

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:51  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



09 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

### **История физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

Физкультурное образование

---

Для студентов 2 курса,

*очная форма обучения*

Составитель: к.и.н., доцент кафедры отечественной истории Богданов С.В.

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины История физической культуры**

Целью освоения дисциплины является: сформировать мировоззренческие взгляды на становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества.

В процессе изучения курса необходимо развивать у студентов способность понимать историческую логику взаимосвязи общественных процессов и этапов развития физической культуры и спорта, осознавать место и роль нашей страны во всемирно-историческом процессе развития физической культуры и спорта, понимать историческую обусловленность процессов и явлений физической культуры в современном мире.

- осознавать социальную значимость профессии в сфере физической культуры;
- иметь представление о предмете, объекте, основных задачах и структуре курса истории физической культуры;
- знать происхождение, основные закономерности и специфику развития физической культуры в России и в зарубежных странах;
- понимать интегрирующую функцию истории физической культуры;
- владеть навыками анализа современных процессов в развитии физической культуры

### **2. Место дисциплины в структуре АОП**

Относится к элективным дисциплинам части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. Для успешного освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные на таких предметах как: История России, Философия, Стратегии личностно-профессионального развития. Информация, полученная при освоении данной дисциплины может быть использована при изучении педагогике физической культуры, специфики работы тренера и при прохождении производственной (педагогической и тренерской) практики.

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единицы, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 15 часов, практические занятия 15 часов,

**самостоятельная работа:** 51 час, в том числе контроль 27.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; ПК-3.4**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>    | <p><b>УК–7.1:</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br/> <b>УК–7.2:</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br/> <b>УК–7.3:</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |
| <p>ПК–3 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию</p> | <p><b>ПК-3.4</b> Использует обобщение и распространение передового опыта тренерской и соревновательной деятельности.</p>  |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения экзамен 3 семестр.**

**6. Язык преподавания русский.**

**7. РПД** адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**1. Для студентов очной формы обучения**

| Учебная программа – наименование разделов и тем   | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                     | Самостоятельная работа (час.) |
|---|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|   |              | Лекции                   | Практические (лабораторные) занятия |                               |
| Тема 1. Физическая культура и её история.   | 8            | 2                        |                                     | 6                             |
| Тема 2. Физическая культура в традиционном обществе (первобытное время)                                     | 6            |                          | 2                                   | 4                             |
| Тема 3. Физическая культура в позднепервобытное время и в первых государствах (Месопотамия и Египет).       | 8            | 2                        |                                     | 6                             |
| Тема 4. Физическая культура в государствах Востока, древней Греции и древнем Риме.                          | 6            |                          | 2                                   | 4                             |
| Тема 5. Физическая культура в Средневековое время: общая характеристика.                                    | 8            | 2                        |                                     | 6                             |
| Тема 6. Физическая культура народов Европы, Америки, Азии и Африки в эпоху Средневековья.                   | 6            |                          | 2                                   | 4                             |
| Тема 7. Физическая культура и физическое воспитание в Новое время (XVI – XVIII вв.).                        | 8            | 2                        |                                     | 6                             |
| Тема 8. Становление системы физического воспитания в Новое время. Идеология системы физического воспитания. | 6            |                          | 2                                   | 4                             |
| Тема 9. Физическая культура и физическое воспитание в XIX – начале XX в.                                    | 8            | 2                        |                                     | 6                             |

