

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

09.2025 г.

Кафедра *Теории и методики гимнастики*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную
деятельность)»

основной образовательной программы

среднего профессионального образования по специальности

49.02.01 Физическая культура

направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам

квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Белова Юлия Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики:
Семенов Денис Викторович, кандидат педагогических наук



(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна



(подпись)

Рецензенты:

Поповская Мария Николаевна, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр **ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»**

Балабко Наталья Петровна, заместитель директора МУ ДО «Центр внешкольной работы Великолукского района», Почетный работник народного просвещения

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Задачами представленного на рецензирование фонда оценочных средств программы дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний и умений, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Качество оценочных средств и ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности общих компетенций. Объем ФОС соответствует учебному плану подготовки обучающихся.

Фонд оценочных средств по вышеназванной дисциплине включает перечень планируемых результатов изучения дисциплины, а также программу оценивания контролируемой компетенции. Типовые контрольные задания для оценки знаний и умений, характеризующие уровень формирования компетенций и критерии их оценивания, включают:

- комплекты контрольно-измерительных материалов,
- варианты контрольных работ,
- перечень заданий для индивидуальной самостоятельной работы,
- перечень теоретических и практических вопросов к экзамену,

Для каждой формы контроля определены критерии оценивания результатов деятельности обучающихся.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

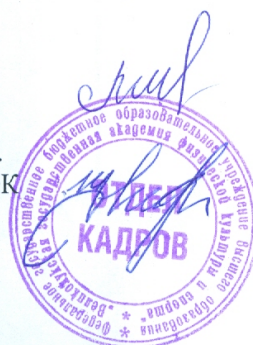
кандидат биологических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики
спортивных игр ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Подпись доцента Поповской М.Н. удостоверяю.
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

25.11.2025 г.

Поповская М.Н.

Попланова И.Г.



РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензирование фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проведения как текущей, так и промежуточной аттестации обучающихся и представляет собой совокупность учебных средств для осуществления контроля и управления процессом приобретения студентами общих компетенций, заявленных в основной образовательной программе по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленности подготовки - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Данный ФОС является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и служит для выявления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения: знаний и умений в таких видах деятельности, как организация и проведение физкультурно-спортивной работы; методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

Проведенный анализ ФОС показал: указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися данной учебной дисциплины. Вопросы к экзамену и тестовые контрольные задания четко сформулированы, содержат изученный материал и технологию по тематике, соответствующей направленности и содержательности изучаемой дисциплины. Ответы на вопросы и выполнение практических заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний и умений, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

заместитель директора МУ ДО «Центр
внешкольной работы Великолукского района»
Почетный работник народного просвещения



Балабко Н.П.

21.11.2025 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	8
3.1. Очная форма обучения.....	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	9
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	18
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	18
5.1.1. Очная форма обучения.....	18
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	25
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	26
5.4. Примерная тематика информационных сообщений (докладов).....	27
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	28
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	28
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	29
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	29
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	30
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	30
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения	31
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	33
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	34
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	35
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	35
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	35
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	35
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	36
7.3. Программное обеспечение.....	36
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	36
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	36
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	37
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	37
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	37

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	38
9.1. Очная форма обучения.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	41
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	41
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	49
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	53
Тезисы лекций.....	53

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач	Умения: - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства

профессиональной деятельности	информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)» относится к обязательной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	52				52				

<i>В том числе:</i>									
<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>		20				20			
<i>Семинарские занятия</i>		32				32			
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>								
	<i>из них в форме практической подготовки</i>								
<i>Лабораторные работы</i>									
<i>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</i>						э			
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		20				20			
<i>В том числе:</i>									
<i>Курсовая работа</i>									
<i>Расчётно-графические работы</i>									
<i>Информационные сообщения</i>		4				4			
<i>Письменные самостоятельные работы</i>									
<i>Изучение теоретического материала</i>		6				6			
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		4				4			
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		6				6			
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	72				72			

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Введение в предмет. История зарождения физической культуры.	2		2	4
2	История становления зарубежных систем физического воспитания	2	4	2	8
3	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	2	4	2	8

4	История Международного спортивного и Олимпийского движения	2	4	2	8
5	Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия.	2		2	4
6	Принципы средства, методы и формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	2	4	2	8
7	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	2	2	2	6
8	Теоретические основы развития физических качеств	2	6	2	10
9	Физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни	2	4	2	8
10	Введение в теорию спорта	2	4	2	8
	ИТОГО (в часах)	20	32	20	72

Темы и их краткое содержание

Второй курс, четвертый семестр

Тема 1. Введение в предмет. Зарождение физической культуры.

Лекция № 1 (2 часа) Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Использование знаний истории физической культуры в профессиональной деятельности учителя физической культуры. Значение знаний об истории физической культуры в процессе воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту. Теории возникновения физической культуры. Особенности физической культуры в период первобытного и рабовладельческого общества. Физическая культура в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическая культура в Древнем Риме.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение материалов лекции. Самостоятельное изучение вопросов: 1. Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве. Физическая культура и спорт в странах Древнего Востока (Месопотамия, Индия, Персия, Вавилон, Египет и др.). 2. Физическая культура и спорт в период упадка Греции. 3. Физическое воспитание юношей и военно-физическая подготовка в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи. Подготовка информационных сообщений по заданию преподавателя.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

умений - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.

Тема 2. История становления зарубежных систем физического воспитания.

Лекция № 2 (2 часа). Особенности развития физической культуры на разных этапах феодального строя. Физическое воспитание феодалов. Физическое воспитание крестьян. Физическая культура горожан. Педагогические идеи о физическом воспитании в эпоху Возрождения. Национальные системы физического воспитания. Становление и развитие спорта.

Семинарское занятие № 1 (2 часа). Разбор и обсуждение материала лекции. Рыцарская система физического воспитания и ее особенности. Роль религии в создании феодальных форм физической культуры. Образование в Западной Европе, рыцарские системы воспитания, виды физической подготовки рыцарей. Стрелковые фехтовальные братства. Прогрессивные гуманистические идеи: Витторино да Фельтре, Франсуа Рабле, Томаса Мора, Томазо Кампанеллы, Иеронима Меркуриалиса.

Семинарское занятие № 2 (2 часа). Физическая культура и спорт в период Нового времени (XVIII-нач. XX вв.). Создание основ школьного физического воспитания и физкультурно-спортивного движения. Немецкая система физического воспитания.

Сокольское движение и сокольская гимнастика. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания. Образование современных видов спорта.

