

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

**Специальность**

49.02.03 Спорт

**Квалификация**

Тренер по виду спорта

**Грозный – 2026г.**

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта.	ОК 07, ОК 08, ОК 09 , ПК 1.2., ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 3.1. – ПК 3.6.	Зачет	1-я текущая аттестация
2.	Теоретико-методические основы физического воспитания.			
3.	Понятие о спорте.			2-я текущая аттестация
4.	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности.			

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам К зачету

**Образец билета к 1-ой текущей аттестации**  
**Тест**  
**по ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта**  
**I-аттестация**  
**Вариант № \_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

**Вариант №1**

1. Физическая культура — это:
  - а) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека;
  - б) Только спортивные соревнования;
  - в) Исключительно профессиональный спорт;
  - г) Минимальное использование.
  
2. Спорт отличается от физической культуры тем, что:
  - а) Ориентирован на достижение высоких результатов и соревновательную деятельность;
  - б) Направлен только на оздоровление;
  - в) Исключительно на отдых;
  - г) Минимальное использование.
  
3. История физической культуры изучает:
  - а) Развитие физического воспитания и спорта в разные исторические эпохи;
  - б) Только современные виды спорта;
  - в) Исключительно олимпийские игры;
  - г) Минимальное использование.
  
4. Физическое воспитание — это:
  - а) Педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков;
  - б) Только тренировка спортсменов;
  - в) Исключительно обучение правилам игр;
  - г) Минимальное использование.
  
5. Основные задачи физической культуры включают:
  - а) Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных умений;
  - б) Только подготовку к соревнованиям;
  - в) Исключительно развитие силы;
  - г) Минимальное использование.
  
6. Олимпийское движение направлено на:
  - а) Развитие спорта, укрепление дружбы между народами и пропаганду здорового образа жизни;
  - б) Только проведение соревнований;
  - в) Исключительно подготовку профессионалов;
  - г) Минимальное использование.

7. Физические качества человека — это:
- а) Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
  - б) Только сила и выносливость;
  - в) Исключительно гибкость;
  - г) Минимальное использование.
8. Средства физического воспитания включают:
- а) Физические упражнения, природные факторы, гигиенические условия;
  - б) Только упражнения;
  - в) Исключительно спортивные игры;
  - г) Минимальное использование.
9. Принцип систематичности в физическом воспитании означает:
- а) Регулярность и последовательность занятий;
  - б) Только высокую интенсивность;
  - в) Исключительно самостоятельные тренировки;
  - г) Минимальное использование.
10. Принцип доступности предполагает:
- а) Соответствие нагрузки возрасту, подготовленности и состоянию здоровья занимающихся;
  - б) Только максимальную нагрузку;
  - в) Исключительно индивидуальные занятия;
  - г) Минимальное использование.

## **Вариант №2**

1. Метод физического воспитания — это:
- а) Способ организации и проведения занятий для достижения педагогических целей;
  - б) Только упражнение;
  - в) Исключительно соревнование;
  - г) Минимальное использование.
2. Основные методы обучения движениям:
- а) Словесный, наглядный, практический;
  - б) Только практический;
  - в) Исключительно словесный;
  - г) Минимальное использование.
3. Принцип постепенности означает:
- а) Постепенное увеличение нагрузки по мере адаптации организма;
  - б) Только резкое увеличение нагрузки;
  - в) Исключительно снижение интенсивности;
  - г) Минимальное использование.
4. Контроль в физическом воспитании необходим для:
- а) Оценки уровня физической подготовленности и корректировки нагрузки;
  - б) Только выставления оценок;
  - в) Исключительно учета посещаемости;
  - г) Минимальное использование.
5. Урок физической культуры состоит из:
- а) Подготовительной, основной и заключительной частей;

- б) Только основной части;
- в) Исключительно разминки;
- г) Минимальное использование.

6. Физическая нагрузка характеризуется:

- а) Объёмом и интенсивностью;
- б) Только длительностью;
- в) Исключительно частотой;
- г) Минимальное использование.

