

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ДАГЕСТАН ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «УЧИЛИЩЕ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»**

**Методические рекомендации**

по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы  
учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта  
49.02.01 «Физическая культура»

Составитель: преподаватель теории и истории физической культуры и спорта  
Девлетгереева Джума Муссаевна

Хасавют, 2022

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания и спорта</b>	
Тема 1.1. Сущность и функции физической культуры и спорта. <i>Самостоятельная работа №1.</i>	<b>7</b>
Тема 1.2. Основные методы и средства физического воспитания. <i>Самостоятельная работа №2.</i>	<b>8</b>
Тема 1.3. Особенности различных форм физического воспитания. <i>Самостоятельная работа №3.</i>	<b>9</b>
Тема 1.4. Совершенствование физического воспитания. <i>Самостоятельная работа №4.</i>	<b>10</b>
<b>Раздел 2. Всеобщая история физической культуры и спорта.</b>	
Тема 2.1. Предмет истории физической культуры и спорта. <i>Самостоятельная работа №5.</i>	<b>11</b>
Тема 2.2. Физическая культура в странах Древнего Востока. <i>Самостоятельная работа №6.</i>	<b>12</b>
Тема 2.3. Физическая культура в Древней Греции. <i>Самостоятельная работа №7.</i>	<b>13</b>
Тема 2.4. Физическая культура в Древнем Риме. <i>Самостоятельная работа №8.</i>	<b>13</b>
Тема 2.5. Физическая культура в Средние века. <i>Самостоятельная работа №9.</i>	<b>14</b>
Тема 2.6. Физическая культура и спорт в начале Нового времени. <i>Самостоятельная работа №10.</i>	<b>15</b>
Тема 2.7. Физическая культура и спорт в конце 19- начале 20 вв. <i>Самостоятельная работа №11.</i>	<b>16</b>
Тема 2.8. Физическая культура и спорт в первой половине 20 в. <i>Самостоятельная работа №12.</i>	<b>17</b>
Тема 2.9. Физическая культура и спорт во второй половине 20 в.	<b>17</b>

<i>Самостоятельная работа № 13.</i>	
Тема 2.10. Физическая культура и спорт в конце 20-начале 21 вв. <i>Самостоятельная работа № 14.</i>	<b>18</b>
<b>Раздел 3. Отечественная история физической культуры и спорта.</b>	
Тема 3.1. Физическая культура в период становления Русского государства. <i>Самостоятельная работа №15.</i>	<b>18</b>
Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Российской империи. <i>Самостоятельная работа №16.</i>	<b>19</b>
Тема 3.3. Физическая культура и спорт в России в конце 19-начале 20 вв. <i>Самостоятельная работа № 17.</i>	<b>19</b>
Тема 3.4. Физическая культура и спорт в СССР в первой половине 20 в. <i>Самостоятельная работа №18.</i>	<b>20</b>
Тема 3.5. Физическая культура и спорт в СССР во второй половине 20 в. <i>Самостоятельная работа № 19.</i>	<b>21</b>
<i>Приложение 1</i>	<b>22</b>

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов (ВСР) по учебной дисциплине ОП 04 Правовое обеспечение профессиональной деятельности предназначены для студентов 3 курса специальности 49.02.01 «Физическая культура».

**В результате освоения учебной дисциплины (МДК) студент должен обладать общими и профессиональными компетенциями.**

1. В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методик, приемов, методов, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышение эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

1.

2. В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;

- мотивы занятий физической культуры, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основные теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;

1.

Изучение учебной дисциплины (МДК) предполагает выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, которая выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная внеаудиторная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самореализации.

Методические организации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов содержат цель ВСР, задания, содержание работы, пример выполнения (при необходимости), формы и методы контроля, критерии оценки, рекомендуемые источники информации. Оценка

в журнал может быть выставлена за выполнение каждой или несколько ВСР на усмотрение преподавателя.

В приложениях методических рекомендаций представлены требования к выполнению и оформлению различных видов ВСР.

## 5 семестр.

### Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания и спорта.

#### Тема 1.1. Сущность и функции физической культуры и спорта.

##### Самостоятельная работа №1.

**Цель:** сформировать представление о сущности и функциях физической культуры и спорта, а также дать характеристику историческим примерам становления спорта как социального института.

**Задание:** конспект на тему «Исторические примеры становления спорта как социального института».

##### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Тезисно докажите, что спорт является социальным институтом.
  2. Приведите исторические примеры становления спорта как социального института в эпоху первобытнообщинного строя, в эпоху рабовладельческого строя, эпоху феодализма, эпоху капитализма.