|   |            |           |           |              |
|---|------------|-----------|-----------|--------------|
| Тема 10. Физическая культура и физическое воспитание в XIX – начале XX в. Подходы к системе физического воспитания. Системы гимнастики. | 16         | 2         | 2         | 12           |
| Тема 11. Физическая культура XIX в. и стремление к «здоровому обществу».  | 8          | 2         |           | 6            |
| Тема 11. Развитие физической культуры в России (до 1917 г.)   | 6          |           | 2         | 4            |
| Тема 12. Развитие физической культуры в Советской России и СССР.  | 8          |           | 2         | 6            |
| Тема 13. Физическая культура, спорт и олимпийское движение.   | 6          | 1         | 1         | 4            |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>108</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>51+27</b> |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем   | Вид занятия       | Образовательные технологии   |
|---|-------------------|--|
| Тема 1. Физическая культура и её история.   | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 2. Физическая культура в традиционном обществе (первобытное время)                               | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 3. Физическая культура в позднепервобытное время и в первых государствах (Месопотамия и Египет). | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 4. Физическая культура в государствах Востока, древней Греции и древнем Риме.                    | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 5. Физическая культура в Средневековье: общая характеристика.                                    | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| Тема 6. Физическая культура народов Европы, Америки, Азии и Африки в эпоху Средневековья.   | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 7. Физическая культура и физическое воспитание в Новое время (XVI – XVIII вв.).  | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 8. Становление системы физического воспитания в Новое время. Идеология системы физического воспитания.                             | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 9. Физическая культура и физическое воспитание в XIX – начале XX в.  | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 10. Физическая культура и физическое воспитание в XIX – начале XX в. Подходы к системе физического воспитания. Системы гимнастики. | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 11. Физическая культура XIX в. и стремление к «здоровому обществу».  | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 11. Развитие физической культуры в России (до 1917 г.)   | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 12. Развитие физической культуры в Советской России и СССР.  | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |
| Тема 13. Физическая культура, спорт и олимпийское движение.   | Лекция<br>Семинар | Традиционная лекция<br>Семинарское занятие, работа в малых группах |

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

**I. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков при проведении текущей аттестации: Вопросы для проведения контрольных работ по темам лекций (вопросы озвучиваются; студент с**

ограничениями ОВЗ может сформулировать устный ответ; баллы начисляются за полный или частичный ответ на вопрос):

1. Каковы особенности развития физической культуры в эпоху Средневековья? (2 балла)
2. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? (1 балл)
3. Каковы характерные черты «народной» физической культуры – городской и сельской – в эпоху Средневековья? (1 балл)
4. Что такое рекреационное движение, каковы его формы? Каковы причины его возникновения?
5. В чем суть взглядов деятелей Возрождения и Нового времени на физическое воспитание?
6. Что такое филантропины?
7. В чем суть спортивно-соревновательного принципа физвоспитания?
8. Когда были возрождены олимпийские игры?
9. Кто разработал «суставную гимнастику»?
10. Кто был сторонником «истинных упражнений»?
11. Какие изменения произошли в развитии физической культуры в период перехода от первобытного к рабовладельческому обществу и государству? (2 балла)
12. Назовите характерные черты афинского, спартанского и римского подходов к физическому воспитанию. (2 балла)
13. Из каких разделов состояла древнегреческая гимнастика? (1 балл)
14. Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получившие наибольшее распространение в странах мира в период Нового времени. (1 балл)
15. В чём состоит причина разделения спорта на любительский и профессиональный? (2 балла)
16. Что такое рекреационное движение в области физической культуры. Каковы причины его возникновения? (2 балла)

17. Почему в странах континентальной Европы задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США – спорта и игр? (2 балла)

## **II. Примерные контрольные задания для проверки сформированности компетенций для проведения промежуточной аттестации**

Компетенция **УК-7** «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (*Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности*)».

Формулировки вопросов и варианты ответов на них озвучиваются.

**Задание 1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные, правовые и социально-экономические основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

- А) валеологией;
- Б) системой физического воспитания;
- В) физической культурой;
- Г) спортом.

**Задание 2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- А) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- Б) методики занятий физическими упражнениями;



В) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований к уровню подготовленности.

**Задание 3. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

А) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип индивидуализации;

Б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

В) принцип адаптированного сбалансирования нагрузок, принцип циклического построения занятий,

Г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

**Задание 4. Автором «суставной гимнастики» считается:**

А) Ж.Ж. Руссо;

Б) Гален;

В) И.Г. Песталоцци;

Г) И.Х. Гутс-Мутс.