Самостоятельная работа (2 часа) Изучение материалов лекции. Самостоятельное изучение вопросов: 1. Вопросы физвоспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского, Д. Локка, Ж-Ж. Руссо и И. Песталоцци. 2. Создание научных основ физического воспитания (Ж. Демени, Ф. Амарос, Ж. Эбер). Подготовка информационных сообщений по заданию преподавателя.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств;

умений - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.

Тема 3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры.

Лекция № 3 (2 часа). Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII века: элементы физической культуры до образования Киевского государства; физическая культура в Киевской Руси; физическая культура Русского централизованного государства. Физическая культура России в XVIII веке: физическая культура в период образования Российской империи; физическая культура дворянства. Становление и развитие физической культуры в советской стране в первой половине XX века.

Семинарское занятие № 3 (2 часа). Самобытность ФК у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Средней Азии и других регионов. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы ФВ в России. Военно-физическая подготовка в русской армии (Румянцев, Ушаков, Суворов). Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года.

Семинарское занятие № 4 (2 часа). Становление и развитие Советской системы ФВ с 1917 по 1935 г. Создание высшего совета физической культуры (ВСФК) при главном управлении ВСЕВЛБУЧА (1920г). Различные направления в теории и практике физической культуры: медицинская, гигиеническая, пролеткультовская. Введение в учебных заведениях обязательного преподавания физической культуры. Первые постановления партии по вопросам физической культуры. Введение всесоюзного комплекса ГТО (1931 г.), Единой всесоюзной спортивной классификации – ЕВСК (1935-1937гг.). Зарождение в России современных видов спорта.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение материалов лекции. Самостоятельное изучение вопросов: 1. Спартакиады народов СССР и их значение для советского физкультурного движения. 2. Физическая культура и спорт в СССР в годы Великой Отечественной войны. 3. Советские физкультурники и спортсмены в боях за Родину. Подготовка информационных сообщений по заданию преподавателя.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения

задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.

умений - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.

Тема 4. История международного спортивного и олимпийского движения

Лекция № 4 (2 часа). Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Этапы возрождения олимпийских идей в обществе. Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена. Возникновение Международного Олимпийского движения и Олимпийской хартии. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования. Летние и зимние олимпийские игры. Основные проблемы Международного спортивного движения, их состояние и разрешение.

Семинарское занятие № 5 (2 часа). Возрождение олимпийских игр современности, их предпосылки. Образование МОК, утверждение Олимпийской хартии. Цели и задачи МОК. Игры I Олимпиады и их анализ. Олимпийские конгрессы. Олимпийское движение. Цели олимпийского движения. Олимпийская символика и атрибутика. Паралимпийские игры.

Семинарское занятие № 6 (2 часа). Международное спортивное движение до II-ой мировой войны, между I и II мировыми войнами. Установление международных спортивных связей, образование международных спортивных объединений во II-ой половине XIX в. Возникновение международного рабочего спортивного движения (ЛСИ, КСИ). Международное спортивное движение после II-ой мировой войны. Два направления в МСД, капиталистическое и социалистическое. Образование национального Олимпийского комитета (НОК), вступление НОК СССР в МОК. Участие советских спортсменов в олимпийских играх. Игры доброй воли и их роль в развитии МСиОД..

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение материалов лекции. Самостоятельное изучение вопросов: 1. «Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. 2. Анализ итогов выступления сборной СССР и России на Олимпийских играх современности. Советские и российские герои Олимпиад. Подготовка информационных сообщений по заданию преподавателя.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.

умений - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;

выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска.

Тема 5. Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия.

Лекция № 5 (2 часа). Физическая культура как вид культуры. Определение понятия «культура». Взаимосвязь физической культуры с общей культурой. Понятия физической культуры и спорта: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование, спорт, Структура физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура как социальная система. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение материалов лекции. Самостоятельное изучение вопросов: 1. Связь физической культуры с другими науками (биология, медицина, педагогика, психология). 2. Место физической культуры в системе образования и государственной политики. 3. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

умений - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 6. Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания

Лекция № 6 (2 часа). Средства физического воспитания. Понятие средства в педагогике. Понятие «средства физического воспитания». Группы средств физического воспитания. Физические упражнения: понятие и характеристика. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.

Семинарское занятие № 7 (2 часа). Методы организации физического воспитания. Понятие метода в педагогике. Понятие «метод организации физического воспитания». Классификации методов физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания и их характеристика: словесные методы; методы наглядного воздействия. Специфические методы физического воспитания и их характеристика:

методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Семинарское занятие № 8 (2 часа). Принципы организации физического воспитания. Понятие принципа в педагогике. Понятие принципа организации физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы и их характеристика. Специфические принципы физического воспитания и их характеристика. Формы организации физического воспитания. Понятие формы в педагогике. Понятие формы физического воспитания. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Защита составленной таблицы «Специфические принципы физического воспитания».

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение материалов лекции. Составление и защита таблицы «Специфические принципы физического воспитания». Подготовка к контрольной работе № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

умений - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 7. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам

Лекция № 7 (2 часа) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Понятие двигательного умения и навыка. Роль знаний в формировании двигательных навыков. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Структура обучения двигательным действиям. Теория поэтапного формирования двигательного действия П.Я. Гальперина.

Семинарское занятие № 9 (2 часа). Разбор и обсуждение содержания лекции. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Взаимодействие двигательных навыков: положительный, отрицательный, прямой, косвенный, односторонний взаимный, ограниченный, обобщенный, перекрестный переносы. Ошибки в технике: причины и классификация ошибок. Пути исправления ошибок. Защита методической разработки по обучению конкретному двигательному действию (по заданию преподавателя).

Контрольная работа № 2 по теме «Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания»

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 2. Разработка методической разработки (фрагмента конспекта) по обучению конкретному двигательному действию: определение поэтапной последовательности обучения и постановке частных задач.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности формат оформления результатов поиска информации;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Тема 8. Теоретические основы развития физических качеств

Лекция 8 (2 часа). Основы теории и методики развития физических способностей человека. Понятие о физических качествах и способностях. Классификация и взаимосвязь физических качеств. Закономерности и принципы развития физических качеств. Сенситивные периоды развития физических способностей.

Семинарское занятие № 9 (2 часа). Силовые способности: определение, виды, формы проявления силы. Средства и методы развития силовых способностей. Примерные упражнения для развития силовых способностей.

Семинарское занятие № 10 (2 часа). Понятие о скоростных способностях. Элементарные и комплексные виды скоростных способностей. Факторы проявления скоростных способностей. Средства и методы развития быстроты. Выносливость: определение и виды. Факторы, от которых зависит проявление выносливости. Средства и методы развития различных видов выносливости.