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

##### Рекомендуемые источники информации:

1. Любомирский Л.Е. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
2. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991. – 443 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2008. – 480 с.

## **Тема 1.2. Основные методы и средства физического воспитания.**

### **Самостоятельная работа №2.**

**Цель:** сформировать представление об основных методах и средствах физического воспитания, и в частности, определить условия и способы формирования и развития основных мотивов для занятий физической культурой.

**Задание:** Конспект на тему «Условия и способы формирования и развития основных мотивов для занятий физической культурой».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы: 1. Дайте определение понятию «мотивация к физической активности». 2. Перечислите основные мотивы занятий физической культуры и дайте характеристику условиям и способам их формирования.

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. Любомирский Л.Е. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
2. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991. – 443 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2008. – 480 с.

## **Тема 1.3. Особенности различных форм физического воспитания.**

### **Самостоятельная работа №3.**

**Цель:** сформировать представления об особенностях различных форм физического воспитания, и в частности, об особенностях физического воспитания детей с девиантным поведением.

**Задание:** Конспект на тему «Особенности физического воспитания детей с девиантным поведением».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Какое значение имеют средства и методы физической культуры и спорта для лиц с девиантным поведением?
  2. В чем заключается разница между традиционной системой физического воспитания и нетрадиционной системой для лиц с девиантным поведением?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. Любомирский Л.Е. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
2. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991. – 443 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

## **Тема 1.4. Совершенствование физического воспитания.**

### **Самостоятельная работа № 4.**

**Цель:** сформировать представления об основных направлениях совершенствования физического воспитания, и в частности, дать характеристику основных направлений процесса спортивной подготовки.

**Задание:** Характеристика основных направлений процесса спортивной подготовки.

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание характеристики: в содержании должны быть рассмотрены следующие понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «техническая физическая подготовка», «тактическая физическая подготовка», и дано краткое содержание каждого из этих направлений.

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. Любомирский Л.Е. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
2. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991. – 443 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2008. – 480 с.

## **Раздел 2. Всеобщая история физической культуры и спорта.**

### **Тема 2.1. Предмет истории физической культуры и спорта.**

#### **Самостоятельная работа №5.**

**Цель:** сформировать представление о развитии физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя.

**Задание:** Конспект на тему «Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Определите этапы первобытнообщинного строя.
  2. Укажите особенности родового общества.
  3. Какую роль имели игры в родовом обществе? Приведите примеры.
  4. Какие процессы происходили в развитии физической культуры в период разложения родового строя?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (7-10 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.1 «Предмет истории физической культуры и спорта»).

## Тема 2.2. Физическая культура в странах Древнего Востока.

### Самостоятельная работа №6.

**Цель:** сформировать представление об особенностях развития физической культуры в странах Древнего Востока.

**Задание:** Сравнительная характеристика развития физической культуры в странах Древнего Востока.

#### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен сравнительный анализ особенностей развития физической культуры в странах Древнего Востока. Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Страна	Особенности развития физической культуры.	Наиболее распространённые физические упражнения.
Египет		
Вавилон		
Персидское царство		
Китай		
Индия		

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### Рекомендуемые источники информации:

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (10-15 стр.).

2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.2 «Физическая культура стран Древнего Востока»).

## **Тема 2.3. Физическая культура в Древней Греции.**

### **Самостоятельная работа №7.**

**Цель:** сформировать представления о том, как освещались вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.

**Задание:** Конспект на тему «Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Как в трудах Платона и Аристотеля освещались вопросы физического воспитания?
  2. В чем заключается разница взглядов на физическое воспитание этих древнегреческих философов?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (15-18 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.3 «Физическая культура Древней Греции»).

## Тема 2.4. Физическая культура в Древнем Риме.

### Самостоятельная работа №8.

**Цель:** сформировать представление об особенностях развития физической культуры в Древнем Риме, и в частности, о физической подготовке в гладиаторских школах.

**Задание:** Характеристика физической подготовке в гладиаторских школах.

#### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ физической подготовки в гладиаторских школах.

Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Школы	Особенности физической подготовки гладиаторов.
Государственные	
Частные	

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### Рекомендуемые источники информации:

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (15-20 стр.).

2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.4 «Физическая культура Древнего Рима»).

