

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«История физической культуры»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	8
<u>Практическое занятие 1 по теме: «История физической культуры» как учебная дисциплина. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе»</u>	8
<u>Практическое занятие 2 по теме: «Физическая культура в государствах древнего мира. Олимпийские игры в Древней Греции»</u>	11
<u>Практическое занятие 3 по теме: «Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира»</u>	14
<u>Практическое занятие 4 по теме: «Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Первой Мировой войны»</u>	18
Раздел 2. История международного Олимпийского движения	21
<u>Практическое занятие 5 по теме: «Возникновение международного спортивного и олимпийского движения. Пьер де Кубертен. возрождение игр. международный олимпийский комитет»</u>	21
Раздел 3. «История физической культуры и спорта в России»	24
<u>Практическое занятие 6 по теме: «Физическая культура и спорт нашей страны с древних времен до XX века»</u>	24
<u>Практическое занятие 7 по теме: «Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.)»</u>	30
<u>Практическое занятие 9 по теме: «Физическая культура и спорт после распада СССР. Современная физическая культура и спорт в РФ. Россия в международном олимпийском движении»</u>	39

Введение

История физической культуры (ИФК) представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Она является важным разделом науки о физической культуре. В содержание предмета входит изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры с древних времен и до наших дней.

ИФК рассматривает ход развития физической культуры во взаимосвязи и обусловленности с другими сторонами жизни общества, то есть позволяет рассмотреть становление физической культуры в ракурсе борьбы новых и старых идей и теорий, что создает у студентов научное представление о поступательном развитии физической культуры на протяжении всей истории общества.

Целью освоения дисциплины «История физической культуры» является вооружение студентов историческими знаниями в области становления и развития физической культуры и спорта как общественного явления, которые они смогут применить на практике в своей профессиональной деятельности; воспитание умственных, нравственных и эстетических качеств будущего бакалавра; рассмотрение эволюции физической культуры и спорта, ее роли в воспитании, образовании и оздоровлении людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности.

Место дисциплины «История физической культуры» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» определяется ее образовательной и воспитательной значимостью, способствует формированию научного мировоззрения, обогащая теоретические знания студентов событиями и фактами прошлого. В процессе изучения дисциплины происходит воспитание общекультурных ценностей, выражающихся через развитие гуманистической личности, формирование чувства национальной гордости, привитие любви к Родине и уважение ко всем народам, которые внесли вклад в становление и развитие физической культуры и спорта. Дисциплина изучается на первом курсе в первом семестре и является одной из первых дисциплин знакомящих студентов с ценностями физической культуры и спорта, позволяет заложить первоначальные знания и сформировать мотивационно-потребностную сферу студентов к последующей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности,	ИД-1 _{ОПК-6} Демонстрирует знания социальной роли и значения физической культуры в формировании у обучающихся м о т и в а ц и о н н о - ц е н н о с т н ы х	Демонстрирует знания особенностей развития физкультурно-спортивной деятельности на разных этапах существования человеческого

мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.	общества для формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
	ИД-2 _{ОПК-6} Осуществляет отбор средств и методов для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Анализирует с исторических позиций особенности становления физкультурно-спортивной деятельности для формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
	ИД-3 _{ОПК-6} Применяет накопленные в области физической культуры и спорта ценности и опыт для формирования у обучающихся стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях	Применяет накопленные в области истории физической культуры и спорта способы формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни путем анализа и систематизации физкультурно-спортивной деятельности в историческом аспекте.

История ФК имеет большое образовательное и воспитательное значение, так как формирует у будущих бакалавров научное мировоззрение, воспитывает гуманизм, нравственность, прививает любовь к Родине и ко всем народам мира, каждый из которых внес свой вклад в становления и развитие физической культуры и спорта. В системе профессиональной подготовки данная дисциплина принадлежит к профилирующим, помогая студентам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно готовит к практической деятельности.

При изучении истории физической культуры используют следующие **источники:**

~ архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по ФКиС.

~ археологические и этнологические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр.

~ памятники изобразительного искусства, кино-, фотоматериалы, художественная литература, отражающие проблематику физического воспитания

~ практические данные по развитию физической культуры у разных народов.

Методы изучения истории физической культуры:

- ~ историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторического материала;
- ~ проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение;
- ~ системный, структурный и статистический анализ;
- ~ обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта.

В основу периодизации ИФК положено учение о закономерностях развития общества: 1-й период – история физической культуры Древнего мира (первобытный, рабовладельческий строй); 2-й период – история физической культуры средних веков (феодальный строй); 3-й период – Нового и Новейшего времени (капиталистический, социалистический строй).

Становление и развитие физической культуры и спорта рассматривается в зависимости от конкретной общественно-экономической формации и временной принадлежности, географической среды, национальных особенностей. С этой точки зрения показано, что уровень развития физической культуры тесно связан и зависит от конкретных форм производства, общественных отношений, политики, состояния науки и культуры общества. Например, при первобытном строе физическая культура имела свои особенности, исчезнувшие с появлением классов. С появлением классов возникли другие формы физической культуры, типичные лишь для данной общественно-экономической формации.

В процессе своего формирования история ФКиС впитала в себя сведения из гражданской и военной истории, этнографии археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Предмет истории тесно связан с научными дисциплинами, изучающими физическую культуру с социологических, теоретико-педагогических, медико-биологических и спортивно-педагогических позиций.

Курс ИФК состоит из трех частей:

1. Всеобщая история физической культуры и спорта (изучает вопросы развития физической культуры в зарубежных странах).
2. История физической культуры и спорта в России (СССР)
3. История международного спортивного и олимпийского движения.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «История физической культуры и спорта» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала и раскрывающие четкий алгоритм рассмотрения каждого вопроса. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Обширный учебный материал разделов ИФК (Всеобщая история физической культуры, История международного спортивного и олимпийского движения, История физической культуры и спорта России) по эволюции конкретных национально-региональных и интернациональных физкультурно-спортивных движений является одним из самых сложных в теории и практике

физической культуры. Учебно-методическое пособие позволяет студентам систематизировать знания по изучаемой дисциплине, вырабатывает навыки самостоятельной работы с учебником и дополнительной литературой, позволяющие студентам легко ориентировать в современных исторических проблемах, содействует подготовке к контрольным мероприятиям. Задания и контрольные вопросы по изученной теме разработаны в соответствии с индивидуальными возможностями каждого студента. Задания следует выполнять с использованием соответствующих учебников или дополнительной литературы, список которой представлен в каждом практическом занятии и в конце учебно-методического пособия.

Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Практическое занятие 1 по теме: «История физической культуры» как учебная дисциплина. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе»

Цель: сформировать общие представления о содержании дисциплины история физической культуры и спорта, ознакомиться с историей происхождения физических упражнений и становления физической культуры как самостоятельной части общей культуры человечества, овладеть первоначальными методами и средствами сбора, обобщения и систематизации исторической информации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины и об истории происхождения физических упражнений.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о становлении физических упражнений в истории человечества.

Теоретическая часть:

Предмет и задачи курса ИФК. Составные части предмета истории ФК историография и источниковедение. Значение ИФК для формирования научного мировоззрения бакалавров. Связь ИФК с другими дисциплинами учебного плана.

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни. Игры в процессе физического воспитания: натуралистические, символические, состязательные, их роль в развитии физических упражнений в родовой общине. Инициации – как своеобразная форма организации физического воспитания в первобытном обществе.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

Источники и методы ИФК. Становление и развитие ИФК как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта в России, СССР, РФ, истории международного спортивного и олимпийского движения.

Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его физической культуры. Коллективная охота как важнейший

фактор появления физических упражнений. Новые формы трудовой деятельности (скотоводство, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные. Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Вопросы и задания:

1. Дайте общую характеристику становлению и развитию ИФК как учебной и научной дисциплины.
2. Как происходило происхождение физических упражнений.
3. Охарактеризуйте развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу студент должен *иметь представление* о целях и предмете истории физической культуры и спорта, о ее значении в системе теоретической и практической подготовки студента; *выявить и проанализировать* современные научные проблемы в области физической культуры и спорта с исторической точки зрения; *рассмотреть* источники и методы познания ИФК, ее взаимосвязь с другими научными и учебными дисциплинами в системе подготовки бакалавров.

2. Подготовка к этому вопросу предполагает *изучение* основных теорий происхождения физических упражнений (магии – основоположник Г.Рейнак, войны – основоположник Э.Берк, излишней энергии – основоположник Г.Спенсер, игры – основоположник Ф.Шиллер, труда – о наиболее подробно изложена Н.И. Пономаревым); *рассмотрение* субъективных и объективных предпосылок возникновения физических упражнений, определение роли труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и физической культуры.

3. К третьему вопросу необходимо *рассмотреть* основные этапы развития родового общества, его социально-экономическое и общественное устройство, развитие физической культуры на каждом этапе его существования; *определить* роль физического воспитания в родовом обществе его взаимосвязь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни, инициаций – как своеобразной формы организации физического воспитания в первобытном обществе; *составить представление* об играх в процессе физического воспитания: натуралистических, символических, состязательных, и их роль в развитии физических упражнений в родовой общине.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. -

Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6

3. 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. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Практическое занятие 2 по теме: «Физическая культура в государствах древнего мира. Олимпийские игры в Древней Греции»

Цель: сформировать общие представления о периодах и этапах развития физической культуры и спорта в государствах Древнего Мира на основе анализа развития физической культуры первобытного общества и государств Античного Мира.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление и уметь обрабатывать, интерпретировать, систематизировать, критически оценивать, анализировать полученную информацию с позиции рассматриваемой исторической эпохи, использовать полученную информацию для анализа современных подходов к физической культуре и спорту.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о становлении элементов классической античной физической культуры.

