

**Приложение 1 к РПД История физической культуры и спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2021**

**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. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	История физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по выполнению заданий по темам 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 выполнению заданий по темам практических занятий**

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 наиболее важных 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.

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.

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

### **1.3. 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].

#### **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 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.

#### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **II. Планы практических занятий**

#### **Тема 1. Физическая культура в древнем мире (1 час)**

##### **План:**

1. Предмет, его составные части, содержание задачи и значение.
2. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности.
3. Физическое воспитание в родовом обществе.
4. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
5. Физическая культура в Древнем Риме.

*Литература:* [1, с. 9-14], [2, с. 3-34], [3, с. 4-14].

##### **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.

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

1. История физической культуры и спорта как учебная дисциплина.
2. Место данного курса в системе дисциплин учебного плана.
3. Древнейшие мифы народов, легенды об играх и физических упражнениях людей родового общества.
4. Раскрыть основные различия в системах физического воспитания.

#### **Тема 2. Физическая культура в средние века (1 час)**

##### **План:**

1. Физическая культура раннего средневековья (5-9 в.в.).
2. Физическая культура на этапе развитого средневековья (10-11 в.в.).
3. Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей.
4. Физическая культура эпохи Возрождения.
5. Гуманистические идеи Ф.Рабле, Т. Мора и др.

*Литература:* [1, с. 14-17], [2, с. 35-48].

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Особенности физического воспитания в различных регионах мира.
2. Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности.
3. Образование в Западной Европе рыцарской системы воспитания.
4. Физическая культура эпохи Возрождения.

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

1. Классовые системы физической подготовки.
2. Раскрыть содержание теоретических обобщений и прогрессивных идей в области физического воспитания в эпоху Возрождения.

3. Рыцарские системы воспитания в Западной Европе.

### **Тема 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока (1 час)**

#### **План:**

1. Восточные системы физической культуры как часть общей культуры.
2. Истоки религиозной, философской йоги и йоги основанной на применении системы физических упражнений.
3. Исторические причины зарождения ушу в Китае.
4. Становление и развитие оздоровительного направления ушу.
5. Исторические принципы возникновения каратэ на острове Окинава.

*Литература:* [1, с. 17-31], [2, с. 16-34].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Характеристика систем физической культуры в странах Востока.
2. Течение йоги, основанные на двигательных действиях (с 4 века по настоящее время).
3. Китайская гимнастика ее оздоровительное значение.
4. Японское национальное единоборство каратэ-до.
5. Японская национальная борьба дзюдо.

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

1. Истоки зарождения корейской борьбы тэкван-до.
2. Развитие в России в 20-е годы джиу-джитсу.
3. Создание в СССР в 1989 г. всесоюзной ассоциации боевых искусств.
4. Развитие восточных единоборств на современном этапе.

### **Тема 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта (1 час)**

#### **План:**

1. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского и др.
2. Движение филантропизма в Германии.
3. Гимнастические и спортивно-игровое направления в конце 18 в. в Европе.
4. Причины распространения гимнастического движения и спорта в мире.
5. Взаимопроникновение средств физического воспитания, входящих в гимнастику и спорт.
6. Влияние национально-буржуазных гимнастических и спортивно-игровых систем на современную физическую культуру.

*Литература:* [1, с. 31-42], [2, с. 48-99].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Немецкое гимнастическое движение в 19 веке.
2. Шведское гимнастическое движение в 19 веке.
3. Сокольская система гимнастики (середина 19 века).
4. Формирование школьного физического воспитания (середина 19 века).

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

1. Особенности становления физического воспитания в Англии, Канаде, США.
2. Основные причины распространения гимнастического движения в спорте и мире.
3. Суть Шведской и Чешской гимнастических систем.
4. Причины милитаризации физической культуры и спорта в конце 19 века.

## **Тема 5. Физическая культура и спорт в России с древнейших времен до начала XX в. (2 часа)**

### **План:**

1. Общая направленность воспитания детей в 6-9 веках.
2. Воспитание в ранний период феодализма 9-12 веках.
3. Игрища – основная форма занятий физическими упражнениями славян.
4. Исторические условия развития русской культуры в 13-18 веках.
5. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями.
6. Вклад в дело развития физического воспитания научных трудов К.Д. Ушинского и других специалистов.
7. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования.
8. Создание физкультурно-спортивных общественных организаций.
9. Зарождение и развитие физических видов спорта.
10. Издательская деятельность в области истории физической культуры и спорта.

*Литература:* [1, с. 42-86], [2, с. 101-129].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Средства физической подготовки: борьба, кулачный бой, «медвежья борьба» и др.
2. Древнеславянские летописи 11-18 веков – источники познания физического воспитания древней Руси.
3. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка, игры народов Севера.
4. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева.
5. Значение трудов Н.И. Пирогова и М.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
6. Возникновение буржуазного спортивно-гимнастического движения в России во 2-й половине 19 века.