**Задание 5. Идею «естественно-свободного человека» в качестве цели физического воспитания выдвинул:**

А) Ж. Демени;

Б) Г.У. Фит;

В) Ж-Ж. Руссо;

Г) Ж. Эбер.

**Задание 6. «Гимнастика поз, а не движений». К какому виду гимнастических систем XIX в. относится данное утверждение?**

- А) немецкая система гимнастики;
- Б) шведская система гимнастики;
- В) французская система гимнастики;
- Г) сокольская система гимнастики.

**Задание 7. Милитаризация физической культуры и спорта наиболее ярко проявилась в:**

- А) конце XIX в.;
- Б) накануне Первой мировой войны;
- В) между двумя мировыми войнами;
- Г) после Второй мировой войны.

**Задание 8. Объясните, в чем заключалась «основная» (примитивная) гимнастика Н. Бука?**

**Задание 9. Объясните, в чем состоял «естественный метод» Ж. Эбера?**

**Задание 10. Дайте определение термину «филантропиум».**

**Задание 11. Заполните таблицу: в соответствии с принципами гимнастики Ж. Демени соотнесите результат (гигиенический, эстетический, экономический, нравственный) с содержанием деятельности.**

| РЕЗУЛЬТАТ | СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  |
|-----------|--|
|           | Воспитание каждой функции в отдельности. Сохранение гармонии функций. Увеличение запаса энергии. |
|           | Нормальное развитие тела. Воспитание формы и пластических движений                               |
|           | Воспитание способности чувствовать и ощущать   |

|  |  |
|--|--|
|  | Воспитание высоких моральных качеств у свободного человека |
|--|--|

**Задание 12. Заполнив таблицу, определите особенности трех типов развития гимнастики в XIX в.**

| Гимнастика    | Содержание, принципы, направленность | Страна |
|---------------|--------------------------------------|--------|
| 1. Первый тип |                                      |        |
| 2. Второй тип |                                      |        |
| 3. Третий тип |                                      |        |

Компетенция **ПК-3.4** (Использует обобщение и распространение передового опыта тренерской и соревновательной деятельности (*пропагандирует идеи олимпизма, использует знания развития представлений о физической культуре, историю развития*)).

**Задание 1. Международный олимпийский комитет был учреждён в:**

- А) 1892 г.;
- Б) 1894 г.;
- В) 1896 г.;
- Г) 1899 г.

**Задание 2. В каком городе Олимпийские игры проводились трижды?**

- А) Инсбрук;
- Б) Лондон;
- В) Лос-Анджелес;
- Г) Лэйк-Плэсид.

**Задание 3. Первым президентом МОК (Международного олимпийского комитета) был избран:**

- А) П. де Кубертен;
- Б) А. де Байе-Латур;

В) Д. Викелас;

Г) Э. Брендедж.

**Задание 4. Автором Олимпийской хартии является:**

А) П. де Кубертен;

Б) В. Бутовский;

В) Ф. Кемени;

Г) З. Эдстрем

**Задание 5. Какие Олимпийские игры до сих пор формально не закрыты?**

А) XV летние (1952 г., Хельсинки);

Б) XVI зимние (1992 г., Альбервиль);

В) XVII летние (Рим, 1960 г.);

Г) XVIII зимние (Нагано, 1998 г.).

**Задание 6. Всемирные универсиады стали проводиться с:**

А) 1923 г.;

Б) 1947 г.;

В) 1949 г.;

Г) 1959 г.

**Задание 7. Положение о том, что гимнастика и спорт являются средствами физической культуры пролетариата и должны быть подчинены интересам классовой борьбы против буржуазии, отстаивал:**

А) Красный спортинтерн (КСИ);

Б) Люцернский спортинтерн (ЛСИ);

В) Международная федерация университетского спорта (ФИСУ);

Г) Международный олимпийский комитет (МОК).

