

**Приложение 1 к РПД История физической культуры и спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и  
туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	История физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям с применением метода дискуссий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Дискуссии в учебе являются такой интерактивной формой методического обучения, в которой обучающиеся в ходе всего занятия производят обмен собственным мнением по поводу поставленной проблемы, высказывают разнообразные идеи и суждения, предлагают пути решения задачи, ищут компромиссы и точки соприкосновения с позициями друг друга.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практической работы**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему, цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения, выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество заполнения таблиц; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4. Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.5. Методические рекомендации по подготовке классного часа**

Алгоритм подготовки классного часа:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Перед подготовкой классного часа студенту необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), изучить основные источники по теме исследования, приступить к составлению плана.

Далее необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, затем к изложению основных положений, исходя из анализа и обобщения научно-методических источников, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к бланочному тестированию**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.7. Методические рекомендации по подготовке доклада**

Алгоритм подготовки доклада:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Перед подготовкой доклада студенту необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), изучить основные источники по теме исследования, приступить к составлению плана.

Далее необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, затем к изложению основных положений, исходя из анализа и обобщения научно-методических источников, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом.

Доклад оформляется в соответствии с основными требованиями МАГУ, отражает существенные ключевые моменты выбранной темы. В структуру реферата целесообразно отнести:

- титульный лист (не нумеруется);
- содержание (включает основные разделы работы и соответствующие им номера страниц);
- введение (включает обоснование актуальности выбранной темы, объект, предмет, цель и задачи исследования);
- основная часть (включает разделы, полностью раскрывающие основные положения выбранной темы);
- заключение (отражает основные (собственные) выводы студента по проведенному исследованию, в соответствии с поставленными задачами и целью);
- список литературы (включает использованные источники при подготовке работы, оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 или 2003) и составляет 10-15 источников.

Рекомендуемый объем работы от 15 до 20 страниц.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Нумерация страниц выполняется с 3-ей страницы, внизу «от центра». Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный. Ссылки на источники литературы приводятся в квадратных скобках, например, [1, С. 53].

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта (8 часа)**

#### **План:**

1. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности.
2. Физическое воспитание в родовом и в рабовладельческом обществе.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Физическая культура раннего средневековья (5-9 в.в.), на этапе развитого средневековья (10-11 в.в.), в эпоху Возрождения.
5. Восточные системы физической культуры как часть общей культуры.
6. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского и др.
7. Гимнастические и спортивно-игровые направления в конце 18 в. в Европе.

*Литература:* [1, с. 17-42], [2, с. 3-99], [4, с. 13-76].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции.
2. Спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев.
3. Олимпийские и другие игры (агоны).
4. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме.
5. Особенности физического воспитания в различных регионах мира.
6. Образование в Западной Европе рыцарской системы воспитания.
7. Немецкое гимнастическое движение в 19 веке.

8. Шведское гимнастическое движение в 19 веке.
9. Сокольская система гимнастики (середина 19 века).
10. Формирование школьного физического воспитания (середина 19 века).

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Древнейшие мифы народов, легенды об играх и физических упражнениях людей родового общества.
2. Классовые системы физической подготовки.
3. Содержание теоретических обобщений и прогрессивных идей в области физического воспитания в эпоху Возрождения.
4. Особенности становления физического воспитания в Англии, Канаде, США.
5. Основные причины распространения гимнастического движения в спорте и мире.
6. Суть Шведской и Чешской гимнастических систем.
7. Причины милитаризации физической культуры и спорта в конце 19 века.

### **Тема 2. Физическая культура и спорт в России (8 часа)**

#### **План:**

1. Общая направленность воспитания детей в 6-9 веках. Воспитание в ранний период феодализма 9-12 веках. Исторические условия развития русской культуры в 13-18 веках.
2. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования.
3. Создание физкультурно-спортивных общественных организаций. Зарождение и развитие физических видов спорта.
4. Наследие дореволюционного этапа теории, методики и практики физического воспитания и спорта.
5. Становление государственной системы управления физической культуры и спорта.
6. Становление и развитие физического воспитания населения СССР, физического воспитания в общеобразовательной школе.
7. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания в школе.
8. Спартакиада народов СССР.
9. Развитие науки о физическом воспитании и спорте.
10. Формирование федеральных и общественных структур управления физической культурой и спортом.
11. Физкультура и спорт на современном этапе.
12. Развитие адаптивной физической культуры и спорта.

*Литература:* [1, с. 42-134], [4, с. 79-159].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Средства физической подготовки: борьба, кулачный бой, «медвежья борьба» и др.
2. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка, игры народов Севера.
3. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева. Значение трудов Н.И. Пирогова и М.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
4. Возникновение буржуазного спортивно-гимнастического движения в России во 2-й половине 19 века.
5. Разработка педагогических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта.

6. Советская физическая культура в годы Гражданской войны и иностранной военной интервенции.
7. Роль комсомола и профсоюзов в становлении и развитии советского физкультурного движения в годы восстановления народного хозяйства.
8. Школьная физическая культура предвоенного, военного и послевоенного времени, в период с 1950-1980 г.г. Содержание школьных программ в Российской Федерации.
9. Изменения в комплекс ГТО и Единую всесоюзную спортивную классификацию в целях их совершенствования.
10. Результаты научных исследований о физическом воспитании и спорте. Подготовка спортивных резервов.
11. Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Студенческий спорт в современной России. Профессионализация спорта.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Физическое воспитание в Киевской Руси и других русских княжествах в период феодальной раздробленности. Общая характеристика развития физической культуры, в Русском централизованном государстве (15-18 в.в.)
2. Отношение церкви и правительства к народным физическим упражнениям и играм. Образование рабочих спортивных организаций.
3. Участие спортсменов России в международном олимпийском движении. Российские Олимпиады и их значение для развития спорта в России.
4. Развитие советской физической культуры в период с 1926 г. по 1929 г. Всесоюзная спартакиада 1928 г.
5. Становление и развитие научных основ советской физической культуры. Организационное укрепление советского физкультурного движения в 30-е годы.
6. Становление и развитие научно-методических основ школьного физического воспитания. Создание факультетов физического воспитания (ФФВ).
7. Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и его значение для развития теории и практики советской физической культуры.
8. Роль и место общероссийских федераций по видам спорта, спортивных добровольных обществ, физкультурно-спортивных организаций.

### **Тема 3. Международное спортивное движение (8 часов)**

#### **План:**

1. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
2. Первый международный атлетический конгресс.
3. От олимпийской идеи к практике олимпийского движения.
4. Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения.
5. Олимпизм, МОК и его президенты.
6. Игры Олимпиад. Олимпийские зимние игры.
7. Проблемы современного олимпийского движения.

*Литература:* [2, с. 110-454], [3, с. 65-283].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД).
2. Прогрессивная роль Пьера де Кубертена в МОД.
3. Хронология летних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1952-2016 г.г.).
4. Международная олимпийская академия, роль национальных академий в изучении и введении современных видов спорта.

5. Зарождение международного рабочего спортивного движения.
6. Олимпийские традиции.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Советская олимпийская академия (СОА) – 1988 г.
2. Деятельность региональных олимпийских академий РФ в современных условиях.
3. Всемирные юношеские игры в Москве (1988) – новое направление в олимпийском движении.
4. Участие СССР в Международном рабочем спортивном движении.
5. Изменения в международном спортивном движении после Второй мировой войны.