40 ч.</b>    |                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                       | <b>Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b> |                                                                                                                                                                                                   | <b>26/10</b> |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                            |                                                                                                                                                                                                   | <b>4/10</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.1.<br>ПК 1.2.<br>ПК 1.3.<br>ПК 1.4.<br>ПК 1.5.<br>ПК 1.6<br>ПК 2.1.<br>ПК 2.2.<br>ПК 2.3.<br>ПК 2.4.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4.<br>ПК 3.5. |
|                                                                                        | 1                                                               | Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта                                                                     | 2            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 2                                                               | Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации                                                                                                       | 2            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                     |                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b>    |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 1.                                                              | Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе | 4            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 2.                                                              | Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование                                                                      | 2            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 3.                                                              | Практическое занятие 3. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа                             | 4            |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            |                                                                                                                                                                                                   | <b>8/18</b>  |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 1                                                               | Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе                                                                                                                                | 2            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 2                                                               | Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока                                                                                                                                     | 4            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 3.                                                              | Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе                                                                                                                            | 2            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                     |                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b>    |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 1.                                                              | Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития физической культуры в первобытнообщинном строе и рабовладельческом                                                                          | 6            |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | 2.                                                              | Практическое занятие 5. Анализ развития систем физической культур в странах                                                                                                                       | 6            |                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |                                                                          | Востока                                                                                                                                                                              |              |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 3.                                                                       | Практическое занятие 6. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры                                                                                          | 6            |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |                                                                                                                                                                                      | <b>8/12</b>  |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1                                                                        | Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма                                                                                           | 2            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 2                                                                        | Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года                                                                              | 2            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 3.                                                                       | Становление и развитие советской системы физической культуры                                                                                                                         | 2            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 4.                                                                       | Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации                                                                                                                       | 2            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                              |                                                                                                                                                                                      | <b>12</b>    |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1.                                                                       | Практическое занятие 7. Анализ развития народных форм физической культуры в период феодализма                                                                                        | 6            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 2.                                                                       | Практическое занятие 8. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры                                                                                      | 6            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                |                                                                                                                                                                                      | <b>20/40</b> |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>4 семестр</b>                                                         |                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Всего 70 ч.: Т- 18 ч., ПЗ - 32 ч., консультация – 2ч., ПА – 18 ч.</b> |                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                     | <b>Теоретико-методические основы физического воспитания</b>              |                                                                                                                                                                                      | <b>12/24</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.1.<br>ПК 1.2.<br>ПК 1.3.<br>ПК 1.4.<br>ПК 1.5.<br>ПК 1.6<br>ПК 2.1.<br>ПК 2.2.<br>ПК 2.3.<br>ПК 2.4.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3. |
| <b>Тема 2.1.<br/>Средства физического воспитания</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |                                                                                                                                                                                      | <b>2/4</b>   |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1                                                                        | Классификация средств физического воспитания                                                                                                                                         | 1            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 2                                                                        | Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.                  | 1            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                              |                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>     |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1.                                                                       | Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения                                                                                                                  | 4            |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Методы физического воспитания</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |                                                                                                                                                                                      | <b>1/4</b>   |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1                                                                        | Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. | 1            |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 2                                                                        | Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания                                                                     |              |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 3.                                                                       | Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                              |                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>     |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | 1.                                                                       | Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания                                                                                                                    | 4            |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 2.3.</b>                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |                                                                                                                                                                                      | <b>1/2</b>   |                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                        |                                      |                                                                                                       |             |                                           |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|
| <b>Принципы физического воспитания</b>                                 | 1                                    | Система принципов физического воспитания и их характеристика                                          | 1           | ПК 3.4.<br>ПК 3.5.                        |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                       | 2           |                                           |
|                                                                        | 1.                                   | Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания                           | 2           |                                           |
| <b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>              | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                       | <b>1/0</b>  |                                           |
|                                                                        | 1                                    | Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки | 1           |                                           |
|                                                                        | 2                                    | Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.            |             |                                           |
| <b>Тема 2.5. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                       | <b>1/4</b>  |                                           |
|                                                                        | 1                                    | Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании                             | 1           |                                           |
|                                                                        | 2                                    | Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов       |             |                                           |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                       | <b>4</b>    |                                           |
|                                                                        | 1.                                   | Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию           | 4           |                                           |
| <b>Тема 2.6. Воспитание физических качеств</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                       | <b>6/10</b> |                                           |
|                                                                        | 1                                    | Понятие о физических качествах и способностях.                                                        | 1           |                                           |
|                                                                        | 2                                    | Силовые способности и методика их воспитания.                                                         | 1           |                                           |
|                                                                        | 3.                                   | Скоростные способности и методика их воспитания.                                                      | 1           |                                           |
|                                                                        | 4.                                   | Координационные способности и методика их воспитания.                                                 | 1           |                                           |
|                                                                        | 5.                                   | Выносливость и методика её воспитания.                                                                | 1           |                                           |
|                                                                        | 6.                                   | Гибкость и методика её воспитания.                                                                    | 1           |                                           |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                       | <b>10</b>   |                                           |
|                                                                        | 1                                    | Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей                       | 2           |                                           |
|                                                                        | 2                                    | Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости                              | 2           |                                           |
|                                                                        | 3                                    | Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей                   | 2           |                                           |
|                                                                        | 4                                    | Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных координационных способностей | 2           |                                           |
|                                                                        | 5                                    | Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости                                  | 2           |                                           |
| <b>Раздел 3.</b>                                                       | <b>Понятие о спорте</b>              |                                                                                                       | <b>6/8</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 |
| <b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                       | <b>2/0</b>  |                                           |
|                                                                        | 1                                    | Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,                                      | 1           |                                           |
|                                                                        | 2                                    | Социальные функции спорта                                                                             | 1           |                                           |