Теоретическая часть:

Лекция: Особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Становление античной системы гимнастики. Возникновение и развитие спартанской и афинской системы физического воспитания в классический период.

Отличительные черты системы физического воспитания в Древнем Риме. Основные итоги развития физической культуры и спорта в древнем мире, их влияние на последующее развитие ФКиС в обществе.

Характеристика рабовладельческой социально-экономической формации. Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и

игры на Крите и в Микенах. Физическая культура и спорт в гомеровский период. Физическая культура в период расцвета рабовладельческих отношений. Агонистика, ее содержание и направленность. Олимпийские игры, состязания и спортивные праздники Древнего мира и их характеристика. Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Упадок эллинской физической культуры и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме в царский и республиканский период. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. Физическая культура и спорт в императорский период. Древнеримская система физического воспитания, ее отличие от Древнегреческой.

Цирковые зрелища, состязания и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Гладиаторские бои, их значение в развитии зрелищности и состязаний. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах греческих и римских философов, врачей, педагогов и поэтов.

Вопросы и задания

1. Особенности физической культуры и спорта в рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура Древнего Рима.
4. Основные итоги развития физической культуры и спорта в древнем мире.

Методические рекомендации

1. По первому вопросу студенты должны *ознакомиться* с основными этапами развития рабовладельческой общественно-экономической формации, отличительными особенностями социального, экономического и политического устройства общества при рабовладельческом строе, *проанализировать* характерные черты физической культуры и спорта в Древнем Море; уточнить особенности ее развития в условиях рабовладельческой общественно-экономической формации. Особое *внимание* необходимо *уделить* рассмотрению особенностей физической культуры и спорта в государствах Древнего Востока (Египет, Индия, Китай).

2. При подготовке ко второму вопросу студент должен *изучить* особенности физической культуры в Древней Греции; физические упражнения и игры в Крито-микенский и гомеровский период; систему физического воспитания в период расцвета рабовладельческих отношений (античная система гимнастики и ее составляющие), в конце классического периода и в период эллинизма ее упадок. *Провести сравнительный анализ* спартанской и афинской систем воспитания: их сходства и различия.

3. При подготовке к третьему вопросу студент должен *выявить* характерные черты становления и развития физической культуры в Древнем

Риме на всех этапах ее существования: в царский период, период республики и период империи. Особое внимание стоит *уделить* вопросу об использовании состязаний в развитии системы зрелищ.

4. При подготовке к четвертому вопросу особое внимание следует *уделить* физической культуре в Греции в конце классического периода и в период эллинизма; *проанализировать и установить* причины упадка эллинской физической культуры.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме
Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=22686> (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Практическое занятие 3 по теме: «Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира»

Цель занятия: формирование компонента информационной компетенции: знаний о становления и развития физической культуры и спорта в период Нового времени; основных национальных систем физического воспитания и их значение для развития современной физической культуры; ознакомление студентов с историей становления рабочего спортивно-гимнастического движения и его значением для современного спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о развитии физической культуры и спорта в период Нового времени в разных странах.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о становлении физической культуры и спорта в период Нового времени.

Теоретическая часть:

Характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе в разных странах мира. Возникновение и развитие национально-буржуазных гимнастических систем (турнерское движение,

шведская, французская, сокольская гимнастика). Спортивно-игровое направление в физической культуре (Англия, США, Япония). Их роль в развитии систем физической культуры и спорта.

Общая характеристика формации Нового времени. Роль буржуазных революций в становлении новых систем физического воспитания. Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта (Д.Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэн, Ф. Энгельс, Ф. Ницше). Характеристика основных методов и систем физического воспитания в различных странах мира.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX – начале XX века. Естественная гимнастика Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Основная гимнастика Н. Бука. Создание предпринимательских спортивных клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов», их роль в развитии физического воспитания и спорта.

Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение в физической культуре Европы, Америки, Австралии. Физическое воспитание в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание и деятельность национальных спортивных союзов и федераций по видам спорта. Физическая культура и спорт в годы первой мировой войны.

Вопросы и задания:

1. Зарождение спортивно-игровой системы физического воспитания в Англии.
2. Общая характеристика спортивно-гимнастического направления в XIX начале XX веков.
3. Возникновение и развитие рабочего спортивно-гимнастического движения во второй половине XIX начале XX века.
4. Возникновение и развитие внешкольных физкультурных организаций и рекреационного движения в разных странах мира на рубеже XIX – XX веков.
5. Развитие любительского и профессионального спорта.

Методические рекомендации:

1. По первому вопросу студенты должны ознакомиться с общей характеристикой общественно-экономической формации Нового времени и особенностями ее влияния на становление и развитие физической культуры в странах Западной Европы. Стоит уточнить то, каким образом происходило становление и развитие спортивно-игровой системы Англии, и какое она

оказала влияние на развитие физической культуры и спорта в США. Необходимо уделить внимание вопросу о становлении и развитии школьной системы физического воспитания: проанализировать взгляды представителей педагогической мысли Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци на физическое воспитание детей; рассмотреть становление системы физического воспитания в филантропиях (школах нового типа).

2. При подготовке ко второму вопросу студенты должны провести анализ национальный спортивно-гимнастических систем начала XIX века: немецкая система гимнастики (турнерское движение), шведская система гимнастики, французская система гимнастики; рассмотреть изменения гимнастических систем во второй половине XIX века: сокольская гимнастика, естественная гимнастика Ж. Демени; естественный метод Ж. Эбера, основная гимнастика Н. Бука; определить их роль в развитии физического воспитания школьников.

3. В результате подготовки к третьему вопросу студент должен знать причины возникновения и развития рабочего спортивно-гимнастического движения; рассмотреть особенности формирования спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах; проанализировать попытку создания международной спортивно-гимнастической организации (Гент, 1913 г.).

4. По четвертому вопросу студенты должны ознакомиться с основными внешкольными физкультурными организациями конца XIX века: «Маккаби», «Скауты», религиозные спортивные организации, предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и определить их роль в развитии физического воспитания и спорта в разных странах Мира; проанализировать особенности развития рекреационного движения в физической культуре Европы, Америки, Австралии.

5. Для подготовки к пятому вопросу необходимо рассмотреть основные черты спортивного движения XIX начала XX веков; определить роль национальных и международных спортивных организаций в развитии спорта в мире; изучить причины разделения спорта на любительский и профессиональный.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по

специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6

3. 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.

4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4

6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.

5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.

6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

Практическое занятие 4 по теме: «Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Первой Мировой войны»

Цель занятия: сформировать представление о становлении и развитии физической культуры и спорта в странах Запада после Первой мировой войны; способность понимать движущие силы и закономерности развития физической культуры и спорта в зарубежных странах в XX начале XXI веков.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление и уметь понимать движущие силы и закономерности развития физической культуры и спорта в зарубежных странах в XX начале XXI веков.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность практического занятия № 4 связана с необходимостью формирования общепрофессиональной компетенции посредством приобретения обучающимся знаний о преобразовании физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии после первой мировой войны, новых методов в системе школьного физического воспитания, о развитии рабочего спортивного движения и его расколе.

Теоретическая часть:

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии после первой мировой войны. Новые методы в системе школьного физического воспитания (естественная школьная гимнастика К. Гаульгоффера и М. Штрайхера, метод Зурена, теория Боде).

Развитие рабочего спортивного движения и его раскол. Люцернский и красный спортивный интернационалы, их роль в становлении спорта в рабочей среде.

ФКиС в учебных заведениях развитых стран запада после второй Мировой войны. «Президентские состязания» и их роль в становление системы физического воспитания в США. Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение: «Рабочий спорт», «Спорт для всех», «Спорт и церковь». Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

Вопросы и задания:

1. Преобразование физической культуры и спорта в капиталистических странах Мира.
2. Развитие рабочего спортивного движения в Европе и Америке.

3. Становление физической культуры и спорта в учебных заведениях стран запада второй половине XX века.
4. Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение.
5. Физическая культура и спорт в развивающихся и в бывших социалистических странах во второй половине XX начале XXI веков.

Методические рекомендации:

1. Для подготовки к данному вопросу студен должен *рассмотреть* основные изменения в системе физической культуры и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии после первой мировой войны; *проанализировать* новые методы в системе школьного физического воспитания (естественная школьная гимнастика К. Гаульгоффера и М. Штрайхера, метод Зурена, теория Боде); *определить* место «академического» спорта в капиталистических странах (Германия, Италия, Япония).

2. Второй вопрос *предполагает* рассмотрение особенностей подъема рабочего спортивного движения после Октябрьской революции 1917 г. в странах запада: возникновение крупнейших рабочих спортивных организаций: физический рабочий спортивный союз (ТУЛ) (Финляндия), «Спартак» (Болгария), «Мункаш» (Венгрия); формирование основных течений (либерального и христианско-демократического, лево настроенного социал-демократического, коммунистического). Особое внимание *следует уделить* определению причин раскол рабочего спортивного движения на Люцернский и красный спортивный интернационалы в 1920 г., *установить* их роль в становлении спорта в рабочей среде.

3. В третьем вопросе должен быть *проведен анализ* основных изменений в системах физической культуры в учебных заведениях развитых стран запада; *определены* основные направления в развитии физического воспитания в школах, колледжах, университетах в США, Англии, Германии, Франции, Японии и т.д. после второй Мировой войны; *рассмотрены* особенности формирования системы «Президентские состязания» и *определена* их роль в становление системы физического воспитания в США.