**Задание 8. Установите правильное соотношение между именами Президентов МОК и их вкладом в олимпийское движение.**

|               |  |
|---------------|--|
| 1. З. Эдстрем | А. Впервые включил в состав МОК женщин и |
|---------------|--|

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | действующих спортсменов-олимпийцев   |
| 2. М. Килланин   | Б. Повёл решительную борьбу против допинга и коррупции в спорте  |
| 3. Х.А. Самаранч | В. Добился впервые участия в Играх сборной СССР и других социалистических стран  |
| 4. Ж. Рогге      | Г. Способствовал развитию сотрудничества МОК с Международными спортивными федерациями, Национальными олимпийскими комитетами, ЮНЕСКО и др. |

**Задание 9.** Устав Российского олимпийского комитета был принят Министерством внутренних дел в \_\_\_\_\_ году.

**Задание 10.** Заполните таблицу «Система физического образования П.Ф. Лесгафта»:

| Гимнастика     | Содержание, принципы, направленность | Содержание урока |
|----------------|--------------------------------------|------------------|
| 1. Первый этап |                                      |                  |
| 2. Второй этап |                                      |                  |
| 3. Третий этап |                                      |                  |

#### **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1) Рекомендуемая литература:

##### **а) Аудиовизуальные учебные материалы:**

Физическая культура и спорт. История возникновения и развития физкультуры // <https://www.youtube.com/watch?v=uUQPWgAn0Bs> (после завершения прослушивания лекции можно пройти тестирование, перейдя по ссылке)

<https://www.youtube.com/watch?v=jutyF8IWJdA> (другие видеозаписи уроков

Ивана Павлова:

ВАЖНЫЕ ДАТЫ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | ВСЕ-  
РОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
[//https://www.youtube.com/watch?v=VDp02hHeZd8](https://www.youtube.com/watch?v=VDp02hHeZd8)

б) Основная литература (*электронные издания с возможностью просмотра с увеличением масштаба изображения*):

1. *Пельменев, В. К.* История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433> (Ссылки на внешний сайт.) (дата обращения: 17.10.2023).
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272> (Ссылки на внешний сайт.) (дата обращения: 17.10.2023).
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов: 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/515160> (Ссылки на внешний сайт.) (дата обращения: 17.03.2024).

4. *Мельникова, Н.Ю.* История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. М.: Спорт: Человек, 2017. URL: <https://studizba.com/files/show/pdf/113267-1-ifk-uchebnik-2-e-izd-s-izmen.html>

в) Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой: 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 17.03.2024).
2. *Германов Г.Н.* История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль: Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
3. *Мельникова, Н.Ю.* История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51917>
4. *Алхасов, Д.С.* Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. — 100 с.: ил. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>
5. *Голощанов Б.Р.* История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образова-

ния / Голощапов Б.Р. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 310, [1] с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат) (Педагогическое образование). – ISBN 978-5-7695-9667-4 : 512.60.

***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

***Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям***

При подготовке к семинарским занятиям основное внимание студенты должны уделить самостоятельной работе, так как на этот вид работы в рабо-



чей учебной программе отводится 51 час из 108, предусмотренных в учебном плане на все формы обучения по данной дисциплине.

По каждой теме, выносимой на семинар, студент погружается в изучение литературы и первоисточников с целью углубленной проработки отдельных вопросов и тем по всем разделам учебной программы.

### **Семинар 1. Физическая культура в традиционном обществе (первобытное время).**

*Вопросы для подготовки сообщений:*

1. Функции физической культуры в традиционном (первобытном обществе). Эволюция форм физической культуры, их связь с жизнедеятельностью человека.
2. Традиционные игры (классификация, обзор по регионам).

*Методические рекомендации:*

Изучите рекомендованную и дополнительную литературу, а также используйте портал «Этноспорт» (<http://ethnosport.ru/>). Выявите материал, необходимый для характеристики функций физической культуры в первобытном обществе, для показа эволюции форм физической культуры и их связи с жизнедеятельностью человека. Создайте презентацию, на слайды которой вынесите необходимые изобразительные материалы и главный фактический материал.