|                                                                                             |                                                  |                                                                                            |                      |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3.2.<br/>Характеристика<br/>тренировочно-<br/>соревновательной<br/>деятельности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>             |                                                                                            | <b>4/8</b>           | <b>ОК 09</b><br>ПК 1.1.-ПК 1.6<br>ПК 2.1.-ПК 2.4.<br>ПК 3.1.-ПК 3.5. |
|                                                                                             | 1                                                | Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки | 1                    |                                                                      |
|                                                                                             | 2                                                | Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте             | 1                    |                                                                      |
|                                                                                             | 3.                                               | Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах                       | 2                    |                                                                      |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                      |                                                                                            | <b>8</b>             |                                                                      |
|                                                                                             | 1                                                | Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки                               | 4                    |                                                                      |
|                                                                                             | 2                                                | Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки                               | 4                    |                                                                      |
|                                                                                             | <b>Консультация</b>                              |                                                                                            | <b>2</b>             |                                                                      |
|                                                                                             | <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b> |                                                                                            | <b>18:</b>           |                                                                      |
|                                                                                             | подготовка к экзамену                            |                                                                                            | 12                   |                                                                      |
|                                                                                             | проведение экзамена                              |                                                                                            | 6                    |                                                                      |
|                                                                                             | <b>Итого за 4 семестр</b>                        |                                                                                            | <b>18/32/2к/18ПА</b> |                                                                      |
|                                                                                             | <b>Всего часов</b>                               |                                                                                            | <b>38/72/2к/18ПА</b> |                                                                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

|                                                          |                   |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Реализация профессионального модуля предполагает наличие |                   |                                                                                                  |
| 3.1.1                                                    | Учебного кабинета | Теории и методики физического воспитания                                                         |
| 3.1.2                                                    | лаборатории       | информатики и информационно-коммуникационных технологий;                                         |
| 3.1.3                                                    | зала              | спортивный зал;<br>библиотека;                                                                   |
| 3.1.4                                                    | мастерской        | читальный зал с выходом в сеть Интернет.<br>по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» |

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

| №                                                                                                                                                 | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                              | Примечания |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Кабинет № 30 теории и методики физического воспитания, теории и истории физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| <b>I.</b>                                                                                                                                         | <b>Оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
| 1.                                                                                                                                                | Рабочие места по количеству обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                           | К          |
| 2.                                                                                                                                                | Рабочее место преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          |
| 3.                                                                                                                                                | Классная доска                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1          |
| <b>II.</b>                                                                                                                                        | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 1.                                                                                                                                                | Ноутбук                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1          |
| 2.                                                                                                                                                | Интерактивная панель                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1          |
| <b>III.</b>                                                                                                                                       | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| 1.                                                                                                                                                | Видеофильмы:<br>-Вредный здоровый образ жизни<br>-Здоровый образ жизни<br>-Парфиров Иванова (система закаливания)<br>-Чемпионы (фрагменты фильма)<br>-«Тренер» 2014 г. (фрагменты фильма)<br>-фрагменты уроков физической культуры<br>- фрагменты учебно-тренировочных занятий<br>- фильмы серии «Среда обитания» | Д          |
| <b>IV.</b>                                                                                                                                        | <b>Печатные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 1.                                                                                                                                                | Портреты:<br>- П.Ф. Лефлафт<br>- П. де Кубертен                                                                                                                                                                                                                                                                   | Д          |
| 2.                                                                                                                                                | Схемы по разделам курсов:<br>-Средства физического воспитания<br>-Методы физического воспитания<br>-Формы занятий физическими упражнениями<br>-Классификация уроков в зависимости от решаемых задач                                                                                                               | Д          |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>V.</b> | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 1.        | Материалы по теоретической части МДК:<br>- конспекты лекций по теории и методике ФК;<br>- рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. А.П. Матвеев<br>- рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. В.И. Лях<br>- рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. А.П. Матвеев<br>- рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. В.И. Лях<br>- Холодов «Теория и методика физического воспитания»<br>- Железняк «Теория и методика физического воспитания»<br>- Железняк «Основы научно-методической деятельности»<br>- Схема анализа урока физической культуры<br>- Статьи журнала «Спорт в школе» | Ф |
| 2.        | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:<br>- «Практикум по теории и методике физического воспитания» Холодов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Д |
| 3.        | Комплекты контрольно-оценочных средств:<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | К |

### Оборудование мастерской 3 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

| №          | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                              | Примечания |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.         | Рабочие места по количеству обучающихся                                                                                                                                                           | 100%       |
| <b>I.</b>  | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                              |            |
| 1          | Ноутбук с периферийным и сетевым оборудованием                                                                                                                                                    | 16         |
| 2          | Зеркальный фотоаппарат, со штативом и картой памяти                                                                                                                                               | 6          |
| 5          | Флипчарт                                                                                                                                                                                          | 1          |
| 6          | Мебель: шкаф, столы, стулья                                                                                                                                                                       | 31         |
| 7          | Оргтехника: принтеры струйный цветной, лазерный ч/б                                                                                                                                               | 2          |
| <b>II.</b> | <b>Оборудование</b>                                                                                                                                                                               |            |
| 13.        | <i>Ринги (изотонические кольца)</i>                                                                                                                                                               | 7          |
| 14.        | <i>Роллы (цилиндры)</i>                                                                                                                                                                           | 7          |
| 15.        | <i>Ремни для йоги</i>                                                                                                                                                                             | 7          |
| 16.        | <i>Блоки для йоги</i>                                                                                                                                                                             | 7          |
| 17.        | <i>Болстеры</i>                                                                                                                                                                                   | 7          |
| 18.        | <i>Полусфера гимнастическая bosu</i>                                                                                                                                                              | 7          |
| 19.        | <i>Мнофункциональная рама</i>                                                                                                                                                                     | 1          |
| 20.        | <i>Мишень и крепление мишени</i>                                                                                                                                                                  | 2          |
| 21.        | <i>Скамья для пресса навесная</i>                                                                                                                                                                 | 2          |
| 22.        | <i>Держатели для штанги</i>                                                                                                                                                                       | 4          |
| 23.        | <i>Плиометрическая тумба</i>                                                                                                                                                                      | 1          |
| 24.        | <i>TRX-петля</i>                                                                                                                                                                                  | 2          |
| 25.        | <i>Бодибар 4 кг</i>                                                                                                                                                                               | 7          |
| 26.        | <i>Бодибар 6 кг</i>                                                                                                                                                                               | 7          |
| 27.        | <i>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</i>   | 1          |
| 28.        | <i>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</i> | 1          |
| 29.        | <i>Кольцевой амортизатор</i>                                                                                                                                                                      | 1          |
| 30.        | <i>Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый</i>                                                                                                                                         | 7          |
| 31.        | <i>Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний</i>                                                                                                                                        | 7          |

|     |       |   |
|-----|-------|---|
| 32. | Канат | 2 |
| 33. | Гриф  | 2 |
| 34. | Памп  | 7 |

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## 1.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 191 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 793 с.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 493 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 531 с.

#### Дополнительные источники:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.— Текст: электронный

#### Интернет – ресурсы:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.— Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с.— Текст: электронный

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Текст: электронный

### 3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

- Образовательная платформа «Юрайт».

- Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, тестирования, и промежуточной аттестации в форме экзамена /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

| №                                                       | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |
| 1                                                       | - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;<br>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;<br>- классификация и | - определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;<br>- устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;<br>- описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных | Устный опрос, проверочные работы, тестирование, экзамен |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul> | <p>систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;</li> <li>- даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;</li> <li>-описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>-перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;</li> <li>-даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;</li> <li>- перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;</li> <li>-перечисляет этапы обучение двигательному действию;</li> <li>-определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</li> <li>- даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</li> <li>-перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- определяет понятия «нагрузка» «отдых»;</li> <li>- перечисляет функции спорта;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</li> </ul> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>-описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;</p> <p>- даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</p> <p>-определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;</p> <p>- даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;</p> <p>-перечисляет признаки соревновательной деятельности;</p> <p>-перечисляет функций соревновательной деятельности;</p> <p>- описывает классификацию спортивных соревнований</p> |                                                            |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |
|                                                         | <p>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</p> <p>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</p> <p>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</p> <p>-правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</p> <p>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находить и анализировать</p> | <p>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;</p> <p>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</p> <p>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей</p>                                                                                                               | Оценка результатов выполнения практической работы; экзамен |

|  |                                                                                                              |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач. |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

#### **I. Материалы для текущего контроля**

**3 семестр**

**Тесты**

#### **Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта**

##### **1 вариант**

##### **1. Когда возникла наука история физической культуры?**

1. IV век до н.э.
2. IV тыс. до н.э.
3. IV век н.э.
4. 476 г. н.э.

##### **2. Когда появилась физическая культура?**

1. 5 тыс. лет до н.э.
2. 15 тыс. лет до н.э.
3. 70 тыс. лет до н.э.
4. 80 тыс. лет до н.э.

##### **3. Где появились первые институты танцовщиц?**

1. Древний Рим
2. Месопотамия
3. Древняя Индия
4. Древний Египет

##### **4. Книга «Кун-фу» была написана**

1. 2698 г. до н.э.
2. 2800 г. до н.э.
3. 2000 г. до н.э.
4. 2300 г. до н.э.

##### **5. Какой император упразднил игры в Олимпии?**

1. Феодосий III
2. Феодосий II
3. Юстиниан
4. Август

##### **6. Наиболее популярные фракции болельщиков в Древнем Риме**

1. «красных» и «коричневых»
2. «желтых» и «оранжевых»
3. «черных» и «белых»
4. «синих» и «зеленых»

##### **7. Как называли мальчиков с 7 до 14 лет в системе рыцарской подготовки?**

1. оруженосец
2. плакса
3. паж
4. малыш

##### **8. Какое спортивное направление не относится к 17-18 вв.?**

1. буржуазно-демократический спорт

2. буржуазно-джентльменский спорт
  3. аристократический джентльменский спорт
  4. любительский спорт
- 9. Какому социальному слою относилась плебейская физическая культура?**
1. рабам Древнего Рима
  2. обедневшим феодалам
  3. буржуа
  4. крестьянам средней Европы
- 10. Автор, не являющийся создателем первых учебников по видам спорта**
1. Б. Фишер
  2. Д. Годфрей
  3. А. Смит
  4. Д. Синклер
- 11. Где состоялся первый официальный чемпионат мира по фигурному катанию?**
1. Сен-Мориц
  2. Санкт-Петербург
  3. Париж; 4. Гамбург
- 12. Международное спортивное движение возникло в**
1. 60-е гг. XVIII века
  2. 20-е гг. XX века
  3. 20-е гг. XIX века
  4. 60-е гг. XIX века
- 13. Как называлась первая международная спортивная организация рабочих?**
1. ССИ; 3. КСИ
  2. ЛСИ; 4. КСИТ
- 14. В каком году появилось рекреационное направление в физической культуре?**
1. 1903 г.
  2. 1925 г.
  3. 1880 г.
  4. 1889 г.
- 15. Первый Президент МОК**
1. Пьер де Кубертен
  2. Хуан Антонио Самаранч
  3. Деметриус Викелас
  4. Эвери Брендедж
- 16. Какие олимпийские игры не были проведены?**
1. IV
  2. V
  3. VI
  4. VII
- 17. Первая олимпийская чемпионка СССР**
1. Н. Пономарева
  2. Л. Латынина
  3. Е. Волчецкая
  4. Е. Белова
- 18. Назовите среди указанных город, в котором не проводились Зимние олимпийские игры**
1. Саппоро
  2. Париж
  3. Сараево
  4. Гармит-Партенкирхен
- 19. Кто являлся основоположником шведской гимнастики?**
1. Людвиг Ян
  2. Хенрик Линг
  3. Мирослав Тырш

4. Томас Арнольд

**20. Когда русским самодержавием была объявлена «мобилизация спорта»?**

1. 1915 г.; 3. 1905 г.
2. 1909 г.; 4. 1900 г.

**21. В каком году был создан Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта (ВКФКС)?**

1. 1920 г.; 3. 1936 г.
2. 1930 г.; 4. 1925 г.

**22. Как назывался первый спортивный клуб СССР?**

1. «Уралмаш»; 3. «Строитель»
2. «Торпедо»; 4. «Металлург»

**23. По инициативе кого в физическую подготовку населения был внедрен комплекс «ГТО»?**

1. спортсменов
2. военных
3. ученых
4. комсомольцев

## 2 вариант

**1. Где возникла наука история физической культуры?**

1. Древняя Индия
2. Древняя Греция
3. Древний Китай
4. Древний Египет

**2. Чем обусловлено появление физической культуры?**

1. обрядами
2. земледелием
3. изобретением метательных орудий
4. изобретением лука со стрелами

**3. Где возникла система физического воспитания «йога»?**

1. Китай
2. Египет
3. Месопотамия
4. Индия

**4. Как называлась в Древнем Китае система идеалов в области физической культуры?**

1. «Дэй»; 2. «Вэй»; 3. «Мэй»; 4. «Нэй»

**5. «Олимпиада» в Древней Греции это**

1. агоны в Олимпии
2. 4-летний период между играми
3. система физического воспитания
4. греческая богиня

**6. Какие игры не являются древнеримскими**

1. плебейские
2. немейские
3. аполлоновы
4. мегаленские

**7. Где впервые появился рыцарский орден?**

1. Италии
2. Испании
3. Англии
4. Франции

**8. Сколько добродетелей должны были усвоить рыцари средневековой Западной Европы?**

1. 7
2. 6
3. 5

4. 8

**9. В каком труде Ян Амос Коменский посвятил ряд разделов физическим упражнениям?**

1. мир ребенка
2. мир чувственных вещей в картинках
3. мир физической культуры
4. великая дидактика