Семинарское занятие № 11 (2 часа). Гибкость: определение, виды, факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости. Примерные упражнения для развития гибкости. Определение и типичные факторы проявления ловкости и координации. Виды координационных способностей. Средства и методы развития ловкости и координации.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение теоретического материала лекции, литературных и интернет-источников с целью составления комплексов упражнений для развития физических способностей (по заданию преподавателя).

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; средства профилактики перенапряжения;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять

необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 9. Физическая культура и физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни

Лекция № 9 (2 часа) Особенности физического воспитания дошкольников. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. Физическая культура взрослого населения. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

Семинарское занятие № 13 (2 часа). Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и в семье.

Семинарское занятие № 14 (2 часа). Физическая культура как учебная дисциплина в учреждениях среднего профессионального и высшего образования. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов. Программное содержание работы по физическому воспитанию студентов. Виды и формы физкультурно-оздоровительных занятий взрослого населения. Физическая культура в системе научной организации труда. Физическая культура в жизни людей старшего поколения.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучение теоретического материала лекции. Разработка фрагмента конспекта по проведению одной из малых форм занятий физической культурой (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, динамичная перемена) по заданию преподавателя.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; средства профилактики перенапряжения

умений - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 10. Введение в теорию спорта

Лекция № 10 (2 часа) Спорт в системе физической культуры. Спорт как общественное явление. Основные термины и понятия спорта. Функции спорта. Многообразие видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Семинарское занятие № 15 (2 часа). Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка.

Семинарское занятие № 16 (2 часа). Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной направленности. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов под воздействием оздоровительной тренировки, обеспечение эффективности оздоровительной тренировки соблюдением принципов физического воспитания. Эффективность тренировочных воздействий.

Самостоятельная работа (2 часа) Изучение теоретического материала лекций. Изучение литературы и интернет-источников по вопросам: 1. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие. 2. Рекомендуемые объемы двигательной активности для людей разного возраста. 3. Контроль и самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности. 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; средства профилактики перенапряжения

умений - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Тема 1. Введение в предмет.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Вопросы физического воспитания в	2

	Зарождение физической культуры.	древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве. 2. Физическая культура и спорт в странах Древнего Востока (Месопотамия, Индия, Персия, Вавилон, Египет и др.). 3. Физическая культура и спорт в период упадка Греции. 4. Физическое воспитание юношей и военно-физическая подготовка в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. 3. История физической культуры: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин [и др.] ; ред. С.Н. Комаров. - Москва : Академия, 2013. - 240 с 4. Багина, В.А. История физической культуры: учебно-методическое пособие для бакалавров / В.А. Багина. – Москва: Перо;Великие Луки, 2019. – 82 с.	
2	Тема 2. История становления зарубежных систем физического воспитания	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Вопросы физвоспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского, Д. Локка, Ж-Ж. Руссо и И. Песталоцци. 2. Создание научных основ физического воспитания (Ж. Демени, Ф. Амарос, Ж. Эбер). <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. 3. История физической культуры: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин [и др.] ; ред. С.Н. Комаров. - Москва : Академия, 2013. - 240 с 4. Багина, В.А. История физической культуры: учебно-методическое пособие для бакалавров / В.А.	2

3	Тема 3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Багина. – Москва: Перо; Великие Луки, 2019. – 82 с. <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Спартакиады народов СССР и их значение для советского физкультурного движения. 2. Физическая культура и спорт в СССР в годы Великой Отечественной войны. 3. Советские физкультурники и спортсмены в боях за Родину. Подготовка к контрольной работе по теме. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. 3. Багина, В.А. История физической культуры: учебно-методическое пособие для бакалавров / В.А. Багина. – Москва: Перо; Великие Луки, 2019. – 82 с 4. Суник, А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта / А. Суник. – Москва: Советский спорт, 2010. – 616 с. 5. История физической культуры: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин [и др.] ; ред. С.Н. Комаров. - Москва : Академия, 2013. - 240 с 6. Настенко, Г.В. Спортсмены России – солдаты Победы: очерки о спортсменах-участниках Великой Отечественной войны 1941-1945 г.г. / Г.В. Настенко. – Москва: Спорт, 2025. – 383 с.	2
4	Тема 4. История международного спортивного и олимпийского движения	<i>Подготовка информационных сообщений по следующим вопросам</i> 1. «Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. 2. Анализ итогов выступления сборной СССР и России на Олимпийских играх современности. 3. Советские и российские герои Олимпиад. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В.	2

		Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. 3. Белюков, Д.А. Рабочая тетрадь по истории олимпийского движения / Д.А. Белюков, Е.Е. Смирнова. – Великие Луки, 2021. – 68 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/775940 (дата обращения: 13.12.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / редактор В.С. Родиченко, Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт, 2019. – 216 с.	
5	Тема 5. Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Связь физической культуры с другими науками (биология, медицина, педагогика, психология). 2. Место физической культуры в системе образования и государственной политики. 3. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 4. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.	2
6	Тема 6. Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания	<i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Составление таблицы «Специфические принципы физического воспитания». Подготовка к контрольной работе по теме. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.	2

		Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 4. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.	
7	Тема 7. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	<i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 2 по теме «Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания». Разработка методической разработки (фрагмента конспекта) по обучению конкретному двигательному действию: определение поэтапной последовательности обучения и постановке частных задач. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 1. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального	2

		образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 4. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.	
8	Тема 8. Теоретические основы развития физических качеств	<i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Составление комплексов упражнений для развития физических способностей (по заданию преподавателя). <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 5. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.	2
9	Тема 9. Физическая культура и физическое воспитание в	<i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Разработка фрагмента конспекта по проведению одной из малых форм занятий физической культурой (утренняя гимнастика, вводная	2

	разные возрастные периоды жизни	гимнастика, физкультпауза, динамичная перемена) по заданию преподавателя. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 4. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.	
10	Тема 10. Введение в теорию спорта.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие. 2. Рекомендуемые объемы двигательной активности для людей разного возраста. 3. Контроль и самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности. 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. 4. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В.	2

	Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368	
--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада

Доклад – это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать изученный материал, проиллюстрировать его примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой и познавательный интерес к научному познанию.

Объём доклада: 3-5 листов формата А 4, включая титульный лист и содержание; указание использованной литературы обязательно.

Деятельность обучающегося:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться по теме всей презентации;

- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выдерживать установленный регламент: основной докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей - вступления, основной части и заключения.