### **Семинар 2. Физическая культура в государствах Востока, древней Греции и древнем Риме.**

*Вопросы для подготовки сообщений:*

1. Физическая культура в древнем Китае.
2. Физическая культура в древней Индии.
3. Физическая культура в древней Греции (система физического воспитания; калокагатия).
4. Игры в древней Греции.
5. Физическая культура в древнем Риме.

*Методические рекомендации:*

Изучите рекомендованную и дополнительную (Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова

.— 2-е изд., с изм. и доп. М.: Спорт: Человек, 2017. URL: <https://studizba.com/files/show/pdf/113267-1-ifk-uchebnik-2-e-izd-s-izmen.html>) литературу, а также используйте иные информационные материалы. Выявите материал, необходимый для характеристики подходов к системам физического воспитания в период Античности. Создайте презентацию, на слайды которой вынесите необходимые изобразительные материалы и главный фактический материал.

### **Семинар 3. Физическая культура народов Европы, Америки, Азии и Африки в эпоху Средневековья.**

Вопросы для подготовки:

1. Физическая культура Итальянского Возрождения.
2. Физическая культура Северного Возрождения.
3. Физическая подготовка молодёжи: принципы и методы физического воспитания у мыслителей эпохи Возрождения.
4. Физическая культура в средневековой Индии.
5. Физическая культура в средневековом Китае.
6. Физическая культура в средневековой Японии.
7. Физическая культура средневековых кочевников.
8. Физическая культура народов Америки до европейской колонизации.

*Методические рекомендации:*

В рекомендованной литературе и в других источниках информации следует выявить конкретные формы, характеризующие физическую культуру в средневековом обществе, причём материал должен охватывать различные регионы (Европа и Россия, Азия, Африка, Северная и Южная Америки).

### **Семинар 4. Становление системы физического воспитания в Новое время.**

*Вопросы для подготовки сообщений:*

1. Взгляды на физическое воспитание Ричарда Малкастера и его деятельность.
2. Взгляды на физическое воспитание Яна Амоса Коменского и его деятельность.
3. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка. Физическая культура в Англии. «Спорт джентльменов».
4. Физическая культура эпохи французского Просвещения. Взгляды на физическое воспитание Жан Жака Руссо. Значение эпохи Просвещения для развития физической культуры.

5. Взгляды на физическое воспитание Иоганна Генриха Песталоции и его деятельность.
6. Филантропины. Системы гимнастики Герхарда Фита и Иоганна Гутс-Мутса.

***Первоисточники:***

1. Коменский Я.А. Великая дидактика. СПб., 1875. Гл. XV. С. 74-80.
2. Песталоции И.Г. Избранные педагогические произведения. М., 1981. Т. 3. С. 275-295.
3. Руссо Жан Жак Эмиль, или О воспитании. СПб., 1912. С. 53-148.
4. Фейгин С.Л. Развитие систем гимнастики в Новое время. М.; Л., 1940.

***Методические рекомендации по подготовке сообщений по некоторым вопросам:***

Сообщения по вопросам № 2, 5, 6 и 7 следует готовить малой группой (2-3 человека). Изучение первоисточников (работ Коменского, Песталоции, Жана Жака Руссо) - обязательное.

При подготовке сообщения по вопросу № 2 следует прочитать Главу XV в книге Яна Амоса Коменского «Великая дидактика». Файл формата \*.pdf можно найти в ЛМС в папке «Файлы» или читать онлайн: [https://viewer.rusneb.ru/ru/000199\\_000009\\_004424522?page=102&rotate=0&theme=white](https://viewer.rusneb.ru/ru/000199_000009_004424522?page=102&rotate=0&theme=white) (Ссылки на внешний сайт.) В этой главе следует выделить главные мысли Коменского по поводу физического воспитания детей.