7. Индивидуализация в физическом воспитании предполагает:

- а) Учет индивидуальных особенностей занимающихся;
- б) Только одинаковую нагрузку для всех;
- в) Исключительно работу с сильными учениками;
- г) Минимальное использование.

8. Мотивация к занятиям физической культурой формируется через:

- а) Интерес, осознание пользы, положительный эмоциональный фон занятий;
- б) Только строгий контроль;
- в) Исключительно соревнования;
- г) Минимальное использование.

9. Самоконтроль в процессе занятий необходим для:

- а) Оценки самочувствия и предупреждения перегрузок;
- б) Только повышения результатов;
- в) Исключительно развития силы;
- г) Минимальное использование.

10. Основная цель физического воспитания в образовательных учреждениях:

- а) Формирование физически развитой, здоровой и социально активной личности;
- б) Только подготовка к соревнованиям;
- в) Исключительно развитие профессиональных спортсменов;
- г) Минимальное использование.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

## Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Дайте определение физической культуры и объясните её значение для человека.
2. Чем физическая культура отличается от спорта?
3. Перечислите основные задачи физической культуры.
4. Какое значение имеет олимпийское движение для развития физической культуры и спорта?
5. В чем заключается роль спортивных соревнований в развитии физической культуры?
6. Что такое физическое воспитание и каковы его цели?
7. Какие факторы влияют на физическое развитие человека?
8. Как изменялась роль физической культуры и спорта в различных исторических эпохах?
9. Назовите основные этапы развития физической культуры и спорта.
10. Опишите основные принципы физической культуры.
11. Что такое метод в физическом воспитании и каковы его виды?
12. Каковы основные методы обучения в физическом воспитании?
13. Объясните принцип систематичности в физическом воспитании.
14. В чем заключается методика преподавания физической культуры в образовательных учреждениях?
15. Каковы особенности индивидуального подхода в обучении физическим упражнениям?
16. Почему важно учитывать возрастные особенности в процессе физического воспитания?
17. Каковы основные принципы организации тренировочного процесса?
18. Какую роль играет контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки?
19. В чем заключается важность правильного сочетания отдыха и нагрузок в физическом воспитании?
20. Каковы задачи теории физического воспитания для практической деятельности тренера и преподавателя?

### Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

#### Тест

#### по ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта

#### II-аттестация

#### Вариант № \_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

#### Вариант №1

1. Спорт — это:
  - а) Организованная деятельность, направленная на достижение физических и спортивных результатов;
  - б) Только игровая деятельность;
  - в) Исключительно соревновательная деятельность;
  - г) Минимальное использование.
2. Что является целью спорта?
  - а) Достижение высоких спортивных результатов через тренировочную деятельность и соревнования;

- б) Только отдых;
  - в) Исключительно участие в соревнованиях;
  - г) Минимальное использование.
3. Профессиональный спорт ориентирован на:
- а) Достижение максимальных спортивных результатов и участие в соревнованиях;
  - б) Только здоровье и физическое развитие;
  - в) Исключительно развлечение;
  - г) Минимальное использование.
4. Спортивная деятельность включает в себя:
- а) Тренировки, подготовку, участие в соревнованиях и рекорды;
  - б) Только тренировки;
  - в) Исключительно участие в соревнованиях;
  - г) Минимальное использование.
5. Чем отличается спорт от физической культуры?
- а) Спорт ориентирован на соревновательную деятельность и достижение высоких результатов;
  - б) Физическая культура — это только оздоровление;
  - в) Исключительно профессиональные тренировки;
  - г) Минимальное использование.
6. Разновидности спорта включают:
- а) Профессиональный, любительский и массовый спорт;
  - б) Только профессиональный спорт;
  - в) Исключительно массовый спорт;
  - г) Минимальное использование.
7. Массовый спорт имеет целью:
- а) Повышение физической активности и вовлечение как можно большего числа людей в физкультуру;
  - б) Только рекорды;
  - в) Исключительно участие в соревнованиях;
  - г) Минимальное использование.
8. Профессиональный спорт характеризуется:
- а) Высокими нагрузками, интенсивной подготовкой и соревновательными достижениями;
  - б) Только активным отдыхом;
  - в) Исключительно низким уровнем нагрузки;
  - г) Минимальное использование.
9. Соревнования — это:
- а) Организованные события, в ходе которых спортсмены соревнуются за победу;
  - б) Только тренировки;
  - в) Исключительно выступления на публике;
  - г) Минимальное использование.
10. Важным аспектом спортивной деятельности является:
- а) Психологическая подготовка, стратегия и тактика;
  - б) Только физическая подготовка;
  - в) Исключительно знания правил игры;
  - г) Минимальное использование.