4. Четвертый вопрос *предполагает* изучение роли самодеятельного спортивно-гимнастическое движение в развитии физической культуры и спорта после Второй мировой войны: «Рабочий спорт», «Спорт для всех», «Спорт и церковь», рекреационно-оздоровительное направление «Кип-фит».

5. По пятому вопросу студенты *должны ознакомиться* с распадом колониальной системы и начало активного спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки; *определить условия* успехов развивающихся стран в международных соревнованиях, международном спортивном движении, в Олимпийском движении. *Изучить развития* физической культуры и спорта в бывших социалистических странах (конец 40-х – начало 90-х годов), создание органов руководства, развитие самодеятельного спортивного движения: ознакомиться с использованием опыта Советского Союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитие научно-методических основ

ФКиС, системы спортивных соревнований и спортивной классификации; *установить* успехи бывших стран социализма в массовом спорте и спорте высших достижений.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная

тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Раздел 2. История международного Олимпийского движения

Практическое занятие 5 по теме: «Возникновение международного спортивного и олимпийского движения Пьер де Кубертен. возрождение игр. международный олимпийский комитет»

Цель занятия: формирование у студентов осознания социальной значимости спортивного и олимпийского движения; повышение культурного и профессионального уровня студентов путем ознакомление с основными этапами становления и развития международного спортивного олимпийского движения и готовности использовать их в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о социальной значимости спортивного и олимпийского движения.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о возникновении и становлении Мирового спортивного и Олимпийского движения современности.

Теоретическая часть:

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Первый Международный атлетический

(Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии. Цели и задачи МОК. Вступление России в олимпийское движение. Игры I - V Олимпиады и их анализ. Влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов.

Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания молодежи. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций.

Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена (1863-1937 г.г.) – основателя современного олимпийского движения, инициатор создания МОК. “Ода спорту”, ее содержание, гуманистические ценности в ней.

Олимпийские игры до первой мировой войны, их характеристика. Олимпийские конгрессы и их значение в развитии Олимпийских Игр.

Вопросы и задания

1. Раскрыть исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке.
2. Первый Международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии.
3. Проанализировать первых Олимпийских игр, проведенных до первой мировой войны. Их задачи, достоинства и недостатки.
4. Вступление дореволюционной России в олимпийское движение.
5. Раскрыть влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов.

Методические указания

1. По первому вопросу студент должен проанализировать исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке; изучить особенности общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания молодежи и определить его роль в становлении международного спорта; рассмотреть развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций.
2. По второму вопросу студенту необходимо особое внимание уделить Первому Международному атлетическому (Олимпийскому) конгрессу, образованию Международного олимпийского комитета (МОК), утверждению его Хартии.
3. При подготовке к третьему вопросу студенту необходимо провести анализ олимпийских игр до первой мировой войны (программа, участники, соотношение сил).
4. По четвертому вопросу студент должен рассмотреть особенности подготовки и участия спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
5. При подготовке к пятому вопросу студенту необходимо рассмотреть влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения до Первой мировой войны.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4
7. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) Электронный ресурс: учебное пособие. направление подготовки 034300.62 – физическая культура. профиль «спортивная тренировка». бакалавриат. - 2-е изд., дополн. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.
8. Твой олимпийский учебник Электронный ресурс: учебное пособие / В.В. Столбов / В.И. Столяров / В.С. Родиченко / С.А. Иванов / А.Т. Контанистов / Л.Б. Кофман. - Твой олимпийский учебник, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2014. - 224 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0763-6.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Раздел 3. «История физической культуры и спорта в России»

Практическое занятие 6 по теме: «Физическая культура и спорт нашей страны с древних времен до XX века»

Цель: формировать общие представления о развитии физической культуры и спорта нашей страны с древних времен до XX века.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о развитии физической культуры и спорта нашей страны с древних времен до XX века.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность практического занятия № 6 связана с необходимостью формирования общепрофессиональной компетенции посредством приобретения обучающимся знаний об особенностях развития физической культуры и спорта в нашей стране, о вопросах физического воспитания в отечественной педагогической литературе на разных этапах исторического развития.

Теоретическая часть

В самом начале нашей эры на территории Восточной и Юго-Восточной Европы начали образовываться славянские племена. В первой половине 6 века н.э. восточные славяне представляли собой самостоятельное политическое объединение – мощный союз племен, созданный в целях обороны от набегов кочевников. К концу 6 века восточные славяне миновав рабовладельческую формации перешли к феодальному строю. Первоначально система воспитания детей носила общественный характер.

Практика физического воспитания древних славян осуществлялось преимущественно в процессе включения детей в конкретные виды деятельности: охоте, верховой езде, стрельбе из лука, метанию копья, плаванию. Однако постоянной действующей армии у них не было. В случае необходимости в поход выступало все мужское население способное держать оружие, поэтому военная направленность физической подготовки у восточных славян сохранялась.

В воспитательной системе славян важное значение имели игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались различным языческим богам (матери-земле, богу солнца Яриле, богу войны и оружия – Перуну). Игрища состояли из плясок, песен, хороводов, из игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. На игрищах молодежь стремилась показать свои умения в стрельбе из лука, метании камней в цель и на дальность, в городках и т.д. Игрища позволяли молодому поколению получить необходимые умения и навыки для труда и военной практики.

На территории Восточной Европы в 9 веке складывается одно из первых государств восточных славян – Киевская Русь (9-11 вв.).

В Киевском государстве физическое воспитание народных масс сохранило самобытные формы физического воспитания. Данные формы служили средством подготовки сильных, выносливых воинов (ополченцев) и чудо-богатырей, отстаивавших в тяжелых боях независимость своей родины. Физическое воспитание привилегированного сословия (князей и бояр) осуществлялось по средствам военной подготовки в дружинах. С 12 лет будущие дружинники проходили военную подготовку в специальных домах-гридницах. Обучение дружинников представляло собой единственную известную в то время форму военно-физического воспитания и велось непосредственно во время военных походов или в ходе боевых действий. Для военно-физической подготовки особое значение имели плавание, владение мечом, верховая езда, метание камней, борьба, поднятие и переноска тяжестей. Большое значение для физического воспитания князей имели конные ристания – своеобразная форма

состязаний в Киевской Рису, демонстрирующая военно-физическую подготовки дворянства.

О становление своеобразных систем физического воспитания свидетельствуют педагогические сочинения того времени:

1. «Поручение чадам своим» Владимира Мономаха: рекомендовались для воспитания детей занятия физическими упражнениями, развивающими силу, выносливость, смелость, мужество и ловкость. Предпочтение отдавалось охоте и верховой езде.

2. «Медицинский канон» Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны), в котором предлагается использовать физические упражнения в сочетании с закаливании и режимом дня для продления долголетия и сохранения здоровья. Рекомендуются применять длительную, умеренную и быструю ходьбу, борьбу, плавание.

К концу XV столетия в Северо-Восточной Руси сложилось Русское централизованное государство во главе с Московским княжеством, создание и укрепление которого проходило в борьбе русского народа с внешними врагами. Физическая культура в быту дворянства

Содержание и методы физического воспитания феодалов определялись задачами подготовки их к военному делу. Поэтому ими использовались прежде всего упражнения прикладного характера: верховая езда, фехтование, стрельба из лука, охота, некоторые виды развлечений, способствующие физическому развитию и совершенствованию в военном деле.

Детей феодалов с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 г. стала считаться наследственной обязанностью. С 11-12 лет их приучали к военным потехам.

Потехи включали:

1. упражнения в стрельбе из лука, развивавшей глазомер, ловкость и физическую силу.

2. верховую езду, так как главную часть поместного войска составляла конница.

При подготовке детей феодалов значительное место занимали различные игры и развлечения, способствующие физическому развитию и закаливанию. Наиболее распространенными были игры с мячами, а из развлечений - качели и спуск с гор на санях, катание на коньках.

Физическая культура народных масс. В быту народных масс были распространены разнообразные виды физических упражнений и игр, которые способствовали развитию физической силы, ловкости, выносливости, мужества, упорства, необходимых народу в его трудовой деятельности и защите русской земли от чужеземных захватчиков.

Городским жителям были известны фехтование на пиках и шпагах, акробатика и канатохождение. Но эти упражнения были главным образом разновидностями «потех» и ярмарочных представлений с участием профессионалов-скоморохов.

Военно-физическая подготовка русского войска. Главным родом войск в этот период являлась конница. Всадники вооружались копьями, луками,

саблями, кинжалами и топорами. Из пехотных отрядов выделились полки стрельцов, учрежденные Иваном IV (Грозным), а также городовые полки, состоящие из городских жителей. Важным родом войск становилась артиллерия. Особое место в вооруженных силах русского государства занимали лыжные отряды (лыжные рати).

В педагогической литературе конце XVII в. на Руси появляются педагогические сочинения, затрагивающие вопросы физического воспитания. Наиболее интересной была книга «Гражданство обычаев детских» Э. Роттердамского, переведенная на славянский язык ученым монахом Епифанием Славинецким.

Вопросы и задания

1. Особенности физического воспитания у древнейших народов, населявших территорию нашей страны.
2. Особенности становления физического воспитания в Киевской Руси
3. Физическая культура в русском централизованном государстве.
4. Педагогические идеи о физическом воспитании отечественных ученых в IX – XVIII вв.
5. Особенности физического воспитания в учебных заведениях Российской Империи.
6. Вопросы физического воспитания в трудах отечественных ученых XVIII – начала XX вв.
7. Спорт в Российской Империи. Вступление России в международное олимпийское движение.