При подготовке сообщения по вопросу № 5 следует прочитать Книгу 2 из произведения Жана Жака Руссо «Эмиль, или О воспитании». Файл формата \*.pdf можно запросить у меня, пришлю в личном сообщении в ЛМС; можно читать онлайн: <https://docs.yandex.ru/docs/view?url=https://www.phantastike.com/vospitanie/emil/doc/> (Ссылки на внешний сайт.) или: <https://avidreaders.ru/read-book/emil-ili-o-vospitanii.html?p=7> (Ссылки на внешний сайт.) В этой работе следует выделить главные мысли Руссо по поводу физического воспитания.

При подготовке сообщения по вопросу № 6 следует прочитать работу И.Г. Песталоции «О физическом воспитании как основе опыта построения элементарной гимнастики, содержащей ряд физических упражнений» (см.: Песталоции И.Г. Избранные педагогические произведения: в 3 т. М., 19... Т. 3. С. 275-295). Файл формата \*.djvu можно найти в ЛМС в папке «Файлы» или прочитать работу онлайн: [https://www.phantastike.com/pedagogics/pestalozzi\\_3/djvu/view/](https://www.phantastike.com/pedagogics/pestalozzi_3/djvu/view/) (Ссылки на внешний сайт.) В этой работе следует выделить главные мысли Песталоции по поводу системы физического воспитания.

При подготовке сообщения по вопросу № 7 следует изучить брошюру С.Л. Фейгина «Развитие систем гимнастики в Новое время. М.; Л., 1940», выявить

в ней необходимый материал и систематизировать его. Иллюстрации обязательны (как и по другим вопросам). Файл формата \*.djvu можно найти в ЛМС в папке «Файлы».

## **Семинар 5. Физическая культура и физическое воспитание в XIX - начале XX в.**

*Вопросы для подготовки устных сообщений:*

### **1. Европейский подход к системе физического воспитания: системы гимнастики.**

1.1. Немецкая система гимнастики (теоретическая основа физического воспитания (обоснование физического воспитания), снаряды, упражнения, схема урока); турниры.

1.2. Французская система физического воспитания (теоретическая основа физического воспитания (обоснование физического воспитания), снаряды, упражнения, схема урока).

1.3. Шведская система физического воспитания (теоретическая основа физического воспитания (обоснование физического воспитания), снаряды, упражнения, схема урока).

1.4. Сокольская система физического воспитания (теоретическая основа физического воспитания (обоснование физического воспитания), снаряды, упражнения).

### **2. Англо-американский подход к физическому воспитанию (спортивно-игровая система физического воспитания). Арнольдизм и скаутское движение.**

### **3. Системы гимнастики начала XX в.**

3.1. Система гимнастики Демени.

3.2. Система гимнастики Эбера.

3.3. Система гимнастик Нильса Бука.

### **4. Рекреационное движение и физическое воспитание. Философия Лютера Холси Гулика.**

*Методические рекомендации:*

Изучите рекомендованную и дополнительную (Фейгин С.Л. Развитие систем гимнастики в Новое время. М.; Л., 1940) литературу. Выявите в ней материал, необходимый для характеристики подходов к системам физического воспитания и самих систем гимнастики. Создайте презентацию, на слайды кото-

рой вынесите необходимые изобразительные материалы и главный фактический материал.

## **6.2. Вопросы для самоконтроля**

1. Что изучает история физической культуры?
2. В чём состоит значение истории физической культуры для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?
4. Где, как и когда проводились Олимпийские игры? В чем их общественное значение?
5. Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, ораторов, скульпторов и поэтов?
6. Каковы особенности развития физической культуры в средние века?
7. Какая роль гимнастических идей Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Компанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания?
8. Какие нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей?
9. Как рассматривались вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И. Песталоцци?
10. Как зарождалось спортивно-игровое направление физического воспитания в Англии.
11. Что представляют из себя гимнастические системы Западной Европы: немецкая, шведская, французская и чешская?
12. Какие особенности развития французской культуры в странах Америки, Индии, Китая, Японии, Кореи и др.?
13. Когда и почему возникло новое направление в физическом воспитании: профессионально-прикладное, спортивно-рекреационное и милитаризация физической культуры и спорта?