**10. Изначальный перевод понятия «спорт»**

1. форма физической культуры
2. большая нагрузка
3. развлечение
4. физическое совершенствование

**11. По какому виду спорта прошел первый официальный чемпионат мира?**

1. фигурное катание
2. гимнастика
3. легкая атлетика
4. бокс

**12. Какое из перечисленных международных спортивных объединений не относится к универсальным?**

1. МОА; 2. НОК; 3. МОК; 4. ФИЖ

**13. Какие региональные игры имеют отношение к играм Британской империи?**

1. игры Болевара
2. карибские игры
3. игры Содружества наций
4. католические игры

**14. В каком году стали проводить чемпионаты мира среди студентов?**

1. 1924 г.; 2. 1923 г.; 3. 1925 г.; 4. 1927 г.

**15. Как расшифровывается КСИ?**

1. Коминтерновский спортивный интернационал
2. Красный спортивный интернационал
3. Краковский спортивный интернационал
4. Коллективный спортивный интернационал

**16. Какая из указанных Олимпиад по летним видам программы не связана с церемонией олимпийского огня?**

1. 1912 г.; 2. 1928 г.; 3. 1932 г.; 4. 1936 г.

**17. Кто явился основоположником международного студенческого спортивного движения?**

1. Ж. Птижан
2. Ф. Дельсарт
3. Ж. Далькроз
4. Р. Баден-Пауэл

**18. Где прошли I Зимние олимпийские игры?**

1. Сен-Мориц
2. Шамони
3. Лэйк-Плэсид
4. Осло

**19. Профессия основоположника спортивно-игровой системы воспитания**

1. врач
2. политик
3. социолог
4. ректор колледжа

**20. В каком году П.Ф. Лесгафт открыл Вольную высшую школу?**

1. 1900 г.; 2. 1901 г.; 3. 1905 г.; 4. 1906 г.

**21. Сколько этапов включалось в Спартакиаду народов СССР?**

1. 1
2. 3

3. 2
4. 4

**22. Когда был принят в СССР комплекс ГТО I степени?**

1. 1930 г.; 2. 1931 г.; 3. 1935 г.; 4. 1939 г.

**23. Как назывался первый советский вуз по физической культуре?**

1. институт физического воспитания
2. центральный институт физической культуры
3. институт физического образования им. Лесгафта
4. университет физического образования

**3 вариант**

**1. Исторические рамки II периода истории физической культуры**

1. 476 н.э. – IV в. н.э.
2. III в. н.э. – IX в. н.э.
3. V в. н.э. – XV в. н.э.
4. VI в. н.э. – XV в. н.э.

**2. С каким событием связан первый скачок в развитии физической культуры?**

1. появление копья
2. появление лука со стрелами
3. создание обрядовых центров
4. появление эстетических идеалов героев

**3. Когда появилась система физического воспитания «йога»?**

1. III тыс. до н.э.
2. III век н.э.
3. I век до н.э.
4. II тыс. до н.э.

**4. Как называлась игра предшественница футбола у народов Древнего Китая?**

1. «Чже-ки»
2. «Ки-джу»
3. «Жу-кид»
4. «Чжу-кэ»

**5. Что называли «агоном» в Древней Греции?**

1. физическое упражнение
2. систему воспитания
3. беговую дистанцию
4. игры

**6. Какое из перечисленных упражнений не входило в эллинский пентатлон?**

1. метание молота
2. прыжки с альтерами
3. метание диска
4. бег

**7. Когда появилась гладиаторская система подготовки?**

1. III век до н.э.
2. I век до н.э.
3. III тыс. до н.э.
4. II век до н.э.

**8. Какой из периодов не относится к истории средневековой физической культуры в Западной Европе?**

1. становление
2. расцвет
3. совершенствование
4. закат

**9. В каком возрасте осуществлялся ритуал посвящения в рыцари?**

1. 18 лет; 2. 19 лет; 3. 20 лет; 4. 21 год

**10. Переведите систему упражнений «чиан-шу», распространенную среди простолюдинов феодального Китая**

1. борьба с тенью
2. тайные удары
3. борьба на поясах
4. борьба с 2 мечами

**11. В каком году было введено обучение крестьянского ополчения в Русском центральном государстве?**

1. 1650 г.
2. 1647 г.
3. 1646 г.
4. 1680 г.

**12. Назовите цель буржуазного джентльменского спорта**

1. физическая активность
2. спортивная подготовка
3. реабилитация
4. зарабатывание денег

**13. Какому направлению положил начало аристократический джентльменский спорт?**

1. любительскому
2. профессиональному
3. милитаристскому
4. медицинскому

**14. Когда был проведен первый официальный чемпионат Европы?**

1. 1890 г.; 2. 1891 г.; 3. 1892 г.; 4. 1893 г.

**15. Каким по счету Президентом МОК являлся Пьер де Кубертен?**

1. I; 2. II; 3. III; 4. IV

**16. В каком году не состоялась Зимняя олимпиада?**

1. 1928 г.
2. 1932 г.
3. 1936 г.
4. 1940 г.

**17. Причина политического бойкота с правительством США Олимпиады в Москве**

1. введение советских войск в Чехословакию
2. введение советских войск в Афганистан
3. инцидент с корейским самолетом
4. политические разногласия

**18. Основоположник естественной (натуралистической) гимнастики?**

1. Демени
2. Далькроз
3. Декроли
4. Эбер

**19. В каких международных гонках победителем стал М. Девочко, служащий Минской железной дороги?**

1. Бордо – Париж
2. Берлин – Варшава
3. Петербург – Москва
4. Минск – Москва

**20. Сколько Всероссийских олимпиад было проведено в Царской России?**

1-1; 2-2; 2-3; 4-4.

**21. Когда П.Ф. Лесгафт открыл «Курсы воспитательниц и руководительниц физического воспитания»?**

1. 1896 г.; 2. 1898 г.; 3. 1899 г.; 4. 1900 г.

**22. В каком из перечисленных городов не проходили соревнования по летним видам**

**программы Олимпиада-80?**

1. Ленинград; 2. Минск; 3. Москва; 4. Таллинн

**23. Когда в советской системе физического воспитания появился комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР»?**

1. 1929 г.; 2. 1931 г.; 3. 1933 г.; 4. 1934 г.