## Тема 2.5. Физическая культура в Средние века.

### Самостоятельная работа №9.

**Цель:** сформировать представления о развитии педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.

**Задание:** Конспект на тему «Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Определите причины возникновения новых взглядов на развитие физической культуры и спорта в эпоху Возрождения?
  2. Укажите в чем заключалась новизна обучения детей в Доме радости Витторино да Фельтре?
  3. Отметьте по каким трем группам классифицировал физические упражнения Иероним Меркуриалис?
  4. Определите почему в учении Франсуа Рабле физическое воспитание занимало равноправное положение наряду с другими дисциплинами?
  5. Рассмотрите каковы взгляды социалиста-утописта Томмазо Кампанеллы на физическое воспитание человека?
  6. Обобщите итоги деятельности славянского гуманиста Яна Амоса Коменского на развитие физического воспитания.
  7. Труды каких ученых сделали ценный вклад в развитие естествознания периода Возрождения?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (35-41 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.5 «Физическая культура в Европе в Средние века»).

## **Тема 2.6. Физическая культура и спорт в начале Нового времени.**

### **Самостоятельная работа №10.**

**Цель:** сформировать представление о развитии физической культуры и спорта в начале Нового времени, и в частности, о развитии спортивно-игровой системы в Англии и США.

**Задание:** Характеристика спортивно-игровой системы в Англии и США.

**Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ спортивно-игровой системы в Англии и США, а также развёрнутый ответ на вопрос: Каково значение деятельности Т. Арнольда?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

**Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (15-20 стр.).

2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.6 «Физическая культура начала Нового времени»).

## **Тема 2.7. Физическая культура и спорт в конце 19- начале 20 вв.**

### **Самостоятельная работа №11.**

**Цель:** сформировать представления о гимнастике Жоржа Демени, «Естественном методе» Эбера, гимнастики Н. Бука.

**Задание:** Конспект на тему «Гимнастика Жоржа Демени, «Естественный метод» Эбера, гимнастика Н. Бука».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. В чем заключался метод физического воспитания Ж. Демени?
  2. В чем смысл «Естественного метода» Эбера?
  3. Какие основы закладывала гимнастика Н. Бука?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (58-65 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.7 «Формирование элементов современного физического воспитания в конце 19- начале 20 вв.»).

## Тема 2.8. Физическая культура и спорт в первой половине 20 в.

### Самостоятельная работа № 12.

**Цель:** сформировать представления о развитии Олимпийского движения в первой половине XX века.

**Задание:** характеристика развития Олимпийского движения в первой половине XX века.

#### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы.
2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ событий Олимпийского движения первой половины XX века. Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Дата.	Событие.
-------	----------

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### Рекомендуемые источники информации:

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (93-114 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.8 «Развитие Олимпийского движения между двумя мировыми войнами»).

## **Тема 2.9. Физическая культура и спорт во второй половине 20 в.**

### **Самостоятельная работа №13.**

**Цель:** сформировать представление о развитии физической культуры и спорта во второй половине 20 века, и в частности, о развитии физической культуры в молодых государствах Азии, Африки и Латинской Америки.

**Задание:** Конспект по теме «Развитие физической культуры в молодых государствах Азии, Африки и Латинской Америки».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.

2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:

1. В чем заключались особенности развития физической культуры в молодых государствах Азии, Африки и Латинской Америки?
2. Какие проблемы стоят перед международным спортивным движением в этих государствах на современном этапе?

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (58-65 стр.).
2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.9 «Физическая культура и спорт во второй половине 20 в.»).

## Тема 2.10. Физическая культура и спорт в конце 20-начале 21 вв.

### Самостоятельная работа №14.

**Цель:** сформировать представления о развитии Олимпийского движения в конце 20-начале 21 вв.

**Задание:** характеристика развития Олимпийского движения конце 20-начале 21 вв.

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ событий Олимпийского движения конца 20-начала 21 вв.

Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Олимпийские игры	Время и место проведения.	Новые виды спорта	Выдающиеся спортсмены	Общий зачет по медалям.
------------------	---------------------------	-------------------	-----------------------	-------------------------

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

**Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (136- 143стр.).

2. В.В. Григоревич «Всеобщая история физической культуры и спорта», М., 2008 г. (п.6 «Олимпизм и олимпийское образование на современном этапе»).

## **6 семестр.**

### **Раздел 3. Отечественная история физической культуры и спорта.**

#### **Тема 3.1. Физическая культура в период становления Русского государства.**

##### **Самостоятельная работа №15.**

**Цель:** сформировать представления о вопросах физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма.

**Задание:** Конспект на тему «Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма».

##### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. В какой медицинской и педагогической литературе указанного периода нашли отражение и вопросы физического воспитания?
  2. Дайте краткую характеристику каждого источника.

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

##### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (90-91 стр.).

## Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Российской империи.