Вступление способно обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада);
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование актуальности/оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должна сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических /семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка	выставляется при условии выбора обучающимся 50-75 %

«удовлетворительно»	правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 50 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки материала (презентации) информационного сообщения (доклада):

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

оценка «отлично»	Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление; работа представлена в срок
оценка «хорошо»	Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «удовлетворительно»	Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует удовлетворительное качество оформления, содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «неудовлетворительно»	Представляемая презентация слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной на слайдах информации; качество оформления низкое, содержание слайдов слабо связано с выступлением; работа представлена с опозданием

5.4. Примерная тематика информационных сообщений (докладов)

1. Физическая культура в Древнем Египте: состязания лучников и игры с мячом как часть ритуалов.
2. Критские игры с быками: искусство таврокатапсии как феномен минойской культуры.

3. Эволюция древнегреческого панкратиона: от смертельных поединков до олимпийского вида состязаний.
4. Римские гладиаторские школы (лудусы): система подготовки, быт и социальный статус гладиаторов.
5. Цирковые партии в Византии (венеты и прасины): как спортивные фанаты влияли на политику империи.
6. Турниры и дуэли: физическая подготовка дворянина в Европе Нового времени.
7. История женского спорта: от запретов и предрассудков к олимпийским пьедесталам.
8. Использование ФК в целях государства: опыт Спарты, иезуитских коллегий, Третьего рейха.
9. История китайской гимнастики ушу: от боевого искусства до оздоровительной системы.
10. Традиционные игры кочевых народов Великой Степи: конные состязания и борьба как основа воинской подготовки.
11. Полинезийские спортивные традиции: соревнования в плавании, гребле и метании копий.
12. История регби в Новой Зеландии: как игра стала частью национальной идентичности маори и европейских поселенцев.
13. Физическая культура в Российской империи во второй половине XIX века: первые частные гимнастические общества и кружки.
14. История российского футбола до 1917 года: создание первых клубов и проведение чемпионатов.
15. Система физического воспитания в кадетских корпусах и институтах благородных девиц в XIX веке в России.
16. Создание и развитие системы ДСО (добровольных спортивных обществ) в СССР.
17. Спартакиады народов СССР: организация и значение.
18. Несостоявшиеся Олимпийские игры 1916, 1940, 1944 годов: причины отмены и последствия для мирового спорта.
19. История Универсиад и их роль в развитии международного студенческого спортивного движения.
20. Дебют советской сборной на Олимпийских играх 1952 года.
21. "Бойкотные Олимпиады": политическое противостояние на Играх 1980 и 1984 годов.
22. Становление и развитие Паралимпийского движения после Второй мировой войны.
23. История Игр доброй воли 1986 года как альтернативы Олимпиадам в период "холодной войны".
24. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	выводы	
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

2 курс, 4 семестр (экзамен)

1. Периодизация, источники и методы изучения ИФК.
2. Теории возникновения физической культуры
3. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания в Древней Греции.
4. Рыцарская система физического воспитания в эпоху Средневековья.
5. Основные национальные системы физического воспитания (немецкая, шведская, сокольская) и их отличительные черты.
6. Вклад Петра I в становление государственных форм физической культуры в России.
7. Военно-физическая подготовка в русской армии (Петр I, П.А. Румянцев, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков).
8. Роль и значение комплекса ГТО в развитии советской системы физического воспитания.
9. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
10. Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена.
11. Первые олимпийские старты русских спортсменов. Вступление Российской империи в Олимпийское движение. Образование Российского олимпийского комитета.
12. Определение понятия «физическая культура» как вид культуры.
13. Содержание отправных понятий теории ФК: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.
14. Основные задачи физического воспитания.
15. Характеристика общеметодических принципов физического воспитания.
16. Содержание специфических принципов физического воспитания.
17. Классификация средств, используемых в физическом воспитании.
18. Понятие двигательного умения и навыка

19. Структура процесса обучения и особенности его этапов
20. Взаимодействие двигательных навыков: положительный и отрицательный перенос.
21. Понятие, классификация и взаимосвязь физических качеств.
22. Закономерности и принципы развития физических качеств.
23. Определение понятия «гибкость», «силовые способности», «координация», «быстрота», «выносливость».
24. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Формы организации физического воспитания в школе.
26. Задачи и содержание физической культуры в учреждениях СПО и высшего образования.
27. Особенности использования средств физической культуры в пожилом возрасте.
28. Спорт как общественное явление. Социальные функции спорта в обществе.
29. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, методы, общие и специальные принципы.
30. Основы построения оздоровительной тренировки.

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

1. Сравните цели и задачи физического воспитания в Древней Спарте и Афинах. Какие социальные и политические причины обусловили их различия?
2. Классифицируйте основные виды физических упражнений и состязаний в Древней Греции по их социальному назначению: военная подготовка, религиозные обряды, образование, оздоровление.
3. Приведите примеры видов физической активности, характерных для каждого региона в государствах Древнего Востока (Египет, Месопотамия, Персия).
4. Проанализируйте, как религия влияла на развитие физической культуры в эпоху феодализма.
5. Сравните немецкую и шведскую системы физического воспитания по целям, средствам и методам.
6. Проанализируйте, как идеи эпохи Возрождения повлияли на развитие теоретических основ физического воспитания в Европе.
7. **Ситуация.** В дискуссии о путях развития российского спорта один из участников ссылается на невероятные успехи советской системы, а другой — на ее многочисленные недостатки. **Задание:** Выступите в роли модератора этой дискуссии. Сформулируйте: три аргумента «За» (в чем был главный успех и сила советской системы спорта высших достижений) и три аргумента «Против» (какие системные слабые стороны и проблемы в ней существовали)
8. **Ситуация.** Школьники спрашивают у вас, зачем в СССР был нужен комплекс ГТО, если не было интернета и компьютерных игр, а физическим трудом занималось большинство населения. **Задание.** Выступите в роли учителя и объясните школьникам, какое многофункциональное значение имел комплекс ГТО в советское время. Ответ структурируйте по пунктам, например: оздоровительное значение; обороноспособность страны; социальный лифт; идеологическая роль. Сравните с целями возрожденного комплекса ГТО сегодня.