Методические рекомендации

1. По первому вопросу студенты должны *ознакомиться* с особенностями возникновения игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны; *изучить* особенности системы физического воспитания у скифов, сарматов, восточных славян; *определить* роль игр и традиционных физических упражнений в организации физического воспитания подрастающего поколения.

2. Подготовка ко второму вопросу предполагает рассмотрение особенностей становления физической культуры в Киевской Руси, как первом государстве восточных славян: самобытной системы физического воспитания народных масс, отраженная в народных сказках и былинах, военно-физической подготовке княжеских дружин.

3. Рассмотрение третьего вопроса предполагает: изучение особенностей развития физической культуры в русском централизованном государстве. усиление дворянской системы воспитания и ее роли в физическом воспитании боярских и дворянских детей; определение значения народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского народа, популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания, катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней; анализ отношения церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм; рассмотрение особенностей военно-физической подготовки русского войска, лыжной рати в русском войске. .

4. При подготовке к четвертому вопросу студент должен рассмотреть особенности отражения физических упражнений и игр в литературном памятнике «Поучение чадам своим» Владимира Мономаха; изучить вопросы физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских»; проанализировать роль первых попыток теоретического обоснования физического воспитания в отечественной литературе.

5. По пятому вопросу студенту необходимо *изучить* роль реформ Петра I в становление физического воспитания; введение физического воспитания в учебные заведения Российской Империи: в школе математических и навигационных наук, сухопутном и морском шляхетском корпусах, Морской академии, частной гимназии Э. Глюка, Царскосельском лицее, Московском университете и т.д.; *рассмотреть* развитие системы физического воспитания привилегированного класса в XIX веке, роль Министерства народного просвещения в развитии физического воспитания в учебных заведениях; изучить создание внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», «скауты», «соколы», «маккаби»); открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды. Помимо этого в данном вопросе рекомендуется отразить особенности создания основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

6. При подготовке к шестому вопросу студент должен *рассмотреть* вопросы физического воспитания во взглядах В.Н. Татищева, Н.И. Новикова, в трудах М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, академика А.П. Протасова; *проанализировать* развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта (Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского и др.), создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б.Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик).

7. Седьмой вопрос предполагает раскрытие следующих положений: создание спортивных клубов и развитие спорта; популярные виды спорта в России к концу XIX века (борьба, тяжелая атлетика, конькобежный спорт, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба, фехтование, велоспорт, шахматы, шашки); крупнейшие спортивные клубы России; выход спортсменов России на международную арену; первые победы в международном спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.); А.Д. Бутовский – первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране; первые олимпийские старты российских спортсменов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
5. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
6. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online.
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Практическое занятие 7 по теме: «Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.)»

Цель занятия: формировать готовность к анализу и обобщению исторической информации об особенностях физической культуры и спорта в первые годы советской власти, расширить и углубить знания по основным направлениям в развитии основ советской системы физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление об особенностях физической культуры и спорта в первые годы советской власти.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о становлении советской системы физической культуры и спорта.

Теоретическая часть:

Становление физической культуры и спорта в первые годы советской власти (1918 – 1925 г.). Идеи становления советской физической культуры в новых течениях: «для всех», «теафизкульт», «пролеткульт», «советская система физкультуры» («гигиенисты»), «система Спартака». Ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Выход России из Олимпийского движения.

Недостатки работы физкультурно-спортивных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП (б) “О задачах партии в области физической культуры” от 13 июля 1925 г.

Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. “О физкультурном движении”. Их роль в дальнейшем развитии советского физкультурного движения.

Введение секционного метода спортивной работы. Тенденции развития ФКиС с начала и до конца 30-х годов. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Производственный принцип организации самодеятельного физкультурного движения, создание коллективов физической культуры.

Введение комплекса “Готов к труду и обороне СССР”, учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденции к развитию спорта высших достижений. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Физическое воспитание и спорт на службе обороны Родины. Перестройка физической культуры и спорта на военный лад. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества “Трудовые резервы”. Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в после Октябрьской революции, развитие массовых форм физической культуры и спорта и подчинение их коммунистической идеологии.

Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всеобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Поиски новых форм и методов физического воспитания. Образование и развитие общества “Динамо”, спортивного клуба Армии. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Всесоюзная спартакиада 1928 года.

Внутренние и внешние причины, влияющие на развитие физической культуры и спорта. Культ личности Сталина в жизни общества и в деятельности физкультурных организаций. Репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых.

Установление почетного звания “Заслуженный мастер спорта” и его первые обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Физическая культура и спорт в союзных республиках.

Вопросы и задания по теме:

1. Становление физической культуры и спорта впервые годы советской власти (1918 – 1925 г.).
2. Тенденции развития физической культуры и спорта в 30-х годах XX века.
3. Физическое воспитание и спорт на службе обороны Родины

Методические рекомендации

1. По первому вопросу студенту необходимо *изучить* состояние спортивно-гимнастического движения в России после Октябрьской революции,

развитие массовых форм физической культуры и спорта и подчинение их коммунистической идеологии; *рассмотреть* идеи становления советской физической культуры в новых течениях: «для всех», «теафизкульт», «пролеткульт», «советская система физкультуры» («гигиенисты»), «система Спартака»; деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всеобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко); разобрать вопросы касающиеся подготовки физкультурных кадров, поиска новых форм и методов физического воспитания, образования и развития общества «Динамо», Спортивного клуба Армии.

Так же студенту стоит обратить внимание на усиление партийного руководства физкультурным движением; провести анализ Постановление ЦК РКП (б) “О задачах партии в области физической культуры” от 13 июля 1925 г., Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. “О физкультурном движении”, определить их роль в дальнейшем развитии советского физкультурного движения.

2. При подготовке ко второму вопросу студент должен *овладеть знаниями* об основных тенденциях в развитии физической культуры и спорта в 30-е года XX века: введение секционного метода спортивной работы; учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР; производственный принцип организации самодеятельного физкультурного движения, создание коллективов физической культуры; введение комплекса “Готов к труду и обороне СССР” (1931 – 1934 гг.), учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков.

Разобрать вопросы, касающиеся становления советской школы спорта; создание добровольных спортивных обществ (ДСО), тенденции к развитию спорта высших достижений, всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта, установление почетного звания “Заслуженный мастер спорта” и его первые обладатели, введение Единой всесоюзной спортивной классификации.

3. В третьем вопросе следует *освоить информацию*, связанную с ролью физического воспитания и спорта в годы Великой Отечественной войны; *подвергнуть анализу* перестройку физической культуры и спорта на военный лад; *изучить* организацию массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов; *усвоить знания* о подвиге советских спортсменов на фронтах Великой отечественной войны.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4
7. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) Электронный ресурс: учебное пособие. направление подготовки 034300.62 – физическая культура. профиль «спортивная тренировка». бакалавриат. - 2-е изд., дополн. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.
8. Твой олимпийский учебник Электронный ресурс: учебное пособие / В.В. Столбов / В.И. Столяров / В.С. Родиченко / С.А. Иванов / А.Т. Контанистов / Л.Б. Кофман. - Твой олимпийский учебник, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2014. - 224 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0763-6.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. <http://slovari.yandex.ru/> Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 968 с.: ил. «Большая олимпийская энциклопедия» содержит всеобъемлющую информацию об Олимпийских играх: - чемпионы, тренеры, члены МОК, журналисты и др. персоналии; - олимпийские виды спорта, страны, города, термины; - технические результаты всех олимпийских соревнований
5. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
6. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
7. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
8. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
9. http://www.modernlib.ru/books/demeter_georgiy_stepanovich/ocherki_po_istorii_otechestvennoy_fizicheskoy_kulturi_i_olimpiyskogo_dvizheniya/read_1/ (Демер Г.С. Очерки по отечественной истории физической культуры и олимпийского движения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 246 с.)
10. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
11. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Практическое занятие 8 по теме: «Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х гг. до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении»

Цель занятия: формировать знания о динамике изменений и преемственности в развитии советской физической культуры и спорта обеспечивающей ей лидирующее положение в мире; развивать готовность к анализу основных направлений в работе советской спортивной школы и ее роли на международной арене.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о работе советской спортивной школы и ее роли на международной арене.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о развитии советской физической культуры и спорта.

Теоретическая часть:

Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 г.г.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 г.г) формах руководства физкультурным движением. Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. Недостатки в работе по комплексу ГТО, причины утраты его популярности.

Развитие науки и формирование научных школ по основным направлениям физического воспитания и спорта. Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК. Дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх.

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Выступление ОКНГ на Олимпийских играх в Альбервилле и Барселоне.

Социально-экономические и политические условия в СССР после перехода страны к мирной жизни. Всесоюзные физкультурные парады, их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране. Достижения, трудности, недостатки и проблемы физического воспитания подрастающего поколения в послевоенные годы. Физическая культура и спорт в сельской местности. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Сеула, и от Кортина д'Ампеццо до Калгари: успехи, неудачи, трудности.

Вопросы и задания

1. Физкультурная и спортивная работа в СССР в послевоенные годы.
2. Организации управления физкультурным движением в СССР.
3. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
4. Развитие школьной системы физического воспитания в СССР.
5. СССР в международном олимпийском движении.