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

1. Физическое воспитание в Киевской Руси и других русских княжествах в период феодальной раздробленности.
2. Общая характеристика развития физической культуры, в Русском централизованном государстве (15-18 в.в.)
3. Отношение церкви и правительства к народным физическим упражнениям и играм.
4. Образование рабочих спортивных организаций.
5. Участие спортсменов России в международном олимпийском движении.
6. Российские Олимпиады и их значение для развития спорта в России.

## **Тема 6. Физическая культура и спорт в России с 20-х XX века до Великой Отечественной войны (2 часа)**

### **План:**

1. Наследие дореволюционного этапа теории, методики и практики физического воспитания и спорта.
2. Становление государственной системы управления физической культуры и спорта.
3. Создание Центрального научно-исследовательского института физической культуры.
4. Роль общественных ученых в разработке проблем теории и практики физической культуры.
5. Становление и развитие физического воспитания населения СССР.

6. Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательной школе.
7. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1918-1930).
8. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания в школе.
9. Спортивная направленность в физическом воспитании школьников.
10. Изменение приоритетной направленности физического воспитания в школе в сторону решения оздоровительных задач.

*Литература:* [1, с. 87-98], [2, с. 130-180].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Разработка педагогических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта.
2. Советская физическая культура в годы Гражданской войны и иностранной военной интервенции.
3. Роль комсомола и профсоюзов в становлении и развитии советского физкультурного движения в годы восстановления народного хозяйства.
4. Школьная физическая культура предвоенного, военного и послевоенного времени.
5. Школьная физическая культура в период с 1950-1980 г.г.
6. Школьная физическая культура в Российской Федерации. Процесс дифференциации. Содержание школьных программ в Российской Федерации.

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

1. Развитие советской физической культуры в период с 1926 г. по 1929 г. Всесоюзная спартакиада 1928 г.
2. Становление и развитие научных основ советской физической культуры.
3. Организационное укрепление советского физкультурного движения в 30 е годы.
4. Становление и развитие научно-методических основ школьного физического воспитания.
5. Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и его значение для развития теории и практики советской физической культуры.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы с 1985 г.г.
7. Создание в 1946 г. факультетов физического воспитания (ФФВ).

### **Тема 7. Физическая культура и спорт в России со второй половины 40-х годов до начала 90-х годов XX века (2 часа)**

#### **План:**

1. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения.
2. Спартакиада народов СССР.
3. Развитие науки о физическом воспитании и спорте.
4. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях.

*Литература:* [1, с. 98-118], [2, с. 180-213].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Восстановление и развитие физической культуры и спорта в стране.
2. Задачи, этапы и значение Спартакиады народов СССР в развитии советского физкультурного движения.
3. Изменения в комплекс ГТО и Единую всесоюзную спортивную классификацию в целях их совершенствования.
4. Результаты научных исследований о физическом воспитании и спорте.

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

1. Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.
2. Роль и место общероссийских федераций по видам спорта, спортивных добровольных обществ, физкультурно-спортивных организаций.
3. В каких направлениях продолжалось совершенствование системы физического воспитания подрастающего поколения.
4. Трудности системы физического воспитания подрастающего поколения.

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

#### **План:**

1. Формирование федеральных и общественных структур управления физической культурой и спортом.
2. Создание и деятельность Олимпийского комитета России.
3. Физкультура и спорт на современном этапе.
4. Развитие адаптивной физической культуры и спорта.
5. Научное и кадровое обеспечение физической культуры и спорта.

*Литература:* [1, с. 119-134], [2, с. 214-292].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Подготовка спортивных резервов.
2. Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций.
3. Студенческий спорт в современной России.
4. Профессионализация спорта.

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

1. Трудности физкультурного движения после распада СССР.
2. Образование новых физкультурно-спортивных организаций.
3. Функции и задачи Олимпийского комитета России.
4. Основные принципы движения Фэйр плей.

### **Тема 9. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (2 часа)**

#### **План:**

1. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
2. Первый международный атлетический конгресс.
3. От олимпийской идеи к практике олимпийского движения.

*Литература:* [1, с. 134-181], [2, с. 293-322].

#### **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 (1988-2000 г.г.).
4. Международная олимпийская академия, роль национальных академий в изучении и введении современных видов спорта.
5. Зарождение международного рабочего спортивного движения.



### **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.

### **Тема 10. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX-начале XXI века (2 часа)**

#### **План:**

1. Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения.
2. Олимпизм, МОК и его президенты.
3. Игры Олимпиад.
4. Олимпийские зимние игры.
5. Проблемы современного олимпийского движения.

*Литература:* [1, с. 181-203], [2, с. 323-375].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Хронология летних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1988-2000 гг.).
2. Международная олимпийская академия, роль национальных академий в изучении и введении современных видов спорта.
3. Зарождение международного рабочего спортивного движения.
4. Олимпийские традиции

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

1. Изменения в международном спортивном движении после Второй мировой войны.
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.