9. Классифицируйте и охарактеризуйте основные направления в теории и практике советской физической культуры в 1920-е годы (медицинское, гигиеническое, пролеткультовское).
10. Сравните структуру и содержание Всесоюзного комплекса ГТО 1931 года и современного ВФСК «Готов к труду и обороне».
11. Классифицируйте основные этапы развития международного спортивного движения с конца XIX века до наших дней. Выделите ключевые характеристики каждого этапа.
12. Объясните причины и последствия бойкота Олимпийских игр 1980 и 1984 годов.
13. Сравните роль МОК в организации Олимпийских игр в разные исторические периоды. Как менялись его полномочия и функции?
14. Объясните взаимосвязь и различия между понятиями «физическая культура» и «спорт».
15. Классифицируйте основные функции физической культуры по их направленности: на развитие личности, на общество в целом, на специфические задачи
16. Проанализируйте, как физическая культура связана с другими видами культуры (духовной, материальной, художественной). Приведите конкретные примеры взаимодействия.
17. Классифицируйте основные средства физической культуры по их воздействию на организм человека. Какие из них являются базовыми и почему?
18. Сравните общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
19. Опишите теорию поэтапного формирования двигательного действия П.Я. Гальперина.
20. Сравните эффективность различных методов исправления ошибок в зависимости от этапа обучения. Когда целесообразно применять: словесные указания, показ, физическую помощь?
21. **Ситуация:** на уроке при разучивании нового двигательного действия у большинства учащихся возникает одна и та же ошибка. Опишите ваш алгоритм работы по ее исправлению.
22. **Ситуация:** ученик боится выполнять кувырок назад. На каком этапе обучения произошел сбой и как помочь ученику преодолеть страх?
23. Классифицируйте ошибки, возникающие в процессе обучения двигательным действиям, по их причинам.
24. Сравните методы развития максимальной и относительной силы.
25. **Кейс:** Вам поручено организовать секцию для учащихся, интересующихся силовой подготовкой. Составьте перечень основных упражнений и обоснуйте выбор методов для развития силовых способностей у подростков с учетом возрастных особенностей.
26. Проанализируйте факторы, влияющие на проявление скоростных способностей.
27. Сравните задачи и средства физического воспитания для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
28. Проанализируйте, как меняются цели и средства физической культуры на разных этапах жизни человека (школа, вуз, зрелый возраст, пожилой возраст).
29. Классифицируйте виды спорта по их преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств.
30. Объясните разницу между физической подготовкой спортсмена-разрядника и физической подготовкой школьника на уроке физкультуры.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний и умений
4 семестр, экзамен				
1.	Введение в предмет. Зарождение физической культуры.	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	1-3	1-3
2.	История становления зарубежных систем физического воспитания	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	4-5	4-6
3.	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	6-8	7-10
4.	История международного спортивного и олимпийского движения	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	9-11	11-13
5.	Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия.	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	12-14	14-16
6.	Принципы средства, методы и формы организации физического воспитания	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	15-17	17-18
7.	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	18-20	19-23
8.	Теоретические основы развития физических качеств	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	21-23	24-26
9.	Физическая культура и физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	24-27	27-28
10.	Введение в теорию спорта	ОК 01, ОК 02, ОК 08.	28-30	29-30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.
3. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. - 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2010. – 272 с

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Багина, В.А. История физической культуры: учебно-методическое пособие для бакалавров / В.А. Багина. – Москва: Перо; Великие Луки, 2019. – 82 с.
4. Белюков, Д.А. Рабочая тетрадь по истории олимпийского движения / Д.А. Белюков, Е.Е. Смирнова. – Великие Луки, 2021. – 68 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL:

<https://lib.rucont.ru/efd/775940> (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Суник, А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта / А. Суник. – Москва: Советский спорт, 2010. – 616 с.

6. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / редактор В.С. Родиченко, Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт, 2019. – 216 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. – URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.08.2025).

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. – Москва. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 21.08.2025).

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 21.08.2025).

4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 21.08.2025).

5. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. – URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe_obrazovanie_setevoe_izdanie/vipuski_04391 (дата обращения: 21.08.2025).

6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archie> (дата обращения: 21.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.

2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 21.08.2025).

2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 21.08.2025).

3. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://fis1922.ru/> (дата обращения: 01.09.2025). <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения: 21.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Аудитория №212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические – 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

*Помещения для самостоятельной работы

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
1	Введение в предмет. История зарождения физической культуры.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
2	История становления зарубежных систем физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
3-4	История становления зарубежных систем физического воспитания.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	да
5	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
6-7	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры Контрольная работа № 1 по теме «Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры»	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Контрольная работа №1 (в распечатанном виде для каждого обучающегося)	Семинарское занятие, 4 часа	да
8	История международного спортивного и олимпийского движения	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
9-10	История международного спортивного и	аудитория с мультимедийным проектором, экраном,	Семинарское занятие, 4 часа	да

	олимпийского движения	ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)		
11	Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
12	Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
13-14	Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания Контрольная работа № 2 по теме «Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания»	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Контрольная работа №2 (в распечатанном виде для каждого обучающегося)	Семинарское занятие, 4 часа	да
15	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
16	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	нет
17	Теоретические основы развития физических качеств	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
18-20	Теоретические основы развития физических качеств	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 6 часов	нет
21	Физическая культура и физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да

22-23	Физическая культура и физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет
24	Введение в теорию спорта	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
25-26	Введение в теорию спорта	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

**Контрольные работы
2 курс, 4 семестр**

**Контрольная работа № 1
по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта (введение в профессиональную деятельность)»
по теме: «Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры»**

1 вариант

1. Кто является автором “Поучения чадам своим”?

- А) Владимир Мономах.
- Б) Ярослав Мудрый.
- В) Александр Невский.

2. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений, проводит экзерциции?

- А) Петр I.
- Б) Екатерина II.
- В) Павел I.

3. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?

- А) Е.А. Покровский.
- Б) К.Д. Ушинский.
- В) П.Ф. Лесгафт.

4. Укажите год основания Русского гимнастического общества в Москве?

- А) 1882 г.
- Б) 1865 г.
- В) 1894 г.
- Г) 1901г.
- Д) 1896 г.

5. В отечественной теории и истории физической культуры понятие «физическое образование» ввел:

- А) К.Д. Ушинский
- Б) П.Ф. Лесгафт
- В) И.М. Сеченов
- Г) Н.И. Пирогов

6. Высший совет физической культуры при Главном управлении всеобщего военного обучения (Всевобуч) был учрежден в Советской России:

- А) в 1917 г.
- Б) в 1920 г.

В) в 1923 г.

Г) в 1930 г.

7. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?

А) Генерал А.Д. Бутовский

Б) Преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский.

В) Ученый, педагог П.Ф. Лесгафт.

8. В 1919 году в Петрограде было открыто первое в стране высшее учебное заведение физической культуры, которое называлось:

А) Российский центральный институт физической культуры

Б) Университет физического воспитания и спорта

В) Институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта

Г) Государственная академия физической культуры

9. В 1923 году в СССР были созданы добровольные спортивные общества (ДСО):

А) «Спартак», «Зенит»

Б) «Локомотив», «Крылья Советов»

В) «Динамо», ЦСКА

Г) «Красное знамя», «Трудовые резервы»

10. Когда был создан Всевобуч? Кто его возглавил?

А) 1918 г., Н.И. Подвойский.