Методические рекомендации

1. При подготовке к первому вопросу студенту необходимо *подвергнуть анализу* недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы; *рассмотреть* особенности организации и проведения всесоюзных физкультурных парадов, их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране; *разобрать* спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении; недостатки в работе по комплексу ГТО, причины утраты его популярности.

Помимо этого студент должен *обратить внимание* на становление и развитие физической культуры и спорта в сельской местности; состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

2. Подготовка ко второму вопросу предполагает *изучение* содержания постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов; изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 г.г.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 г.г) формах руководства физкультурным движением; *знакомство* с руководителями физкультурного движения, характеристика их деятельности: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 г.г.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 г.г.), Ю.Д. Машин (1962-1968 г.г.), С.П. Павлов (1968-1983 г.г.), М.В. Грамов (1983-1988 г.г.); административно-командные методы управления физкультурным движением.

3. При подготовке к третьему вопросу студенту необходимо рассмотреть особенности развития науки и формирование научных школ по основным направлениям физического воспитания и спорта в СССР. Особое внимание следует уделить взглядам следующих ученых: В.М. Дьячков, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский (теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки); П.А. Рудик, А.Ц. Пуни (психолого-педагогическое направление); Н.И. Пономарев, В.В. Столбов, В.И. Столяров (историко-социологическое направление); Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донской, И.П. Рапов (биомеханика); Н.А. Крестовников, С.П. Летунов, П.Я. Гальперин, В.С. Фарфель (медико-биологическое направление).

4. Изучение четвертого вопроса предполагает знакомство студента с достижениями, трудностями, недостатками и проблемами физического воспитания подрастающего поколения. Особое внимание следует обратить на следующие события: в конце 40-х - начале 50-х гг. задачи в области физической культуры были скорректированы с целью повышения престижа советского

спорта на международной арене; с 1954/55 учебного года вводится новая программа по физической культуре для начальных, семилетних и средних школ; в марте 1960 г. Министерством просвещения РСФСР были утверждены новые учебные планы и программы для 1 - 8-х классов. В программе подчеркивалась важность комплексного физического воспитания школьников; в 1975 г. была подготовлена и утверждена новая, усовершенствованная программа; в 1977 г. программа частично изменилась, главным образом в сторону упрощения разделов «Гимнастика», «Борьба классическая»; в 1983 г. была утверждена очередная школьная программа по физической культуре для учащихся 4 - 10-х классов; в 1985/1986 учебном году была введена «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11-х классов общеобразовательной школы».

5. Подготовка к этому вопросу предполагает изучение таких вопросов как международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы; вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения (1948 г.); создание НОК СССР и его признание МОК; дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх; рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении; анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Сеула, и от Кортина д'Ампеццо до Калгари: успехи, неудачи, трудности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4
7. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) Электронный ресурс: учебное пособие. направление подготовки 034300.62 – физическая культура. профиль «спортивная тренировка». бакалавриат. - 2-е изд., дополн. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.
8. Твой олимпийский учебник Электронный ресурс: учебное пособие / В.В. Столбов / В.И. Столяров / В.С. Родиченко / С.А. Иванов / А.Т. Контанистов / Л.Б. Кофман. - Твой олимпийский учебник, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2014. - 224 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0763-6.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. <http://slovari.yandex.ru/> Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 968 с.: ил. «Большая олимпийская энциклопедия» содержит всеобъемлющую информацию об Олимпийских играх: - чемпионы, тренеры, члены МОК, журналисты и др. персоналии; - олимпийские виды спорта, страны, города, термины; - технические результаты всех олимпийских соревнований
5. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.

6. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
7. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
8. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
9. http://www.modernlib.ru/books/demeter_georgiy_stepanovich/ocherki_po_istorii_otechestvennoy_fizicheskoy_kulturi_i_olimpiyskogo_dvizheniya/read_1/ (Деметр Г.С. Очерки по отечественной истории физической культуры и олимпийского движения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 246 с.)
10. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
11. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Практическое занятие 9 по теме: «Физическая культура и спорт после распада СССР. Современная физическая культура и спорт в РФ. Россия в международном олимпийском движении»

Цель занятия: развитие знаний студентов о содержании физической культуры и спорта в Российской Федерации после распада СССР и ее современных основ.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о современном состоянии физической культуры и спорта в России.

Формируемые компетенции: ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Теоретическая часть:

Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением. Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ: Олимпийского комитета России (01.12.1989) г.), Комитета содействия развитию олимпийского движения при правительстве РФ (1991 г.), Координационного совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (01.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (1994 г.).

Роль всероссийских спортивных федераций по видам спорта,

физкультурно-спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций, их место в современном физкультурном движении РФ. Подготовка физкультурных кадров, развитие спортивной науки.

Профессиональный, юношеский спорт. Признание НОК России МОК и российских спортивных Федераций МСФ. Первое самостоятельное выступление спортсменов России на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на III Играх доброй воли в Санкт-Петербурге (1994 г.). Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских играх.

Вопросы и задания:

1. Изменение физической культуры и спорта в нашей стране после распада СССР.
2. Российская федерация в Международном спортивном и олимпийском движении.

Методические рекомендации

1. При подготовке к первому вопросу студент *должен усвоить* следующие вопросы: проблемы развития физической культуры и спорта в России в конце XX начале XXI века; ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением и формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ; роль всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций, их место в современном физкультурном движении РФ; подготовка физкультурных кадров, развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

2. При подготовке ко второму вопросу студенту необходимо *рассмотреть* особенности создания Олимпийского комитета России (01.12.1989 г.), его современную структуру; изучить вопросы развития олимпийских и неолимпийских видов спорта в РФ; профессиональный, юношеский спорт; *провести анализ* первого самостоятельного выступления спортсменов России на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на III Играх доброй воли в Санкт-Петербурге (1994 г.); *подробно разобрать* выступление спортсменов России на Играх XXVI – XXXI Олимпиад (1996 – 2016 гг.) и XVIII – XXIII зимних Олимпийских играх (1998 – 2018 гг.).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
3. 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.
4. Злобина, П. А. Хомяк. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
6. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4
7. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) Электронный ресурс: учебное пособие. направление подготовки 034300.62 – физическая культура. профиль «спортивная тренировка». бакалавриат. - 2-е изд., дополн. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.
8. Твой олимпийский учебник Электронный ресурс: учебное пособие / В.В. Столбов / В.И. Столяров / В.С. Родиченко / С.А. Иванов / А.Т. Контанистов / Л.Б. Кофман. - Твой олимпийский учебник, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2014. - 224 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0763-6.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. <http://slovari.yandex.ru/> Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 968 с.: ил. «Большая олимпийская энциклопедия» содержит всеобъемлющую информацию об Олимпийских играх: - чемпионы, тренеры, члены МОК, журналисты и др. персоналии; - олимпийские виды спорта, страны, города, термины; - технические результаты всех олимпийских соревнований
5. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
6. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
7. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
8. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
9. http://www.modernlib.ru/books/demeter_georgiy_stepanovich/ocherki_po_istorii_otechestvennoy_fizicheskoy_kulturi_i_olimpiyskogo_dvizheniya/read_1/ (Дементр Г.С. Очерки по отечественной истории физической культуры и олимпийского движения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 246 с.)
10. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
11. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«История физической культуры»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	45
КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ	47
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ..	48
Тема 1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе	48
Тема 2. Физическая культура в государствах Древнего Мира. Олимпийские игры в Древней Греции	49
Тема 3. Физическая культура и спорт в средние века	50
Тема 4. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Первой Мировой войны	52
Тема 5. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века ..	53
Тема 6. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века. Проблемы МОД, кризисные явления	54
Тема 7: Физическая культура и спорт нашей страны с древних времен до XVIII века	55
Тема 8: Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х гг. до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении	57
Тема 9: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России	59
Приложение 1	65

ВВЕДЕНИЕ

История физической культуры (ИФК) относится к гуманитарным теоретико-педагогическим дисциплинам, составляющим важный раздел спортивной науки. Предметом ее изучения является установление общих закономерностей возникновения и развития физической культуры и спорта в общественной жизни человека.

История рассматривает эволюцию физической культуры и спорта как органическую часть человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности с древнейших времен до наших дней. Она изучает средства, методы, формы, идеи и теории в области физической культуры и спорта.

Самостоятельную работу студентов по курсу «История физической культуры» трудно переоценить в дисциплинах предметной подготовке (ДПП) будущего специалиста по физической культуре и спорту. Обширный учебный материал разделов ИФК (Всеобщая история физической культуры, ИФК России, История международного спортивного движения) по эволюции конкретных национально-региональных и интернациональных физкультурно-спортивных движений является одним из самых сложных в теории и практике физической культуры. Как показывает опыт преподавания ИФК, наибольшие затруднения вызывают у студентов анализ и обобщение физкультурной практики, изучение опыта физического воспитания и спортивной деятельности по первоисточнику, а также аналогизирование возможных связей с другими дисциплинами учебного плана, без чего невозможно овладеть в полной степени профессиональными компетенциями в области физической культуры и спорта.

Цель изучения дисциплины История физической культуры: формирование набора общекультурных и профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

1. Показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества.
2. Раскрыть значение, роль и место ФКиС в жизни общества на разных этапах его развития.
3. Способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления.
4. Прививать любовь к профессии педагога, тренера, организатора физкультурного движения.
5. Способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области ФКиС.

Исторический материал по ФК изучаемый в рамках данной дисциплины значительно повышает уровень профессиональной подготовки студентов, способствует формированию научного мировоззрения, обогащая событиями и фактами прошлого, воспитывает гуманистическую направленность, чувство

национальной гордости, прививает любовь к Родине и уважение ко всем народам, которые внесли вклад в становление и развитие ФК.