## Вариант №2

1. Тренировочный процесс — это:

- а) Совокупность методических и организационных действий, направленных на развитие спортивных навыков;
- б) Только участие в соревнованиях;
- в) Исключительно отдых спортсмена;
- г) Минимальное использование.

2. Главной целью тренировки является:

- а) Повышение уровня физической подготовленности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;
- б) Только улучшение техники;
- в) Исключительно рекорды;
- г) Минимальное использование.

3. Планирование тренировочного процесса включает:

- а) Учет всех аспектов подготовки — физического, технического, тактического и психологического;
- б) Только физическую подготовку;
- в) Исключительно упражнения на выносливость;
- г) Минимальное использование.

4. Что такое тренировочный микроцикл?

- а) Отрезок времени, в течение которого спортсмен работает над конкретной целью (обычно 7-10 дней);
- б) Только дневная тренировка;
- в) Исключительно долгосрочный план;
- г) Минимальное использование.

5. Что включает в себя этап восстановительных мероприятий в тренировочном процессе?

- а) Массаж, отдых, правильное питание и водные процедуры для восстановления сил;
- б) Только отдых и сон;
- в) Исключительно массаж;
- г) Минимальное использование.

6. Соревновательная деятельность ориентирована на:

- а) Проверку уровня подготовки и достижение результата в соревнованиях;
- б) Только выполнение упражнений;
- в) Исключительно показательные выступления;
- г) Минимальное использование.

7. Какое значение имеет анализ соревновательных выступлений для тренера?

- а) Для оценки достигнутых результатов, выявления слабых мест и планирования дальнейших тренировок;
- б) Только для мотивирования спортсмена;
- в) Исключительно для публикации рекордов;
- г) Минимальное использование.

8. Какую роль в соревновательной деятельности играет тактика?

- а) Она направлена на правильное распределение сил, использование сильных сторон и корректировку действий в процессе соревнования;
- б) Только для выносливости;
- в) Исключительно для физической силы;
- г) Минимальное использование.

9. Чем отличается подготовка спортсмена к основным соревнованиям от тренировочной деятельности?

- а) Более высокий уровень нагрузки и специфические подготовки для достижения лучших результатов в конкретных условиях;
- б) Только отдых и восстановление;
- в) Исключительно усиленные физические тренировки;
- г) Минимальное использование.

10. Важнейшими аспектами соревновательной подготовки являются:

- а) Психологическая настройка, тактические действия и физическая подготовка;
- б) Только физическая нагрузка;
- в) Исключительно отдых и восстановление;
- г) Минимальное использование.

#### Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

## Образец билета к зачету

**Тест**  
**по ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта**  
**Зачет**  
**Вариант №\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

### Вариант №1

1. Физическая культура — это:

- а) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека;
- б) Только спортивные соревнования;
- в) Исключительно профессиональный спорт;
- г) Минимальное использование.

2. Спорт отличается от физической культуры тем, что:

- а) Ориентирован на достижение высоких результатов и соревновательную деятельность;
- б) Направлен только на оздоровление;
- в) Исключительно на отдых;
- г) Минимальное использование.

3. История физической культуры изучает:

- а) Развитие физического воспитания и спорта в разные исторические эпохи;
- б) Только современные виды спорта;
- в) Исключительно олимпийские игры;
- г) Минимальное использование.

4. Физическое воспитание — это:

- а) Педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков;
- б) Только тренировка спортсменов;
- в) Исключительно обучение правилам игр;
- г) Минимальное использование.

5. Основные задачи физической культуры включают:

- а) Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных умений;
- б) Только подготовку к соревнованиям;
- в) Исключительно развитие силы;
- г) Минимальное использование.