Б) 1919 г., В.И. Ленин.

В) 1922 г., Ф.Э. Дзержинский

11. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» впервые был введен в стране:

А) в 1931 г.

Б) в 1955 г.

В) в 1972 г.

Г) в 1985 г.

12. Установите соответствие, в каком виде спорта показали выдающиеся результаты следующие спортсмены:

А	Валерий Брумель	1	фигурное катание
Б	Юрий Власов	2	плавание
В	Лариса Латынина	3	легкая атлетика
Г	Владимир Сальников	4	тяжелая атлетика
Д	Людмила Пахомова	5	гимнастика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

2 вариант

1. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений, проводит экзерциции?

А) Петр I.

Б) Екатерина II.

В) Павел I.

2. К основным средствам физической подготовки народов Руси в IX—XII вв. относятся:

- А) кулачный бой, борьба, стрельба из лука, игры
- Б) футбол, волейбол, фигурное катание, военизированные игры
- В) гонки на телегах и санях, штыковой бой, конные военные игры
- Г) гимнастика, акробатика, прыжки в высоту и в длину с шестом

3. Потешные отряды (полки) в Русском государстве, которые занимались военно-физической подготовкой и боевой выучкой на основе военных игр-потех, организовал:

- А) Иван Грозный
- Б) Пётр I
- В) Павел I
- Г) А.В. Суворов

4. Зарождение и развитие современных видов спорта в России началось:

- А) в середине XVIII в.
- Б) конце XVIII — начале XIX в.
- В) середине XIX в.
- Г) конце XIX — начале XX в.

5. Кто первым в России ввёл понятие «физическое воспитание»?

- А) А.П. Протасов;
- Б) Н.И. Новиков;
- В) .Ф. Лесгафт;

6. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

- А) 1896 г.
- Б) 1900 г.
- В) 1908 г.

7. В 1923 году по решению Правительства в СССР был создан центральный орган управления физкультурно-спортивной отраслью, который назывался:

- А) Народный комиссариат по делам физической культуры и спорта
- Б) Министерство физической культуры и спорта
- В) Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту
- Г) Высший Совет физической культуры

8. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх после революции 1917 г.?

- А) не было талантливых спортсменов.
- Б) МОК не признавал Советскую Россию.
- В) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными, призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение.
- Г) разруха в стране, экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

9. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

- А) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.
- Б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.

В) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

10. К каким последствиям для развития спорта привел распад Советского Союза, политические и экономические реформы 1990-х годов?

- А) к профессионализации и коммерциализации спорта.
- Б) закрытию ДЮСШ, стадионов и др. спортивных сооружений.
- В) оттоку российских спортсменов в зарубежные клубы и страны.
- Г) повышению мастерства российских спортсменов.
- Д) созданию более мощной материально-технической базы спорта.
- Е) повышению финансовой самостоятельности и инициативы спортивных организаций.

11. Кто из олимпийцев был удостоен звания “Герой Российской Федерации”?

- А) Раиса Сметанина.
- Б) Любовь Егорова.
- В) Елена Вяльбе.
- Г) Александр Карелин.
- Д) Лариса Лазутина.
- Е) Лидия Скобликова.

12. Права граждан на занятия физической культурой и спортом закреплены:

- А) в Конституции РФ
- Б) Законе РФ «Об образовании»
- В) Федеральном государственном стандарте по физической культуре и спорту
- Г) Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Контрольная работа № 2

по теме: ««Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания»»

1. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, представляющие собой перемещение тела и его звеньев в пространстве и во времени
- б) двигательные действия, активизирующие деятельность всех систем организма человека
- в) двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека (формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей, укрепления здоровья, повышения работоспособности)
- г) двигательные действия, используемые для целенаправленного гармоничного физического развития, активного отдыха и совершенствования спортивного мастерства спортсменов

2. Классификация физических упражнений по биомеханической структуре движений подразделяет их:

- а) на динамические, статические и комбинированные (статодинамические) упражнения
- б) скоростные, силовые и скоростно-силовые упражнения
- в) прямолинейные, вращательные и маховые
- г) циклические, ациклические и смешанные упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа

3. Специфические методы физического воспитания включают в себя:

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы срочной информации
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- в) методы наглядного восприятия
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

4. Метод, характеризующийся выполнением упражнений без остановок, с относительно постоянной скоростью и нагрузкой, называется:

- а) интервальный метод
- б) равномерный метод
- в) игровой метод
- г) круговой метод

5. Система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания и занятий спортом, называется:

- а) педагогической техникой
- б) образовательной программой
- в) методикой
- г) образовательным процессом

6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) физические упражнения выполняются с постоянной интенсивностью, темпом и амплитудой движений
- б) физические упражнения многократно выполняются через строго регламентируемые интервалы отдыха
- в) каждое физическое упражнение должно строго соответствовать цели и задачам занятия
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

7. Метод, представляющий собой непрерывное выполнение физического упражнения (мышечной деятельности) с изменяющейся интенсивностью (скоростью передвижения, темпа, величины усилий и т.д.), называется:

- а) переменный метод
- б) дистанционный метод
- в) метод сопряженного воздействия
- г) интервальный метод

8. Под *принципом* следует понимать:

- а) методическое положение, рекомендации, которые приводят к намеченной цели с меньшими затратами сил и энергии
- б) совокупность методологических концепций, идей, закономерностей
- в) руководящее положение, основное правило деятельности, установку
- г) прием, метод, воздействие, применяемые для достижения поставленных целей

9. Принцип физического воспитания, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся называется:

- а) принцип доступности и индивидуализации
- б) принцип научности
- в) принцип сочетания постепенности и предельности
- г) принцип связи теории с практикой

10. Установите соответствие между принципом физического воспитания и его содержательной характеристикой

	Принцип		Характеристика
А	1. Принцип доступности и индивидуализации	1	Постепенное и последовательное увеличение требований к физическим возможностям занимающихся
Б	2. Принцип систематичности	2	Учет индивидуальных возможностей и особенностей занимающихся при планировании нагрузки
В	3. Принцип динамичности (прогрессирования нагрузок)	3	Построение процесса физического воспитания как многолетней системы круглогодичных занятий
Г	4. Принцип наглядности	4	Создание правильного чувственного образа двигательного действия с помощью показа, звуковых сигналов и т.д.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2 вариант

1. Основным специфическим средством физического совершенствования являются:

- а) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры и др.
- б) физические упражнения
- в) оздоровительные силы природы
- г) гигиенические факторы

2. Спортивные упражнения направлены на совершенствование спортивного мастерства спортсменов и подразделяются:

- а) на имитационные, тренировочные и подводящие
- б) соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные
- в) динамические, статические, статодинамические
- г) подготовительные, контрольные, корректирующие и восстановительные

3. Методы физического воспитания — это:

- а) совокупность правил, действий и приемов, последовательно направленных на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач
- б) способы профессиональной деятельности преподавателя (тренера), направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности
- в) способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями

г) способы целенаправленного применения средств физического воспитания для решения его задач.

4. Способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации называется:

- а) методическим приемом
- б) методическим правилом
- в) методическим принципом
- г) методическим подходом

5. В физической культуре и спорте сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- а) разучивается в облегченных условиях, способствующих уменьшению приложения физических усилий и многократному рациональному и эффективному выполнению элементов упражнения
- б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий при выполнении движений
- в) закрепляется в условиях сбивающих факторов внешней среды (температура воздуха, направление ветра и др.), а также в состоянии утомления
- г) выполняется в строго заданной форме в условиях, воспроизводящих частично или полностью реальную обстановку его практического применения

6. Метод, представляющий собой последовательное выполнение на специально подготовленных местах, называемых станциями, физических упражнений, воздействующих на различные группы мышц и функциональные системы организма по типу непрерывной или интервальной работы называется:

- а) станционный метод
- б) круговой метод
- в) вариативный метод
- г) последовательный метод

7. К какой группе принципов физического воспитания относятся принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации?

- а) специфические принципы
- б) общеметодические принципы
- в) гигиенические принципы
- г) принципы спортивной тренировки

8. Принцип физического воспитания, предусматривающий планомерное увеличения объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма занимающихся, называется:

- а) принцип научности
- б) принцип доступности и индивидуализации
- в) принцип непрерывности
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

9. Форма организации занятий, направленная на самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя в рамках учебного расписания, — это:

- а) урок физической культуры
- б) спортивно-массовое мероприятие
- в) самостоятельное занятие
- г) учебно-тренировочное занятие

10. Установите соответствие между методом физического воспитания и его определением:

	Метод		Определение
А	Круговой метод	1	А. Строгое упорядочение действий занимающихся, регламентация нагрузки и отдыха
Б	Игровой метод	2	Б. Организация занятия, при которой упражнения выполняются по станциям с целью комплексного развития физических качеств
В	Строго регламентированного упражнения	3	В. Выполнение упражнений в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с изменяющейся нагрузкой
Г	Соревновательный метод	4	Г. Выполнение упражнений в форме игры для развития творческих способностей и инициативы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные

		виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, онлайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной

техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тезисы лекций

Тема 1. Введение в предмет. История зарождения физической культуры.

1. Предмет и задачи курса

1. Определение понятия «история физической культуры».
2. Предмет, задачи, методы познания в истории физической культуры.
3. Закономерности истории физической культуры и спорта и ее место в жизни общества и личности.
4. Теории возникновения физической культуры.

Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФКиС с другими дисциплинами учебного плана. Методология и источники ИФКиС. Становление и развитие ИФКиС как учебной и научной дисциплины.

Предмет изучения истории физической культуры и спорта – общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества.

Основные задачи истории физической культуры и спорта: показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества; раскрыть значимость, место и роль физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития; способствовать формированию научного мировоззрения, воспитанию патриотизма и интернационализма, исторического самосознания и критического мышления; формировать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физической культуры и спорта; способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта.

Ведущий метод познания истории физической культуры и спорта – исторический и ее правомерно рассматривать как отрасль исторической науки. Специфика истории физической культуры и спорта заключается в том, что она находится на стыке двух наук – истории и физической культуры. Объектом науки истории в данном случае является физическая культура.

Составные части предмета истории ФКиС историография и источниковедение. При изучении истории физической культуры используют следующие источники:

- 1) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
- 2) памятники изобразительного искусства, художественную литературу, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблематику физического воспитания;
- 3) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты, и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;
- 4) правительственные документы, труды ведущих ученых и государственных деятелей;
- 5) практические данные по развитию физической культуры у разных народов.

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая.

1. Биологическая (теория игры). Немецкий философ Шиллер в конце XIX – начале XX в. выдвинул эту теорию. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летуэрно (Франция). Они считали, что трудовые процессы

возникли из игр животных. Люди играют, потому что у них есть избыток сил. По мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда».

2. Трудовая. Другие ученые-историки рассматривали происхождение и первоначальное развитие ФВ с трудовых позиций. Фридрих Энгельс писал, что труд «сделал из обезьяны человека»: в процессе труда человек приобрел необходимые навыки в беге, прыжках, метаниях, лазанье, развивал в себе физическую силу, выносливость, ловкость, сообразительность. Перед отправлением на охоту, человек изображал на скале или на земле то животное, на которое ему предстояло охотиться, и наносил по изображению удары или стрелял по нему из лука. Древний человек вырабатывал точность глаза и меткость руки, приобретал навыки, необходимые в реальной охоте.

3. Религиозная. Когда возникли религиозные верования элементы ФУ связывались с религиозными обрядами. Именно так появились культовые обряды и пляски.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни. Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки. Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры. Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве. Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Основные итоги развития ФКИС в древнем мире. Их влияние на последующее развитие ФКиС в обществе.

Тема 2. История становления зарубежных систем физического воспитания.

1. Особенности развития физической культуры на разных этапах феодального строя.
2. Физическое воспитание феодалов, крестьян, горожан.
3. Педагогические идеи о физическом воспитании в эпоху Возрождения.
4. Национальные системы физического воспитания. Становление и развитие спорта.

Идеалом человека в античном полисе был многосторонне развитый человек. Значительное место среди черт гармонично развитой, активной личности отводилось физическим данным. Нормы оценки физической закалки, зрелищность и эмоциональные потребности играли такую важную роль в обществе, что ее не могла игнорировать и политика. Однако идеал средневекового человека, складывавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного идеала. Идеалом человека западного средневекового мира стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души.

В различных частях мира к феодальным формам физической культуры пришли не в одно время. В таких регионах, как Индия, Китай, Япония и др., где развитие шло постепенно, главную роль играли традиции. Здесь не отказались от старых форм физического воспитания, а лишь видоизменили его. Однако на огромной территории бывшей Римской империи преобразования рабовладельческой формации сопровождались значительными изменениями, обусловленными влиянием стран-завоевателей и стран, стоящих выше в своем культурном развитии. Так, на физическую культуру в русских княжествах значительное влияние оказали Византия и Золотая Орда, на венгров и поляков – немецкие рыцарские ордена, на ряд народов стран Европы – Турция, а на японцев – китайцы.