**4 вариант**

**1. Когда закончился первый период истории физической культуры?**

1. 476 г. н.э.; 2. 467 г. н.э.; 3. 376 г. н.э.; 4. 456 г. н.э.

**2. С каким событием связан второй скачок в развитии физической культуры? Появления:**

1. ритуальных центров
2. земледелия и животноводства
3. стрелкового оружия
4. метательных орудий

**3. У каких народов Древнего мира имелись «дома развития силы»?**

1. ассирийцев
2. персов
3. шумеров
4. египтян

**4. Какой социальный статус можно было получить благодаря физической культуре в Древнем Китае?**

1. «Апельсина»
2. «Лимона»
3. «Мандарина»
4. «Персика»

**5. Палестра в Древней Греции это**

1. площадка
2. школа
3. ипподром
4. физическое упражнение

**6. После какого количества побед атлет получал статус олимпионика?**

1. одной
2. двух
3. трех
4. четырех

**7. Что означает слово «гладиатор»?**

1. боец
2. мясник
3. идущий на смерть
4. несущий меч

**8. Что означало выражение «ломать копья» в рыцарских турнирах?**

1. не делать глупостей
2. прекратить поединок
3. сражение
4. поражение

**9. Какой предмет был введен в школах Японии в 1603 году?**

1. плавание
2. сумо
3. кемари
4. фехтование

**10. Основоположник спорта как новой формы физической культуры**

1. Ян Амос Каменский
2. Ж.Ж. Руссо
3. Д. Локк
4. Д. Годфрей

**11. Появление первой международной спортивной федерации**

1. 1881 г.; 2. 1880 г.; 3. 1885 г.; 4. 1882 г.

**12. В каком городе был впервые проведен официальный чемпионат Европы?**

1. Гамбург
2. Санкт-Петербург
3. Хельсинки
4. Осло

**13. На какой Олимпиаде впервые присутствовали представители СССР?**

1. XIV; 2. XV; 3. XVI; 4. XVII

**14. Кто является в настоящий период Президентом МОК?**

1. Х. Самаранч
2. Ж. Рогге
3. М. Килланин
4. Э. Брендедж

**15. Какое из перечисленных животных стало первым талисманом Олимпийских игр?**

1. медвежонок
2. такса
3. бобер
4. ягуар

**16. С какого года были «разведены» Олимпийские и Зимние Олимпийские игры?**

1. 1992 г.; 2. 1988 г.; 3. 1984 г.; 4. 1994 г.

**17. Когда была создана Международная федерация адаптивной физической активности (IFAPA)?**

1. 1971 г.; 2. 1973 г.; 3. 1975 г.; 4. 1970 г.

**18. Основоположник социально-гигиенического направления в физическом воспитании**

1. Декроли
2. Эбер
3. Баден-Пауэл
4. демени

**19. Какую систему физического воспитания называют «арнольдизм»?**

1. скаутскую
2. натуралистическую
3. спортивно-игровую
4. милитаристскую

**20. У каких племен существовали «дома молодежи» для физической подготовки юношей?**

1. персов
2. славян
3. греков
4. египтян

**21. Год принятия Постановления ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры»**

1. 1925 г.
2. 1924 г.
3. 1923 г.
4. 1922 г.

**22. Город первой Олимпиады**

1. Париж
2. Афины
3. Лондон
4. Сент-Луис

**23. Когда в СССР стали готовить учителей физической культуры?**

1. с 1935 г.
2. с 1941 г.
3. с 1946 г.

**5 вариант**

**1. Какой период истории физической культуры называют переходным?**

1. I; 2. II; 3. III; 4. IV

**2. В каких местах сохранились до настоящего времени первобытнообщинные формы физической культуры?**

1. Канада
2. Куба
3. Япония
4. Мексика

**3. Какое из современных государств относилось к Месопотамии?**

1. Турция
2. Болгария
3. Памир
4. Сирия

**4. Как назывались отряды юношей в Древней Греции?**

1. эйрены
2. геронты
3. эфебы
4. ирэны

**5. С какого возраста свободные афиняне посещали гимнасии?**

1. с 7 лет; 2. с 12 лет; 3. с 18 лет; 4. с 16 лет

**6. Какое упражнение не использовалось в программе агонев в Олимпии?**

1. плавание
2. гонки на колесницах
3. единоборства
4. бег на I стадий

**7. Что в Древнем Риме называли сферистерием?**

1. шар
2. ипподром
3. крытый зал для развлечений
4. цирк

**8. Первый средневековый рыцарь, основатель первого ордена**

1. Профанс Годфруа де Верье
2. Профанс Годфруа де Сальд
3. Профанс Годфруа де Преи
4. Профанс Годфруа де Малье

**9. Система воспитания «руки Окинав» это**

1. йога
2. джиу-джица
3. каратэ
4. сумо

**10. Первый теоретик физического воспитания Русского централизованного государства был**

1. монахом
2. дворянином
3. крепостным
4. врачом

**11. По какому виду спорта был проведен первый официальный чемпионат Европы?**

1. гимнастика
2. фехтование
3. фигурное катание
4. гребля

**12. Кто занимал пост Президента МОК в период с 1980-2001 гг.?**

1. Килланин; 2. Самаранч; 3. Рогге; 4. Эдстрем

**13. На каких Олимпийских играх по летним видам программы выступала олимпийская сборная СНГ?**

1. XXV
2. XXVI
3. XXVII
4. XXVIII

**14. Кем впервые было введено физическое воспитание в школьную систему?**

1. Я.А. Коменским
2. Д. Локком
3. Ж.Ж. Руссо
4. филантропами

**15. Какую гимнастику называли «турнерской»?**

1. шведскую
2. немецкую
3. чешскую
4. гимнастику модерн

**16. Где появилась впервые скаутская система воспитания?**

1. Англия
2. Польша
3. Германия
4. США

**17. Какой элемент одежды не относится к экипировке скаута?**

1. косынка
2. шляпа
3. чулки
4. галстук

**18. Какая структура возглавляла физическую культуру советского государства в 1918-1920 гг.?**

1. Всевобуч
2. ВСФК
3. Пролеткульт
4. Всесоюзный комитет

**19. Как назывались отряды юношей в Древней Греции?**

5. эйрены
6. геронты
7. эфебы
8. ирэны

**20. С какого года были «разведены» Олимпийские и Зимние Олимпийские игры?**

1. 1992 г.; 2. 1988 г.; 3. 1984 г.; 4. 1994 г.