6. Олимпийское движение направлено на:

- а) Развитие спорта, укрепление дружбы между народами и пропаганду здорового образа жизни;

- б) Только проведение соревнований;
- в) Исключительно подготовку профессионалов;
- г) Минимальное использование.

7. Физические качества человека — это:

- а) Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- б) Только сила и выносливость;
- в) Исключительно гибкость;
- г) Минимальное использование.

8. Средства физического воспитания включают:

- а) Физические упражнения, природные факторы, гигиенические условия;
- б) Только упражнения;
- в) Исключительно спортивные игры;
- г) Минимальное использование.

9. Принцип систематичности в физическом воспитании означает:

- а) Регулярность и последовательность занятий;
- б) Только высокую интенсивность;
- в) Исключительно самостоятельные тренировки;
- г) Минимальное использование.

10. Принцип доступности предполагает:

- а) Соответствие нагрузки возрасту, подготовленности и состоянию здоровья занимающихся;
- б) Только максимальную нагрузку;
- в) Исключительно индивидуальные занятия;
- г) Минимальное использование.

11. Метод физического воспитания — это:

- а) Способ организации и проведения занятий для достижения педагогических целей;
- б) Только упражнение;
- в) Исключительно соревнование;
- г) Минимальное использование.

12. Основные методы обучения движениям:

- а) Словесный, наглядный, практический;
- б) Только практический;
- в) Исключительно словесный;
- г) Минимальное использование.

13. Принцип постепенности означает:

- а) Постепенное увеличение нагрузки по мере адаптации организма;
- б) Только резкое увеличение нагрузки;
- в) Исключительно снижение интенсивности;
- г) Минимальное использование.

14. Контроль в физическом воспитании необходим для:

- а) Оценки уровня физической подготовленности и корректировки нагрузки;
- б) Только выставления оценок;
- в) Исключительно учета посещаемости;
- г) Минимальное использование.

15. Урок физической культуры состоит из:

- а) Подготовительной, основной и заключительной частей;

- б) Только основной части;
- в) Исключительно разминки;
- г) Минимальное использование.

16. Физическая нагрузка характеризуется:

- а) Объёмом и интенсивностью;
- б) Только длительностью;
- в) Исключительно частотой;
- г) Минимальное использование.

17. Индивидуализация в физическом воспитании предполагает:

- а) Учет индивидуальных особенностей занимающихся;
- б) Только одинаковую нагрузку для всех;
- в) Исключительно работу с сильными учениками;
- г) Минимальное использование.

18. Мотивация к занятиям физической культурой формируется через:

- а) Интерес, осознание пользы, положительный эмоциональный фон занятий;
- б) Только строгий контроль;
- в) Исключительно соревнования;
- г) Минимальное использование.

19. Самоконтроль в процессе занятий необходим для:

- а) Оценки самочувствия и предупреждения перегрузок;
- б) Только повышения результатов;
- в) Исключительно развития силы;
- г) Минимальное использование.

20. Основная цель физического воспитания в образовательных учреждениях:

- а) Формирование физически развитой, здоровой и социально активной личности;
- б) Только подготовка к соревнованиям;
- в) Исключительно развитие профессиональных спортсменов;
- г) Минимальное использование.

## **Вариант №2**

1. Спорт — это:

- а) Организованная деятельность, направленная на достижение физических и спортивных результатов;
- б) Только игровая деятельность;
- в) Исключительно соревновательная деятельность;
- г) Минимальное использование.

2. Что является целью спорта?

- а) Достижение высоких спортивных результатов через тренировочную деятельность и соревнования;
- б) Только отдых;
- в) Исключительно участие в соревнованиях;
- г) Минимальное использование.

3. Профессиональный спорт ориентирован на:

- а) Достижение максимальных спортивных результатов и участие в соревнованиях;
- б) Только здоровье и физическое развитие;
- в) Исключительно развлечение;
- г) Минимальное использование.

4. Спортивная деятельность включает в себя:

- а) Тренировки, подготовку, участие в соревнованиях и рекорды;
- б) Только тренировки;
- в) Исключительно участие в соревнованиях;
- г) Минимальное использование.