Дисциплина изучается на первом курсе и должна быть неразрывно связана с другими дисциплинами профессионального цикла, указанными в ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, проверки конспектов, докладов, а также проведения олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

При выполнении заданий студентам следует обратить внимание на следующее:

- ~ в какое время были представлены материалы, которые анализируются;
- ~ события, какой эпохи или периода рассматриваются в изучаемых материалах;
- ~ какое событие находится в центре;
- ~ кто действует в данных материалах;
- ~ из каких источников черпалась информация предлагаемая для изучения.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ИД-1 _{ОПК-6} Демонстрирует знания социальной роли и значения физической культуры в формировании у обучающихся м о т и в а ц и о н н о - ц е н н о с т н ы х ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.	Демонстрирует знания особенностей развития физкультурно-спортивной деятельности на разных этапах существования человеческого общества для формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
	ИД-2 _{ОПК-6} Осуществляет отбор средств и методов для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Анализирует с исторических позиций особенности становления физкультурно-спортивной деятельности для формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.

	ИД-3 _{ОПК-6} Применяет накопленные в области физической культуры и спорта ценности и опыт для формирования у обучающихся стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях	Применяет накопленные в области истории физической культуры и спорта способы формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни путем анализа и систематизации физкультурно-спортивной деятельности в историческом аспекте.
--	--	--

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1 семестр			
1	Контрольная точка. Собеседование по темам 1-6.	Практическое занятие 5	28
2	Контрольная точка. Собеседование по темам 7-13.	Практическое занятие 8	27
	Итого за 1 семестр:		55
	Итого:		55

Для студентов заочного отделения рейтинговая система не предусмотрена

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе

Цель: расширить и углубить знания об основных объектах, явлениях и процессах, связанных с физическим воспитанием и спортивной подготовкой первобытных людей.

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Понятие об историческом характере физической культуры.
2. Объективные и субъективные предпосылки появления физических упражнений и игр
3. Теории возникновения физических упражнений: *теория магии* (основоположник - Г. Рейнак), *теория войны* (основоположник - Э. Берк), *теория излишней энергии* (основоположник - Г. Спенсер), *теория игры* (основоположник - Гроос), *теория труда* (наиболее подробно изложена Н.И. Пономаревым)
4. Физическая культура в первобытном обществе:
 - ~ Происхождение физического воспитания;
 - ~ Физическое воспитание в родовом обществе и в период его разложения;
 - ~ Характерные черты физического воспитания в первобытном обществе.

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- ~ ИФКиС;
- ~ законы и нормативные акты, связанные с ФКиС;
- ~ цели и задачи дисциплины ИФКиС;
- ~ место данного курса в системе дисциплин учебного плана (в том числе спортивно-педагогических и общетеоретических дисциплин культурологического направления, приобщающих личность к ценностям ФКиС).

Задание 2. Заполнить таблицу «Основные теории происхождения физических упражнений»

Название теории	Автор	Основные идеи
1	2	3
1. Культовая 2. Биологическая 3. Трудовая и д.р.		

Задание 3. Составьте сообщения о физическом воспитании на одном из этапов развития первобытного общества по следующему плану:

- ~ Название периода;
- ~ Характеристика общественно-экономических отношений;

- ~ Характерные физические упражнения и игры;
- ~ Основные формы физического воспитания.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.

Тема 2. Физическая культура в государствах Древнего Мира. Олимпийские игры в Древней Греции

Цель: Овладение знаниями об основных этапах развития систем физического воспитания и спорта в контексте развития мировой культуры.

Форма контроля: контрольное тестирование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Краткая характеристика рабовладельческой формации.
2. Особенности физической культуры и спорта в странах Древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).
3. Наиболее популярные виды физических упражнений в Древнем Мире.
4. Сравнительная характеристика систем физического воспитания в государствах Древней Греции (Спарта, Афины).
5. Олимпийские игры древности, их значение в развитии физической культуры и спорта.
6. Физические упражнения в Древнем Риме.
7. Взгляды философов древности на физическое воспитание.
8. Основные итоги развития физической культуры и спорта в древнем мире. Их влияние на последующее развитие ФКиС в обществе.

Задание 1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- ~ Регион мира, страна;
- ~ Основные виды физических упражнений и игр;
- ~ Системы физического воспитания;
- ~ Соревнования и их роль в жизнедеятельности общества;
- ~ Примечание.

Задание 2. Провести сравнительную характеристику основных систем физического воспитания в Древнем Мире, заполнить таблицу:

Показатели	Афины	Спарта	Рим
1	2	3	4
Основные виды физических упражнений			
Системы физического воспитания			
Физическое воспитание женщин			
Общая характеристика			

Задание 3. Раскрыть особенности Олимпийских игр (ОИ) в Древней Греции по плану:

- ~ Хронология (ОИ);
- ~ Место проведения (ОИ);
- ~ Виды физических упражнений в программе игр;
- ~ Участники (ОИ) и имена победителей ОИ;
- ~ Общественное и культурное значение ОИ;
- ~ Традиции древних и современных ОИ;
- ~ Примечание

Примечание: при выполнении задания 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.

Задание 4. Рассмотреть взгляды древних философов на физическую культуру, составить таблицу:

Имя философа	Основные труды	Основные идеи	Общая оценка Примечание
1	2	3	4
Сократ Аристотель Демокрит Платон Ликург и др.			

Темы индивидуальных творческих проектов

1. Развитие программы Олимпийских Игр Древности.
2. Причины возникновения и упадка Олимпийских Игр в Древней Греции.
3. Традиции Олимпийских игр Древности, их преемственность в современном мире.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблиц.
3. Подготовка и защита доклада (требования к докладу см. приложение 1)

Тема 3. Физическая культура и спорт в средние века

Цель: Овладение знаниями о развитии физической культуры и спорта в средневековых цивилизациях, о христианской, исламской и других мировых религиях, влияющих на эволюцию физической культуры и спорта, форму и содержание рыцарской системы физического воспитания.

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Характеристика средневековья как общественно-экономической формации.

2. Теологическое христианское учение и его роль в физическом воспитании. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс, горожан.
3. Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами.
4. Особенности физического воспитания на азиатском, африканском и американском континентах.
5. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения в трудах и деятельности гуманистов и ранних социалистов-утопистов.
6. Труд И. Меркуриалиса “Об искусстве гимнастики” и его значение в развитии методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Задание 1. Дать характеристику систем физического воспитания народных масс в средние века в различных регионах мира

~ Регион

~ Краткая характеристика общественно-экономических отношений

~ Характерные физические упражнения и игры в быту народных масс (сельское население, горожане);

~ Основные формы физического воспитания.

Задание 2. Изучить влияние различных мировых религий на физическую культуру и спорт в эпоху средневековья в свободной форме.

Задание 3. Раскрыть педагогические идеи на физическое воспитание в эпоху Возрождения заполнив таблицу:

Имя автора	Основные труды	Основные взгляды
1	2	3
1	2	3
Ранние гуманисты		
Л. да Винчи, У. Гарвей, А. Везалий Ф. Рабле, М. Монтеня		
Социалисты утописты		
Т. Мор Т. Кампанелла		
Педагоги		
В. де Фельтре Я.А. Коменский		

Задание 4. Проанализировать значение труда И. Меркуриалиса “Об искусстве гимнастики” в развитии методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.

Тема 4. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Первой Мировой войны

Цель: расширение и углубление теоретических знаний по вопросам становления и развития физической культуры и спорта в период новейшего времени

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Формирование современного спорта. Создание международных федераций.
2. Возникновение и развитие международного спортивного движения. Деятельность Люцернского и Красного спортивных Интернационалов.
3. Рабочие Олимпиады и их значение для развития мирового спорта.
4. Возникновение региональных и студенческого спортивных движений и Игр.
5. Особенности развития спорта в зарубежных странах на современном этапе.

Задание 1. Заполнить таблицу «Рабочие олимпиады»

Время и место проведения	Кол-во участников от СССР и зарубежных стран	Программа	Чемпионы	Трудности и недостатки	Примечание
1	2	3	4	5	6

Задание 2. Дать характеристику создания международных спортивных федераций по следующей схеме:

- ~ название федерации;
- ~ дата создания;
- ~ основные виды деятельности.

Задание 3. Основные показатели развития физической культуры и спорта в странах мира после второй мировой войны (по одной стране региона) по следующему плану:

- Регионы и страны;
- Крупнейшие спортивные организации;
- Распространенные виды спорта;
- Рекреативные формы ФВ;
- Крупнейшие национальные соревнования;
- Достижения ОИ;
- Общая оценка состояния ФКиС;
- Примечание.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.

Тема 5. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века

Цель: расширение знаний студентов о развитии олимпийского движения в первой половине XX века

Форма контроля: собеседование по теме или защита доклада.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Основные особенности развития мирового спорта и олимпийского движения в период до второй мировой войны.
2. Милитаризация спорта в государствах с тоталитарными режимами накануне второй мировой войны.
3. Летние олимпийские игры в период между мировыми войнами.
4. Зимние олимпийские игры в период между мировыми войнами.
5. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 г.г.).

Задание 1. Составить хронологическую таблицу Олимпийские Игры до второй мировой войны (зимние и летние).

№ Игр Олимпиад и зимних Олимпийс- ких Игр	Год	Место провед- ения	Количество			Завоеванные медали			Основные особен- ности Игр
			стран	Участников	видов спорта	золото	серебро	бронза	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Задание 2. Рассмотреть и перечислить основные причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 г.г.).