14. Какие основные этапы создания Советской системы физического воспитания?
15. Какие особенности развития физического воспитания в странах центральной Америки, Индии, Китае, Англии, Японии, Южной Кореи?
16. Какая основная форма занятий физическими упражнениями славян. Какие средства физической подготовки практиковались в IX-XV вв.?
17. Как складывались и развивались системы физической подготовки в Русской армии?
18. Какое значение имеет научно-педагогическая деятельность К.Д. Ушинского, Е.А.Покровского, И.М. Сеченова, И.П.Павлова?
19. Какой вклад в разработку отечественной теории и практики физического воспитания внесли П.Ф.Лесгафт, А.К.Анохин, В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюперон, А.Д. Бутовский, А.П.Лебедев, Г.И.Рибопьер, П.П. Москвин.
20. Какая роль отечественных ученых В.В. Гориневского, А.Н.Крестовникова, В.М. Дьячкова, Н.Г.Озолина, А.Д.Новикова, Л.П. Матвеева, В.М. Зациорского, В.П. Филина, П.А. Рудака, А.Ц. Пуни, Н.И. Пономарева, В.В. Столбова, В.И. Столенова, Д.Д.Донского, И.П.Ратова, С.П. Летунова, М.Ф. Иваницкого, Н.В. Зимкина, В.С. Фарвель в разработке проблем теории и методики физического воспитания и спорта, истории, биомеханики, физиологии спорта и других направлений?
21. Чем вызваны основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» программно-нормативной основы советской системы физического воспитания.
22. Как развивались и совершенствовались организационные формы советской системы физического воспитания – коллективы физической культуры, спортивные клубы, добровольно-спортивные общества?
23. Какие изменения в структуре государственного управления физической культурой и спортом в России произошли после 1991 г.

24. Какая роль общероссийских Федераций по видам спорта, добровольно-спортивных обществ, олимпийских академий в нынешней структуре организаций по физической культуре и спорта?
25. Какое значение закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» 1999 год.
26. Какие исторически сложившиеся формы международного спортивного движения образовали его систему?
27. Как и когда была реализована идея возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийского движения?
28. Как устроено «Олимпийское здание»?
29. Когда советские спортсмены начали выступать на чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх?
30. Дебют олимпийцев России на зимних и летних олимпийских играх.

### **Требования к рейтинг-контролю**

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60. Сумма баллов складывается из текущего контроля (выполнение контрольной работы по теме каждой лекции; контролируется в том числе самостоятельная работа по теме лекции) и оценки работы на семинарских занятиях (контролируется самостоятельная работа при подготовке сообщений по вопросам).

Обучающемуся, набравшему за семестр 40–54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55–57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58–60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтверждённых документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке – только оценка.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Мультимедийный комплекс*

## **VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих *специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения:*

– возможность использовать специальное программное обеспечение и



специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;

– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания в них.

В процессе преподавания дисциплины используются **адаптационные и вспомогательные технологии**, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдением эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещения и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

**Учебно-методические материалы** для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под ин-

дивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

***При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения*** по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

***В ходе проведения промежуточной аттестации*** предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

### IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины   | Описание внесенных изменений  | Реквизиты документа, утвердившего изменения      |
|-------|---|---|--|
| 1.    | <p>II. Содержание дисциплины;</p> <p>V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.</p> <p>VI. Методические рекомендации</p> | <p>Переработано содержание дисциплины.</p> <p>Обновлён список литературы.</p> <p>Добавлены методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям, добавлены вопросы для самоконтроля.</p> | <p>Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.</p> |
| 2.    |   |   |  |