5. Чем отличается спорт от физической культуры?

- а) Спорт ориентирован на соревновательную деятельность и достижение высоких результатов;
- б) Физическая культура — это только оздоровление;
- в) Исключительно профессиональные тренировки;
- г) Минимальное использование.

6. Разновидности спорта включают:

- а) Профессиональный, любительский и массовый спорт;
- б) Только профессиональный спорт;
- в) Исключительно массовый спорт;
- г) Минимальное использование.

7. Массовый спорт имеет целью:

- а) Повышение физической активности и вовлечение как можно большего числа людей в физкультуру;
- б) Только рекорды;
- в) Исключительно участие в соревнованиях;
- г) Минимальное использование.

8. Профессиональный спорт характеризуется:

- а) Высокими нагрузками, интенсивной подготовкой и соревновательными достижениями;
- б) Только активным отдыхом;
- в) Исключительно низким уровнем нагрузки;
- г) Минимальное использование.

9. Соревнования — это:

- а) Организованные события, в ходе которых спортсмены соревнуются за победу;
- б) Только тренировки;
- в) Исключительно выступления на публике;
- г) Минимальное использование.

10. Важным аспектом спортивной деятельности является:

- а) Психологическая подготовка, стратегия и тактика;
- б) Только физическая подготовка;
- в) Исключительно знания правил игры;
- г) Минимальное использование.

11. Тренировочный процесс — это:

- а) Совокупность методических и организационных действий, направленных на развитие спортивных навыков;
- б) Только участие в соревнованиях;

- в) Исключительно отдых спортсмена;
- г) Минимальное использование.

12. Главной целью тренировки является:

- а) Повышение уровня физической подготовленности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;
- б) Только улучшение техники;
- в) Исключительно рекорды;
- г) Минимальное использование.

13. Планирование тренировочного процесса включает:

- а) Учет всех аспектов подготовки — физического, технического, тактического и психологического;
- б) Только физическую подготовку;
- в) Исключительно упражнения на выносливость;
- г) Минимальное использование.

14. Что такое тренировочный микроцикл?

- а) Отрезок времени, в течение которого спортсмен работает над конкретной целью (обычно 7-10 дней);
- б) Только дневная тренировка;
- в) Исключительно долгосрочный план;
- г) Минимальное использование.

15. Что включает в себя этап восстановительных мероприятий в тренировочном процессе?

- а) Массаж, отдых, правильное питание и водные процедуры для восстановления сил;
- б) Только отдых и сон;
- в) Исключительно массаж;
- г) Минимальное использование.

16. Соревновательная деятельность ориентирована на:

- а) Проверку уровня подготовки и достижение результата в соревнованиях;
- б) Только выполнение упражнений;
- в) Исключительно показательные выступления;
- г) Минимальное использование.

17. Какое значение имеет анализ соревновательных выступлений для тренера?

- а) Для оценки достигнутых результатов, выявления слабых мест и планирования дальнейших тренировок;
- б) Только для мотивирования спортсмена;
- в) Исключительно для публикации рекордов;
- г) Минимальное использование.

18. Какую роль в соревновательной деятельности играет тактика?

- а) Она направлена на правильное распределение сил, использование сильных сторон и корректировку действий в процессе соревнования;
- б) Только для выносливости;
- в) Исключительно для физической силы;
- г) Минимальное использование.

19. Чем отличается подготовка спортсмена к основным соревнованиям от тренировочной деятельности?

- а) Более высокий уровень нагрузки и специфические подготовки для достижения лучших результатов в конкретных условиях;
- б) Только отдых и восстановление;

- в) Исключительно усиленные физические тренировки;
- г) Минимальное использование.

20. Важнейшими аспектами соревновательной подготовки являются:

- а) Психологическая настройка, тактические действия и физическая подготовка;
- б) Только физическая нагрузка;
- в) Исключительно отдых и восстановление;
- г) Минимальное использование.

### Критерии оценивания зачета:

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а
11	а	а
12	а	а
13	а	а
14	а	а
15	а	а
16	а	а
17	а	а
18	а	а
19	а	а
20	а	а