Темы индивидуальных творческих проектов

1. Международное рабочее спортивное движение после Первой Мировой войны.
2. Летние и зимние Олимпийские игры первой половины XX века.
3. Выдающиеся спортивные достижения первой половины XX века.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.
3. Подготовка и защита доклада.

Тема 6. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века. Проблемы МОД, кризисные явления.

Цель: расширение и углубление знаний студентов о развитии олимпийского движения во второй половине XX века.

Форма контроля: собеседование по теме, эссе.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Укрепление позиций мирового спорта в послевоенный период: создание новых спортивных организаций, организация крупных международных соревнований по ряду видов спорта.
2. Роль президентов МОК в развитии олимпийского движения.
3. Олимпийские игры послевоенного периода: от Лондона до Пекина (1948 – 2008 гг.) от Осло до Ванкувера (1952 – 2010 гг.).
4. Причины бойкота Игр XXI Олимпиады в Монреале, Игр XXII Олимпиады в Москве, Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.
5. Наиболее выдающиеся олимпийские и мировых чемпионы.
6. Игры доброй воли (1986, 1990, 1994, 1998, 2000, 2001 гг.) их роль в развитии МСиОД.
7. Студенческие летние и зимние универсиады. Региональные спортивные игры и другие крупные международные соревнования.
8. Деятельность Х.А. Самаранча на посту президента МОК (1980–2001 гг.).

Задание 1. Составить хронологическую таблицу Олимпийские Игры во второй половине XX начале XXI века (зимние и летние).

№ Игр Олимпиад и зимних Олимпийс- ких Игр	Год	Место провед- ения	Количество			Завоеванные медали			Основные особенности Игр
			стран	Участников	видов спорта	золото	серебро	бронза	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Задание 2. Составить хронологическую таблицу студенческих летних и зимних универсиад.

№ универ- сиады	Год	Место провед- ения	Количество	Завоеванные медали	Выдающиеся спортсмены
--------------------	-----	--------------------------	------------	-----------------------	--------------------------

			стран	Участников	видов спорта	золото	серебро	бронза	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Задание 3. Раскрыть причины бойкота Игр XXI Олимпиады в Монреале, Игр XXII Олимпиады в Москве, Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

Задание 4. Сделать сообщение о роли Игр доброй воли в развитии международного спортивного и олимпийского движения по следующей схеме:

- ~ цель игр;
- ~ задачи;
- ~ основатель игр;
- ~ хронология игр;
- ~ роль в развитии спорта.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблиц.

Тема 7: Физическая культура и спорт нашей страны с древних времен до XVIII века

Цель: овладение знанием об основных этапах развития физической культуры и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.

Форма контроля: собеседование по теме.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Физическое воспитание у скифов и сарматов.
2. Физическое воспитание в Киевской Руси.
3. Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины).
4. Развитие физической культуры и спорта в русском централизованном государстве. Роль народных игр и упражнений в становление дворянской системы физического воспитания.
5. Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Задание 1. Заполнить таблицу «Физические упражнения и игры народов России, их формы и содержание»

Этапы	Виды упражнений и игр	Формы организации занятий
-------	-----------------------	---------------------------

	у правящих классов	у народных масс	у правящих классов	у народных масс
1	2	3	4	5
Доклассовые и раннеклассовые общества праславян				
Славяне				
Киевская Русь				
Феодальная раздробленность				
Русское централизованное государство				

Задание 2. Сделать сообщение на одну из следующих тем:

1. Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины).

Поучение Владимира Мономаха чадам своим

Первое, страх имейте Божий в сердце своем и милостыню творя неоскудно, это начаток всякому добру.

Если вам Бог умягчит сердце, то слезы испустите о грехах своих, рекуще: «Яко же блудницу и разбойника, и мытаря помиловал еси, тако и нас, грешных, помилуй!». И в церкви так делайте, и ложась. Не грешите ни одну же ночь; если можете, поклонитесь до земли, не забывайте, не ленитесь; тем бо ночным поклоном и пением человек побеждает дьявола, и что в день согрешит - тем человек избывает.



На коне едучи, если иных молитв не умеете молвити, то «Господи, помилуй» зовите беспрестанно, втайне; это будет лучше, нежели мыслить безлепицу ездя.

Всего же паче убогих не забывайте, но елико могуще, по силе кормите, и придайте сироте, и вдовицу оправдате сами, а не вдавайте сильным погубити человека. Ни права, ни крива не убивайте, ни повелевайте убить его.

С любовью взимайте благословение от епископов, и попов, и игуменов, и не устраняйтесь от них, и по силе любите, да приимете от них молитву.

Паче всего гордости не имейте в сердце и в уме, но рцем: «Смертны есмы, днесь живи, а завтра в гроб; се все, что нам еси дал - не наше, но Твое, поручил нам еси на мало дней».

Старых чти, яко отца; а молодых - яко братью. Лжи блюди, и пьянства, и блуда - ибо в том душа погибает тело. Куда же ходяще путем по своим землям, не дайте пакости делать отроком, ни своим, ни чужим, ни в селах, ни в житех, да не начнут вас клясти. Куда же пойдете, иде же станете, напойте, накормите просящего; и боле же чтите гостя, откуда же к вам придет; те мимоходящие прославят человека по всем землям, либо добрым, либо злым.

Больного присетите. И человека не минете, не при-вечавше, добро слово ему

дадите. Жену свою любите, но не дайте ей над собою власти. Се же вы конец всему; страх Божий имейте выше всего.

Аще забудете сказанное - перечитайте: и мне не будет срама, и вам будет добро.

Леность всему мати: что умеет - то забудет, а что не умеет - тому не учится. Не ленитесь ни на что доброе, первое - к церкви. Да не застанет вас солнце на постели; тако бо отец мой делал блаженный и все добрые мужи совершенные. А узревшие солнце - прославите Бога, с радостью рече: «Просвети очи мои, Христе Боже, иже дал мне еси свет Твой красный!». И еще: «Господи, приложи ми лето к лету, да остаток грехов своих пока-явша, оправдив живот, тако похвалю Бога!».

Что советую творити отроку моему, то и сам створил - дела на войне и на охоте, ночь и день, на зною и на зиме, не давая себе упокоя. Тоже и худого смерда, и убогих вдовиц не дал сильным обидети, и церковного наряда, и службы сам никогда не презирал. Да не зазрите меня, дети мои, ни иной, кто прочтет, не хвалю бо ся ни дерзости своея, но хвалю Бога и прославляю милость Его, иже меня грешного и худого, на вся дела человеческая потребна. Да сию грамотицу прочитаючи, потесни-теся на вся дела добрая, славяще Бога со святыми Его.

Смерти, дети, не бойтесь - ни в бою, ни от звери, но мужское дело творите, как вам Бог подаст. А если от Бога будет смерть, то ни отец, ни мати, ни братья не могут отъяти, но то, что добро есть блюсти - Божие блюдение, лучше человеческого.

2. Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.

Тема 8: Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х гг. до распада СССР. СССР в международном и олимпийском движении

Цель: изучение динамики развития советской физической культуры и спорта в СССР.

Форма контроля: собеседование по теме, контрольное тестирование.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Восстановление физкультурного движения в стране и повышения спортивного мастерства советских спортсменов в послевоенные годы.
2. Вступление спортивных организаций СССР в международное спортивное и олимпийское движение.
3. Участие спортсменов страны в крупных международных соревнованиях и олимпийских играх в период до начала 60-х годов.

4. Основные этапы развития органов государственного руководства физической культурой и спортом до начала распада СССР (1991 г.).
5. Спартакиадное движение в СССР и его значение для развития физической культуры и спорта в стране.
6. Формы и методы физкультурно-спортивной работы в стране в 60-е – 80-е годы.
7. Советский спорт на международной арене: итоги участия отечественных спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх.
8. Московская Олимпиада: вклад в развитие олимпийского движения и спортивные итоги.

Задание 1. Составить анализ работы руководителей физкультурным движением и дать краткую характеристику их деятельности по следующей схеме:

Ф.И.О. годы руководства	Основные направления деятельности	Положительные стороны в деятельности	Отрицательные стороны работы	Общая оценка работы руководителя
1	2	3	4	5

Примечание: руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 г.г.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 г.г.), Ю.Д. Машин (1962-1968 г.г.), С.П. Павлов (1968-1983 г.г.), М.В. Грамов (1983-1988 г.г.).

Задание 2. Составьте основные показатели Спартакиад народов СССР, по форме:

Время проведения Спартакиад	Программа Спартакиад	Чемпионы Спартакиад (выборочно)	Значение Спартакиад	Особенности Спартакиад
1	2	3	4	5

Примечание: возрождение спартакиадного движения в СССР произошло 1956 году.

Задание 3. 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	
1	2	3	4	5	6	7

Задание 4. Составить сообщение на тему «Игры XXII олимпиады в Москве: подготовка, организация, итоги».

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблиц.

3. Подготовка к бланочному тестированию.

Тема 9: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России

Цель: формирование навыков анализа и обобщения по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации после распада СССР, изучение современных основ физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Форма контроля: защита творческого проекта.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Реформирование отечественного физкультурно-спортивного движения: демократизация управления отраслью, создание новой системы управления физической культурой и спортом в стране.

~ основные этапы реформирования государственных органов управления физической культурой и спортом;

~ создание системы общественных спортивных организаций;

~ создание Олимпийского комитета России, основные аспекты его деятельности.