**21. Кто является в настоящий период Президентом МОК?**

5. Х. Самаранч
6. Ж. Рогге
7. М. Килланин
8. Э. Брендедж

**22. В каком году не состоялась Зимняя олимпиада?**

1. 1928 г.; 2. 1932 г.; 3. 1936 г.; 4. 1940 г.

**23. Когда был проведен первый официальный чемпионат Европы?**

1. 1890 г.; 2. 1891 г.; 3. 1892 г.; 4. 1893 г.

**Критерии оценивания:**

0-50% выполнения – «неудовлетворительно»

51-74% выполнения – «удовлетворительно»

75-89% - «хорошо»  
90-100% - «отлично»

#### 4 семестр

### **Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания**

#### **Инструкция по выполнению заданий**

Выполнять контрольные тесты рекомендуется используя существующую учебную, учебно-методическую литературу, а также конспекты лекций по дисциплине **ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**. Тесты соответствуют требованиям к минимуму знаний, предъявляемых специалисту по физической культуре, и согласуются с ФГОС СПО.

Тестовые задания составлены в закрытой и открытой форме.

В заданиях закрытого типа из предложенных вариантов ответов верный только один, а остальные неверные или неполные («дискраторы»). Отвлекающие ответы могут быть близки по содержанию, тематике и даже частично совпадать по смыслу с правильным ответом, но не являться таковыми. В качестве дистракторов могут использоваться антонимы правильного ответа, то есть слова противоположного значения. Ими могут быть также неполные синонимы, то есть слова близкие по значению, но употребляющиеся для различия смысловых оттенков.

Внимательно прочтите задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновать сделанный Вами выбор.

#### **Пример выполнения задания:**

1-6 задания «Выбрать правильный ответ»

7 задание «Установить соответствие»

8-10 задания «Вписать пропущенные фразы» (каждый новый ответ с новой строки)

1. Основным средством физического воспитания является

- А) Закаливание
- Б) Солнечная радиация
- В) Личная гигиена
- Г) Физическое упражнение

Правильный ответ: 1 – Г

1-6 задания 1 уровня сложности (отметка «3»)

7 задание – 2 уровня сложности (отметка «4»)

8-10 задание 3 уровня сложности (отметка «5»)

Ответы впишите в «бланк ответов». Исправления оцениваются как неправильный ответ.

#### **1 ВАРИАНТ**

I. Выбрать правильный ответ

1.1. Физическая культура представляет собой:

- А) учебный предмет в школе
- Б) выполнение физических упражнений
- В) процесс совершенствования возможностей человека
- Г) часть общей культуры общества

1.2. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:

- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
- Б) общим принципам образования и воспитания
- В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
- Г) принципам обучения

1.3. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами, не следует придерживаться следующих рекомендаций:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
- В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
- Г) после занятия надо принять холодный душ

1.4. На уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части, это обусловлено:

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделением частей в уроке требованием Министерства образования России
- Г) что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая его часть предназначена для решения одной из них

1.5. Определить по ЧСС работу большой интенсивности:

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 140-150 уд/мин
- Г) свыше 150 уд/мин

1.6. При разработке содержания урока физической культуры обязательным является:

- А) уточнить необходимый инвентарь для урока
- Б) определить критерии оценки деятельности обучающихся на уроке
- В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач
- Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях

1.7. Указать последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней гимнастики: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

II. Соотнести ответы из первой колонки с ответами из второй

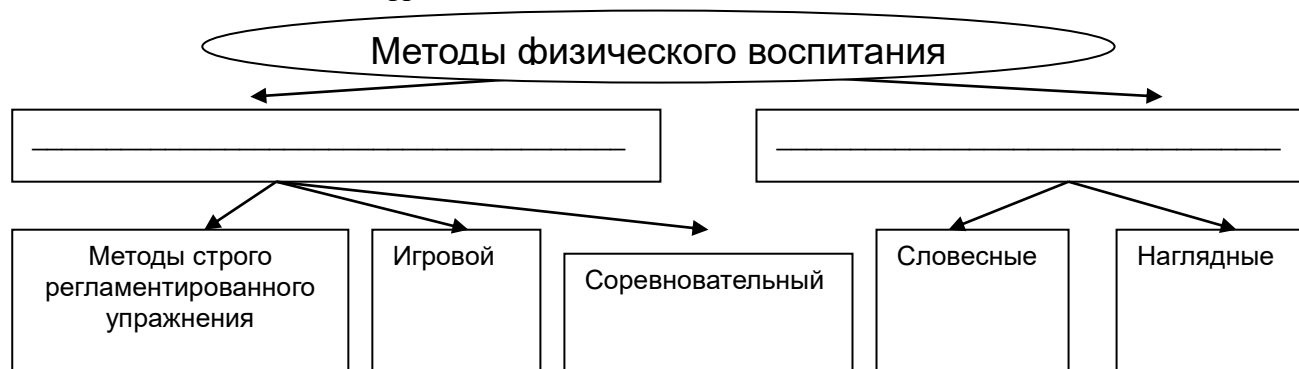
2.1. Соотнести методы физического воспитания:

| № | Название метода | Ответ | Сущность метода                                                                                                                         |
|---|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Круговой метод  | А     | сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. |
| 2 | Игровой метод   | Б     | сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.            |

|   |                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Соревновательный метод                      | В | сущность метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Метод строго регламентированного упражнения | Г | представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». |

III. Вставить пропущенные фразы

3.1. Вставьте недостающие фразы в схему



3.2. Урок – это \_\_\_\_\_

## 2 ВАРИАНТ

I. Выберите правильный ответ

1.1. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

1.2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

1.3. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

1.4. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

1.5. Для развития быстроты используют:

- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на проверку координационных способностей
- Г) упражнения в беге на средние дистанции

1.6. К внеклассной деятельности по физической культуре относят:

- А) утренняя гимнастика
- Б) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях
- В) занятия в секциях ДЮСШ
- Г) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня

1.7. Выбрать из ниже предложенных комбинаций верную последовательность выполнения упражнений по общей физической подготовки, состоящую из следующих двигательных действий: 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