### Самостоятельная работа № 16.

**Цель:** сформировать представления о развитии педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в Российской империи.

**Задание:** характеристика развития педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в Российской империи.

#### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ трудов представителей педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в Российской империи. Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Педагог, мыслитель	Название произведения	Основные идеи
--------------------	-----------------------	---------------

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### Рекомендуемые источники информации:

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (98-100 стр.).

### Тема 3.3. Физическая культура и спорт в России в конце 19-начале 20 вв.

#### Самостоятельная работа № 17.

**Цель:** сформировать представления о развитии идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в конце 19-начале 20 вв.

**Задание:** характеристика развития идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в конце 19-начале 20 вв.

#### Содержание работы:

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ трудов представителей идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в конце 19-начале 20 вв. Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Ф. И. О. ученого	Название произведения	Основные идеи
------------------	-----------------------	---------------

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

#### Рекомендуемые источники информации:

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (113-116 стр.).

### **Тема 3.4. Физическая культура и спорт в СССР в первой половине 20 в.**

#### **Самостоятельная работа №18.**

**Цель:** сформировать представления о физическом воспитании в начальной, средней и высшей школах в СССР в первой половине 20 в.

**Задание:** Конспект на тему «Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах в СССР в первой половине 20 в.».

#### **Содержание работы:**

1. Изучение соответствующей литературы по этой теме.
2. Написание конспекта: в содержании должны быть представлены развернутые ответы на вопросы:
  1. Дайте характеристику процессам становления и развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX века.
  2. Определите основные направления физической культуры в начальной, средней и высшей школах в СССР в указанный период.

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие конспекта в письменном виде, оформление представлено в приложении № 1.

#### **Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (118-125 стр.).

## Тема 3.5. Физическая культура и спорт в СССР во второй половине 20 в.

### Самостоятельная работа № 19.

**Цель:** сформировать представления об основных этапах развития физической культуры и спорта в СССР в конце 1950-х – 1991 гг.

**Задание:** характеристика основных этапов развития физической культуры и спорта в СССР в конце 1950-х – 1991 гг.

1. Изучение соответствующей литературы.

2. Написание характеристики: в основном содержании должен быть представлен анализ основных этапов развития физической культуры и спорта в СССР в конце 1950-х – 1991 гг. Рекомендуемая форма оформления – таблица.

Дата.	Событие.
-------	----------

**Контроль:** устный опрос.

**Требование к выполнению задания:** наличие характеристики в письменном виде.

**Рекомендуемые источники информации:**

1. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева «История физической культуры. Учебное пособие», Калининград, 2000 г. (142-153 стр.).

## *Приложение 1*

### **НАПИСАНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ КОНСПЕКТА**

**Конспект** – это краткая письменная запись содержания статьи, книги, лекции, предназначенные для последующего восстановления информации с различной степенью полноты.

Конспект – это систематическая, логически связная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи.

Исходя из определения, выписки с отдельными пунктами плана, если в целом они не отражают логики произведения, если между отдельными частями записи нет смысловой связи, - это не конспект.

В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

1. проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;
2. выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;
3. записать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, используя сокращения.

Разделяют четыре вида конспектов:

- *текстуальный*
- *плановый*
- *свободный*
- *тематический*.

**Текстуальный** (самый простой) состоит из отдельных авторских цитат. Необходимо только умение выделять фразы, несущие основную смысловую нагрузку.

Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время. *Недостаток:* не активизирует резко внимание и память.

**Плановый** – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

*Недостаток:* по прошествии времени с момента написания трудно восстановить в памяти содержание источника.

**Свободный** конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение. Требуется детальная проработка текста.

Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**Тематический конспект** – изложение информации по одной теме из нескольких источников.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

### **Как составлять конспект:**

1. Определите цель составления конспекта.
2. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные, т.е. сделать библиографическое описание документа.
3. Осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его.
4. Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.

5. Для составления конспекта составьте план текста – основу конспекта, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в конспект для раскрытия каждого из них.
6. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко изложите своими словами или приводите в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.
7. Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.
8. Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы "ступеньками" подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
9. Используйте реферативный способ изложения (например, "Автор считает...", "раскрывает...").
10. Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

### **Оформление конспекта:**

1. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.
2. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
3. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.
4. Научитесь пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение. Например, если вы пользуетесь синими чернилами для записи конспекта, то: красным цветом - подчеркивайте названия тем, пишите наиболее важные формулы; черным - подчеркивайте заголовки подтем, параграфов, и т.д.; зеленым - делайте выписки цитат, нумеруйте формулы и т.д. Для выделения большей части текста используется подчеркивание.