2. Участие сборных команд СНГ, России в летних и зимних олимпийских играх (1992 г. – по настоящее время).

3. Всемирные юношеские игры.

4. Юношеские олимпийские игры

5. Состояние и проблемы физкультурно-спортивного движения в стране на современном этапе.

Задание 1. Составьте основные показатели выступления спортсменов Российской Федерации на летних и зимних Олимпийских играх (с 1992 – по настоящее время) по форме:

№, 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	
1	2	3	4	5	6	7

Задание 2. Построить схему современной системы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. В схеме подробно отобразить органы управления в сфере ФКиС на федеральном и региональном уровнях. Фамилии и имена руководителей, как на федеральном уровне, так и в своем регионе.

Темы индивидуальных творческих проектов

1. Современное состояние и проблемы развития физической культуры и спорта в России.
2. Развитие физической культуры и спорта на Ставрополье. Участие спортсменов Ставрополья в Олимпийских играх.
3. Анализ выступления спортсменов РФ на Играх XXXI Олимпиады (2016 г.): характеристика игр и причины неудач.
4. Анализ выступления спортсменов РФ зимних Олимпийских играх: характеристика игр и особенности системы подготовки Российский спортсменов.
5. Анализ участия России на зимних олимпийских играх.
6. Взлеты и падения российских спортсменов. Выдающиеся спортсмены России.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

1. Подготовка к заданиям в форме тезисов ответов.
2. Заполнение таблицы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Вопросы к экзамену

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта как учебной и научной дисциплины.
2. Возникновение физической культуры. Роль труда в становлении и развитии человеческого общества и его культуры.
3. Развитие физической культуры и спорта в странах Древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).
4. Возникновение и развитие спартанской и афинской системы физического воспитания в классический период.
5. Античная гимнастика ее содержание и направленность.
6. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
7. Возникновение и упадок Олимпийских игр в Древней Греции.
8. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.
9. Рыцарская система физического воспитания.
10. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма XV-XVII вв.
11. Физическое воспитание в новых школьных системах (филантропиях).
12. Зарождение спортивно-игровой системы физического воспитания в Западной Европе и США.
13. Немецкая система физического воспитания.
14. Шведская система гимнастики.
15. Сокольская гимнастика.
16. Становление гимнастики Ж. Демени, естественного метода Ж. Эбера, гимнастики Н. Бука.
17. Самобытная физическая культура восточных славян.
18. Особенности физического воспитания в Киевской Руси.
19. Система физического воспитания дворян и бояр в Русском централизованном государстве (XV – XVII вв.).
20. Становление государственной системы физического воспитания в Российской Империи в XXVIII веке.

21. Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской империи.
22. Военно-физическая подготовка русской армии в XVII – начале XIX века.
23. Развитие физической культуры народных масс в Российской Империи в XIX в. – начале XX в.
24. Особенности физической культуры и спорта в СССР после Великой октябрьской социалистической революции (1918 – 1930 гг.).
25. Становление и развитие физкультурного движения и массового спорта в СССР в 20-х 40-х гг. XX века.
26. Значение, структура и этапы становления комплексов ГТО (1930 – 1934 гг.).
27. Физическая культура и спорт в годы Великой отечественной войны.
28. Создание Национального Олимпийского комитета СССР и возвращение в Олимпийское движение.
29. Образование Международного Олимпийского комитета (МОК). Его цели и задачи.
30. Участие спортсменов дореволюционной России в Олимпийских играх.
31. История создания международной организации «Всемирное антидопинговое агентство».
32. История создания, функции, полномочия российской национальной антидопинговой организации РУСАДА.
33. Основные этапы развития и современное состояние международной организации «Всемирное антидопинговое агентство».
34. Деятельность российской национальной антидопинговой организации РУСАДА после доклада Р. Макларена (2016 год).

Уметь, владеть

1. Провести анализ труда И. Меркуриалиса “Об искусстве гимнастики”.
2. Проанализировать взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека (Ф. Рабле, М. Монтеня Я.А. Коменский, Т. Мор, Т. Кампанелла).
3. Определить исторические предпосылки создания буржуазной физической культуры.
4. Определить исторические предпосылки становления современных видов спорта.
5. Выделить исторические особенности возникновения рабочего спортивного движения в капиталистических странах мира (середина XIX – начало XX века).
6. Провести исторические аналогии международных спортивных объединений второй половине XIX в. с современными.
7. Дать сравнительную характеристику физического воспитания и спорта в Германии, Италии, США и Англии после первой мировой войны.
8. Выделить исторические особенности развития рабочего спортивного движения в зарубежных странах между первой и второй мировыми войнами.
9. Выделить особенности развития физической культуры и спорта в учебных заведениях развитых стран запада во второй половине XX века.
10. Проанализировать особенности военно-физической подготовки Русского войска в XVI – XVII вв.
11. Охарактеризовать взгляды В.Н. Татищева, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева А.П. Протасова, ВГ Белинского и др. на физическое воспитание.
12. Охарактеризовать взгляды Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского на физическое воспитание.
13. Выделить основные принципы учения П.Ф. Лесгафта о физическом образовании.
14. Становление и развитие спорта в Российской Империи во второй половине XIX в. – начале XX в.
15. Выделить характерные черты физического воспитания в учебных заведениях России во второй половине XIX в. – начале XX в.

16. Охарактеризовать особенности I и II Спартакиады народов СССР.
17. Проанализировать современное состояние физической культуры и спорта в России (1991- 2016 гг.).
18. Рассмотреть с исторических позиций особенности образование Международного Олимпийского Комитета.
19. Проанализировать особенности олимпийских игр до первой мировой войны.
20. Дать характеристику Российских олимпиад.
21. Анализ выступлений Советских спортсменов в играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх 1960-1988 г.г.
22. Провести анализ Игр XXII Олимпиады.
23. Дать характеристику Игр доброй воли.
24. Рассмотреть особенности вступление Российской федерации в Международное спортивное и Олимпийское движение.
25. Провести анализ XXXII Олимпийских игр в Токио.
26. Провести анализ XXII Зимних олимпийских игр в Сочи.
27. Дать характеристику студенческих летних и зимних Универсиад.
28. Рассмотреть особенности зарождения и развитие Паралимпийского спорта.
29. Проанализировать особенности участие спортсменов Ставрополя в Олимпийских играх.
30. С исторических позиций раскрыть суть формирования МОК в наши дни.
31. Дать характеристику с исторических позиций появлению и применению допинга в советском и российском спорте.
32. Провести анализ наиболее известных допинговых скандалов в России.
33. Дать характеристику с исторических позиций появлению и применению допинга в международном спорте.
34. Провести анализ наиболее известных допинговых скандалов в мировой спортивной истории.

10.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения **экзамена** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса. Первый вопрос ориентирован на проверку сформированности знаний студента, второй – на проверку сформированности умений и владений. Каждый вопрос состоит из двух частей: первая часть вопроса ориентирована на базовый уровень, вторая на повышенный.

Для подготовки по билету отводиться 40 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования тетрадью самостоятельной работы, таблицами.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, контрольные работы, защита творческого проекта.

Основанием для снижением оценки являются:

- ~ недостаточное раскрытие сути вопроса;
- ~ неумение выделять общее и частное;

~ недостаточное владение методами анализа, синтеза, сопоставления и сравнения исторического материала.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

3. Багина, В.А. История физической культуры Электронный ресурс / Багина В. А.: учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 62 с.
4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; ред. Н. Ю. Мельникова. - Москва : Издательство «Спорт», 2017. - 432 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906839-97-8.

Дополнительная литература:

6. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3
7. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) / Д.С. Алхасов. - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - ISBN 978-5-4475-3732-6
8. 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. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 365 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397
9. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Мельникова Н. Ю. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0613-4
10. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; ред. Н. Ю. Мельникова. - История физической культуры и спорта, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0613-4
11. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) Электронный ресурс: учебное пособие. направление подготовки 034300.62 – физическая культура. профиль «спортивная тренировка». бакалавриат. - 2-е изд., дополн. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.
12. Твой олимпийский учебник Электронный ресурс: учебное пособие / В.В. Столбов / В.И. Столяров / В.С. Родиченко / С.А. Иванов / А.Т. Контанистов / Л.Б. Кофман. - Твой олимпийский учебник, 2019-12-01. - Москва: Советский спорт, 2014. - 224 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0763-6.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 140 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "История физической культуры": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.Г. Петрякова. - Ставрополь, 2021. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

8. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/zaharov.pdf> (Захаров П. Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – 151 с.)
9. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
10. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
11. <http://slovari.yandex.ru/> Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 968 с.: ил. «Большая олимпийская энциклопедия» содержит всеобъемлющую информацию об Олимпийских играх: - чемпионы, тренеры, члены МОК, журналисты и др. персоналии; - олимпийские виды спорта, страны, города, термины; - технические результаты всех олимпийских соревнований
12. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=22686 (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 186 с.) Формат PDF.
13. http://window.edu.ru/window_catalog/files/r28689/ustu296.pdf (Гайл В.В. «Краткая история физической культуры и спорта»: Учебное электронное текстовое издание. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2006 г.) Формат PDF.
14. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
15. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
16. http://www.modernlib.ru/books/demeter_georgiy_stepanovich/ocherki_po_istorii_otechestvennoy_fizicheskoy_kulturi_i_olimpiyskogo_dvizheniya/read_1/ (Деметр Г.С. Очерки по отечественной истории физической культуры и олимпийского движения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 246 с.)
17. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
18. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине «История физической культуры» как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, кратко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишутся сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без

сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать не менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.