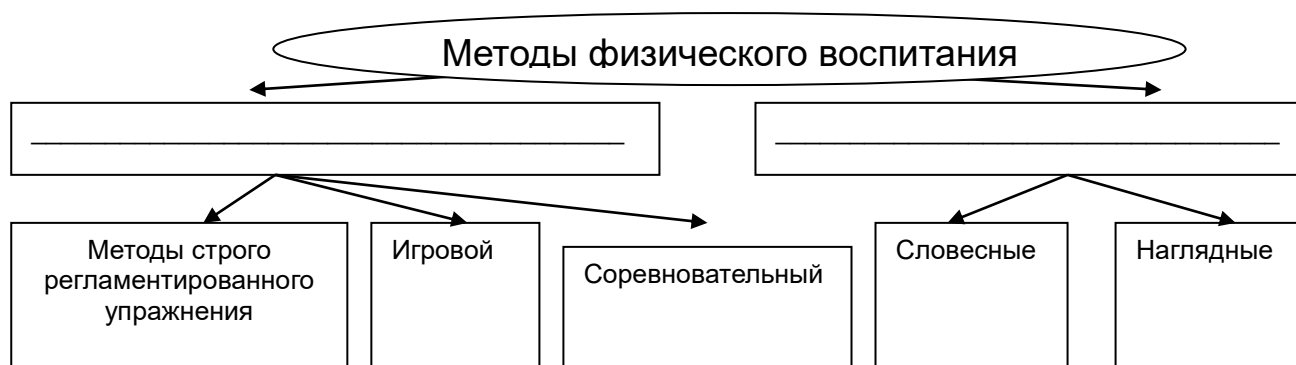
## II. Соотнести

2.1. Соотнести определения:

| № | Термин                | Ответ | Содержание                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура   | А     | Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях |
| 2 | Физическое развитие   | Б     | Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями                                                                                                                                                |
| 3 | Физическая подготовка | В     | Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей                                   |
| 4 | Физическое воспитание | Г     | Это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. |

## III. Вставить пропущенные фразы

### 3.1.



3.2. Система физического воспитания — это \_\_\_\_\_ физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

## 3 ВАРИАНТ

I. Выбрать правильный ответ:

1.1. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

1.2. Под закаливанием понимается:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья

1.3. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

1.4. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- Г) эластичность мышц и связок

1.5. Для развития быстроты используют:

- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на проверку координационных способностей
- Г) упражнения в беге на средние дистанции

1.6. Для более эффективной организации и проведении спортивно-массовой работы рекомендуют

создать в школе:

- А) коллектив физической культуры
- Б) родительский комитет
- В) МОК
- Г) общество по охране труда

1.7. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6. Ходьба. 7. Упражнения на частоту движений.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
- Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

## II. Соотнести

2.1.

| № | Термин                | Ответ | Содержание                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура   | А     | Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях |
| 2 | Физическое развитие   | Б     | Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями                                                                                                                                                |
| 3 | Физическая подготовка | В     | Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей                                   |
| 4 | Физическое воспитание | Г     | Это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. |

## III. Вставить пропущенные фразы

3.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гигиенические факторы \_\_\_\_\_ Оздоровительные силы природы

3.2. Урок – это \_\_\_\_\_.

## 4 ВАРИАНТ

### I. Выбрать правильный ответ

1.1. Физическими упражнениями называются:

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

1.2. Осанкой называется:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

1.3. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение

каждого дня

- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

1.4. Определить по ЧСС работу средней интенсивности:

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 140-150 уд/мин
- Г) свыше 150 уд/мин

1.5. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

- А) урочным формам занятий физическими упражнениями
- Б) «малым» неурочным формам
- В) соревновательным формам
- Г) правильный ответ отсутствует

1.6. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Г) способность сохранять заданные параметры работы

1.7. Указать последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней гимнастикой из ниже предложенных: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

## II. Соотнести

2.1.

| № | Термин                         | Ответы | Формулировка                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Система физического воспитания | А      | это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. |

|   |                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Физические упражнения | Б | исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. |
| 3 | Физические качества   | В | Основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение                                                                                                                                                                                              |
| 4 | Урок                  | Г | врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности                                    |

### III. Вставить пропущенные фразы

#### 3.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гигиенические факторы                      Физические упражнения                      \_\_\_\_\_

3.2. Сила — это \_\_\_\_\_

## 5 ВАРИАНТ

### I. Выбрать правильный вариант:

#### 1.1. Физическими упражнениями называются:

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

#### 1.2. Осанкой называется:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

#### 1.3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- А) основы техники
- Б) ведущего звена техники
- В) подводящих упражнений
- Г) исходного положения

#### 1.4. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

- А) мала и ее следует увеличить
- Б) переносится организмом относительно легко
- В) достаточно большая и ее можно повторить
- Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

1.5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

1.6. На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную потому что:

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерства образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

1.7. Указать последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней гимнастикой из перечисленных: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

II. Соотнести

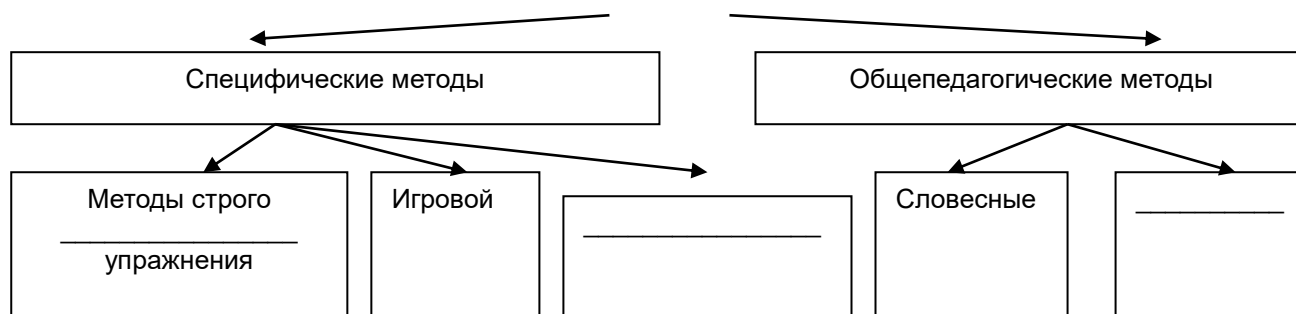
2.1.

| № | Название принципа                       | Ответ | Суть принципа                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Принцип доступности и индивидуализации  | А     | Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.                                                                                              |
| 2 | Принцип наглядности                     | Б     | Соблюдение этого принципа должно обеспечить оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся.                                                                             |
| 3 | Принцип сознательности и активности     | В     | Это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: <b>микроциклы</b> , <b>мезоциклы</b> (месячные); <b>макроциклы</b> (годовые).                   |
| 4 | Принцип циклического построения занятий | Г     | Назначение принципа состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. |

III. Вставить пропущенные фразы

3.1.

