

БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Методические рекомендации
по выполнению самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине
История физической культуры и спорта**

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

*Автор-составитель:
Подаровская Л.В.*

**Вологда
2015**

Методические рекомендации

Тема 1.1. Введение. Физическая культура в Древнем мире

Задания направлены на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У3- характеризовать развитие физической культуры на разных исторических этапах;

У4- сравнивать системы физической культуры разных стран;

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

Задание для самостоятельной работы №1 – 0,5 час.

Составить план ответа (письменно) по теме: «Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе». В работе обозначить следующие моменты:

-отделение физических упражнений от трудовой деятельности;

-физические упражнения, как часть магических церемоний, обрядовых танцев, посвящения, военные действия;

-трудовая деятельность, как часть физкультурной деятельности.

Задание для самостоятельной работы №2– 1 час.

Законспектировать в тетради: «Особенности развития физической культуры в государствах Древнего Востока». Раскрыть содержание систем хатха-йога, ушу, каратэдо, джиу-джитсу, айкидо, тэквандо, сумо, кэдо.

Задание для самостоятельной работы №3 – 0,5 час.

Подготовить письменно сообщение: « Физическое воспитание в Древней Греции».

Задание для самостоятельной работы №4– 0,5 час.

Законспектировать в тетради и подготовить ответ: «Античные Олимпийские игры: история, содержание, причины упадка и гибели».

Вопросы для самоконтроля к самостоятельной работе №3.

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?

2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3.Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

4.Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

5. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
 6. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
 7. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

Задание для самостоятельной работы №5- 0,5 час.

Составить план ответа (письменно) по теме: «Особенности развития физической культуры в Древнем Риме». Обозначить практические идеи физического воспитания в Древнем Риме.

Задание для самостоятельной работы №6– 1 час.

Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:

Хронология Олимпийских Игр	Место проведения Олимпийских Игр	Виды физических упражнений	Участники Олимпийских Игр	Победители Олимпийских Игр	Общественное и культурное значение Олимпийских Игр

При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.

3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр».

Тема 1.2. Физическая культура в средние века

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях

У3- характеризовать развитие физической культуры на разных исторических этапах;

У4- сравнивать системы физической культуры разных стран;

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

Задание для самостоятельной работы №7– 1 час.

Законспектировать статью Саморукова Ф.И. «Физическое воспитание средневекового рыцарства»// Очерки по истории физической культуры. Вып.3.–М.,194

Задание для самостоятельной работы №8– 1 час.

Заполнить таблицу: «Развитие физической культуры в разных регионах мира в средние века».

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Тема 1.3. Физическая культура и спорт в Новое время

Задание направлено на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позиция

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

Задание для самостоятельной работы №9– 1 час.

Составить таблицу: «Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени. Особенности европейских систем физического воспитания (немецкая, шведская, французская гимнастики, английская спортивно-игровая система)»

Задание для самостоятельной работы №10– 1 час.

Подготовить ответ «Модернизация национальных систем физического воспитания во второй период Нового времени и её причины (сокольская система физического воспитания; система гимнастики Ж. Демени; «естественный метод» Ж. Эбера)».

Задание для самостоятельной работы №11– 1 час.

Подготовить сообщение: «Жизнь и деятельность П. де Кубертена».

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

Подготовить сообщение: «Жизнь и деятельность П. де Кубертена».

Задание для самостоятельной работы №12– 1 час.

Законспектировать в тетради: «Особенности спортивного и олимпийского движения до первой мировой войны»

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Новейшее время

Задание направлено на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

3.3. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в нашей стране

Задание для самостоятельной работы №13– 1 час.

Сделать выписки о жизни и деятельности всех президентов МОК.

Задание для самостоятельной работы №14– 1 час.

Подготовить материал о выдающихся зарубежных спортсменах.

Задание для самостоятельной работы №15– 2 часа.

Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние).

№ Олимпиады и зимних Олимпийских Игр	Год	Место проведения	Количество			Команды	Завоеванные медали			Основные особенности Игр
			стран	участников	видов спорта		золото	серебро	бронза	

Вопросы для самоконтроля по теме 1.4.

1. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
2. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
3. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
5. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
6. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
7. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?
8. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
9. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
10. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
11. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Российской империи

Задание направлено на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позиция

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

3.3. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в нашей стране;

Задание для самостоятельной работы №17– 2 часа.

Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века».

Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание	Крупнейшие спортивные организации в стране	Наиболее распространенные виды спорта в России	Крупнейшие спортивные соревнования в России	Участие спортсменов России в международных соревнованиях	Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране

Задание для самостоятельной работы №18– 1 час.

Законспектировать в тетради «Система физического образования П.Ф. Лесгафта»(конспект).

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в СССР

Задание направлено на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

3.3. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в нашей стране;

Задание для самостоятельной работы №19– 1 час.

Составить таблицу основных показателей Всесоюзной Спартакиады 1928 года.

Время и место проведения Спартакиады	Задачи Спартакиады	Количество участников от СССР и зарубежных стран	Программа Спартакиады	Чемпионы Спартакиады (выборочно)	Трудности и недостатки Спартакиады

Задание для самостоятельной работы №20– 1 час.

Задание для самостоятельной работы №21– 1 час.

Составить таблицу основных показателей Спартакиад народов СССР.

Годы проведения Спартакиад	Программа Спартакиад	Чемпионы Спартакиад (выборочно)	Значение Спартакиад	Особенности Спартакиад

Задание для самостоятельной работы №22– 1 час.

Составить таблицу достижений советских спортсменов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских Играх.

№, год и место проведения Игр Олимпиад и зимних Олимпийских Игр	Завоёванные медали			Неофициальный командный зачёт		Имена 2 – 3х и более кратных олимпийских чемпионов
	золото	серебро	бронза	очки	место	

Тема 2.4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Задание направлено на формирование знаний, умений:

У1 - умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу

У2- умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях

У5- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества

У7-определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы

3.1. основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта;

3.2. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в мире;

3.3. особенности современного этапа развития спорта и олимпийского движения в нашей стране;

Задание для самостоятельной работы №23– 0,5 час.

Сделать выписки из периодической печати о трудностях и перспективах
российского спорта.

Задание для самостоятельной работы №24– 0,5 час.

Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Сочи, Бразилии, Южной Кореи.

Задание для самостоятельной работы №25– 0,5 час.

Подготовить текст лекции или беседы о спортсменах-героях Российской Федерации (выбор спортсмена может быть связан с избранным видом спорта.).

Задание для самостоятельной работы №25– 0,5 час.

Подготовить текст лекции или беседы о спортсменах-героях
Вологодской области Российской Федерации.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – Москва: Юрайт, 2017. – 191 с. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

1. Физическая культура это [Электронный ресурс] // Академик: словари и энциклопедии на Академике: сайт. – Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/