

**Приложение 1 к РПД История физической культуры и спорта**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2021**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	История физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2021

**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 компромисс 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 интересные 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 подготовке к бланчному 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, 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.

### **1.5 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.

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основным источником подготовки к экзамену 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.

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

При подготовке к ответу на экзамене 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**

### **Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта (2 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 (2 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 культурой 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 (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.
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.