Методы физического воспитания



3.2. Двигательный навык – это \_\_\_\_\_

### Тема 2.5.

#### Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам

##### **Устный опрос:**

1. Дать определение двигательному умению и охарактеризовать его
2. Дать определение двигательному навыку и охарактеризовать его
3. Дать определение умению высшего порядка и охарактеризовать его
4. Опишите требования к каждому этапу в овладении двигательным навыком.
5. Как формулировка задач к уроку зависит от этапа овладения двигательным действием

##### **Тест**

##### **1. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- a) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
- b) величиной их воздействия на организм
- c) временем и количеством повторений двигательных действий
- d) напряжением отдельных мышечных групп

##### **2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- a) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- b) утомлением, возникающим при их выполнении
- c) частотой сердечных сокращений

##### **3. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- a) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- b) закаливающих, психологических и философских задач
- c) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- d) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

##### **4. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем**

- a) 40-50 уд/мин.
- b) 60-80 уд/мин.
- c) 100-120 уд/мин.
- d) 80-100 уд/мин.

**5. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка:**

- a) мала и ее следует увеличить
- b) переносится организмом относительно легко
- c) достаточно большая и ее можно повторить

- d) чрезмерная и ее нужно уменьшить

**6. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений**

- a) 120-130 уд/мин
- b) 130-140 уд/мин
- c) 140-150 уд/мин
- d) свыше 150 уд/мин

**7. Техникой физических упражнений принято называть**

- a) способ целесообразного решения двигательной задачи
- b) способ организации движений при выполнении упражнений
- c) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- d) рациональную организацию двигательных действий

**8. Двигательное умение – это:**

- a) уровень владения знаниями о движениях
- b) степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения.
- c) уровень владения тактической подготовкой
- d) уровень владения системой движений

**9. Двигательный навык – это:**

- a) оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальным контролем со стороны сознания) управления движением, высокой прочностью и надежностью выполнения
- b) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях
- c) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения
- d) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения

**10. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:**

- a) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования
- b) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники
- c) этап разучивания и этап закрепления
- d) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом

**11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения**

...

- a) основы техники
- b) ведущего звена техники
- c) подводящих упражнений
- d) исходного положения

**12. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от:**

- a) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
- b) сложности основы техники
- c) количества элементов, составляющих двигательное действие
- d) предпочтения учителя

**Тема 2.6.**  
**Воспитание физических качеств**

**Проверочная работа**

**Задания**

1. Перечислите основные физические качества;
2. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это -
  - а) сила;
  - б) ловкость;
  - в) силовые способности;
  - г) относительная сила
3. Перечислите силовые способности:
4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это -
  - а) ловкость;
  - б) выносливость;
  - в) сила;
  - г) быстрота.
5. Самый благоприятный период развития силы у юношей?
  - а) от 13-14 до 17-18 лет;
  - б) от 12-13 до 16-18 лет;
  - в) 13-14 до 16-18 лет;
  - г) от 11-12 до 15-16 лет.
6. Самый благоприятный период развития силы у девушек?
  - а) от 14-15 до 18-19 лет;
  - б) от 12-13 до 15-16 лет;
  - в) от 11-12 до 15-16 лет;
  - г) от 11-13 до 14-16 лет.
7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление сил противостоять ему это -
  - а) гибкость;
  - б) выносливость;
  - в) ловкость;
  - г) сила.
8. Специальная выносливость - это
9. Какие силы относят к скоростно – силовой способности?
  - а) собственную;
  - б) быстроту;
  - в) абсолютную;
  - г) взрывную;
  - д) мышечную;
  - е) относительную.
10. От каких факторов зависит проявление выносливости?

11. Что является основным средством для быстроты?
12. Основной критерий выносливости?  
а) время;  
б) скорость.
13. Способность выполнять движение с большей амплитудой – это:
14. Какая бывает гибкость?  
а) активная;  
б) равномерная;  
в) попеременная;  
г) пассивная.
15. От чего зависит гибкость?
16. Сенситивный период развития выносливости:  
а) 15-20;  
б) 13-19;  
в) 14-20;  
г) 13-18.
17. Средства воспитания скоростных способностей?
18. Основные средства воспитания силы?
19. Дополнительные средства воспитания силы.
20. По каким признакам классифицируются специальная выносливость:
21. Каким способом можно определить силу?
22. Перечислить методы воспитания силы:
23. Какая бывает выносливость?  
а) собственная и скоростная;  
б) активная и пассивная.

## **II. Материалы для промежуточной аттестации**

**Вид промежуточной аттестации:** Экзамен

**Форма проведения аттестации:** устный опрос по билетам

**Инструкция по проведению:** время выполнения заданий 20 минут

**Перечень вопросов:**

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, спорт.
2. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей
3. Основы системы физического воспитания
4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
5. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений
6. Цель и задачи физического воспитания
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
8. Понятие выносливости, средства ее воспитания
9. Средства обучения
10. Формирование двигательной культуры у детей и подростков
11. Общеметодические принципы обучения
12. Понятие двигательно-координационные способности, средства их воспитания
13. Специфические методы физического воспитания: соревновательный, игровой

14. Специфические принципы физического воспитания: принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
15. Специфические методы физического воспитания: метод строг регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям)
16. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
17. Особенности воспитания специфических типов выносливости
18. Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения (методы воспитания физических качеств)
19. Понятие силовые способности, средства их воспитания
20. Общепедагогические методы физического воспитания
21. Понятие гибкости, средства воспитания гибкости
22. Методы и методика развития гибкости
23. Физическое воспитание детей дошкольного возраста
24. Методы и методика воспитания выносливости
25. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста
26. Методы и методики воспитания силы
27. Физическое воспитание детей подросткового возраста
28. Понятие скоростные способности, средства воспитания скоростных способностей
29. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста
30. Методы и методики воспитания скоростных способностей

#### **Критерии оценивания:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

**Оценка «отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено  
на заседании комиссии  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Руководитель  
методического  
объединения /ФИО\_\_\_\_\_/

### Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_  
(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности \_\_\_\_\_

Учебный план (ы) \_\_\_\_\_ Группа (ы) \_\_\_\_\_  
(выходные данные УП)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Возможные варианты формулировок:*

*- внесены изменения в .....*

*- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:*

Преподаватель

\_\_\_\_\_  
(ФИО)