Развитие физической культуры в средние века необходимо рассматривать в соответствии с особенностями феодального строя. К ним относят следующее: основой новых государственных образований являлось натуральное хозяйство; феодальное общество делилось на два основных класса – феодалов и крестьян ремесленников-горожан. господствующими сословиями при феодализме являлись светские феодалы (рыцари) и духовенство.

Значительную роль в создании феодальных форм физической культуры сыграли различные мировые религии: буддизм, христианство и ислам, которые были тесно связаны с государствами, выбирали и использовали в своих интересах местные обычаи или сами приспосабливались к ним. Однако отношение к физической культуре представителей той или иной веры было различным.

На отпечаток физической подготовки населения оказывали влияние обязанность несения военной службы, когда по призыву короля или военачальника все труженики – свободные земледельцы должны были явиться вооруженными и подготовленными для участия в военных походах. Но организованного военного обучения в тот период не существовало, что и обусловило народные и самобытные формы боевой и физической подготовки населения, хотя для крестьян она была необходима и для трудовой деятельности.

Народные формы военно-физического воспитания создавались на основе самобытных физических упражнений и изменялись в зависимости от их применения в жизни феодального общества в связи с чем и имели классовый характер. Военной силой при феодальном государстве было народное ополчение из крестьян, которые в процессе трудовой деятельности готовили себя к военным сражениям и походам.

В период позднего средневековья в недрах феодализма стали зарождаться капиталистические отношения. Развитие производства привело к мощному подъему всех отраслей наук, особенно естественных и педагогических. Рождались новые взгляды на место человека в обществе, его духовное и физическое воспитание, противостоявшие церковной идеологии аскетизма и устремления в загробный мир. Проповедниками новой идеологии являлись гуманисты (“гуманус” – человечный). Они проповедовали идеи воспитания здоровых, жизнерадостных людей, практически приспособленных к жизни.

В педагогике появились идеи о физическом воспитании, которые были связаны с деятельностью итальянских педагогов-гуманистов Витторино да Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, французского гуманиста Франсуа Рабле и чешского педагога Яна Амоса Коменского. Эти идеи противостояли средневековой схоластической педагогике, основанной на формальном изучении предметов и игнорировании физического воспитания.

Господство в военных действиях тех лет линейной тактики обусловило гимнастическую направленность этих систем, так как гимнастика лучше других средств физического воспитания готовила людей к четкому выполнению команд с одновременными действиями в строю, что требовалось для линейной тактики; позволяло точно воздействовать на отдельные части тела, обучать конкретным двигательным

действиям. По своему характеру все буржуазные национальные системы физического воспитания того времени отражали три направления в развитии гимнастики.

Первое направление выражалось в том, что средства гимнастики использовались преимущественно для развития у занимающихся способности ориентироваться в пространстве при любом положении тела, быстро овладеть сложными движениями и координировать их. Это направление преобладало в германских государствах и нашло отражение в немецкой системе гимнастики.

Второе направление в развитии гимнастики связано с обеспечением общего физического развития занимающегося, совершенствованием форм и функций организма без особого внимания на приобретение тех или иных практических навыков. Сторонники этого направления считали, что физически развитый человек легко может овладеть нужными прикладными упражнениями. Эта точка зрения преобладала в скандинавских странах и нашла приложение в шведской системе гимнастики.

Третье направление заключалось в том, чтобы воспитать у занимающихся практические навыки, сделать их выносливыми и закаленными, научить будущих солдат преодолевать время, пространство, препятствия, встречающиеся на поле боя. Сторонниками такого направления были авторы французской системы физического воспитания.

Каждая из национальных систем отражала своеобразие культурного, экономического и политического положения тех стран, где они возникли и развивались:

- немецкая гимнастика (турнен) — сложилась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона, создавалась на основе идеи объединения немецкой молодёжи и подготовки её к борьбе за освобождение страны;
- шведская гимнастика — содействовала созданию основ современной физической культуры за счёт локального развития отдельных групп мышц и охраны здоровья;
- французская гимнастика — основная цель — развитие военно-прикладных навыков, упражнения — бег, лазание, прыжки, плавание и ныряние.

Становление и развитие спорта. После запрещения проведения олимпийских состязаний Византийским императором Феодосием I в 394 г. греческая агонистика утрачивает свои прежние ценности. Соревновательная деятельность, спортивные успехи уже не привлекали молодежь, которая отвыкла от труда и тяжелых физических нагрузок, хотя и завидовала славе победителей состязаний, но в то же время и презирала их. Агонистика, имевшая тысячелетние традиции, оказалась утерянной. В средние века проводимые состязания носили в основном военно-прикладной, ритуальный или театрализованный характер. Использование состязаний как своеобразной формы подготовки и проверки физической и военной подготовленности, развлечений и отдыха по случаю праздников означало смену мотива и, следовательно, существа состязательной деятельности. Изменение смысла влечет за собой изменение цели состязаний, смыслом становится не достижение высоких результатов, а стремление к самовыражению, самоутверждению, к всеобщему признанию, материальным, социальным и иным привилегиям. Культ спортивных достижений в нынешнем понимании слова в средние века стал играть второстепенную роль. В эпоху Ренессанса вспомнили о наследии Древней Греции. В корне изменилось отношение к спорту. Во многих странах, и особенно в Англии, где впервые официально и появилось слово «sport», которое в английском языке означало «поиграть», «освежиться», «развлекаться», стали проводить спортивные состязания, начинается процесс определения спортивных дисциплин, дифференциации видов спорта.

В XIX веке спорт стал массовым явлением благодаря промышленной революции и урбанизации, которые привели к увеличению свободного времени у населения. В этот период начали формироваться международные спортивные федерации, что способствовало унификации правил и организации соревнований на глобальном уровне. В конце XIX века Пьер де Кубертен предложил идею возрождения Олимпийских игр, что

привело к зарождению новых видов спорта и появлению официальных спортивных федераций.

Тема 3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры

1. Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII века: элементы физической культуры до образования Киевского государства; физическая культура в Киевской Руси.
2. Физическая культура Русского централизованного государства.
3. Физическая культура России в XVIII веке: физическая культура в период образования Российской империи; физическая культура дворянства.
4. Становление и развитие физической культуры в советской стране в первой половине XX века.

Отечественная система физической культуры является продуктом длительного исторического развития, отражающим социальные, экономические и политические изменения в жизни народов нашей страны. Её истоки лежат в древнейших традициях, а становление как системы прошло через этапы централизованного государства, имперских реформ и советской модернизации.

Рассматривая период с древнейших времен до XVIII века, выделяют несколько ключевых этапов. До образования Киевского государства элементы физической культуры носили утилитарно-производственный характер и были неотделимы от трудовой деятельности, такой как охота, рыболовство и земледелие, а также от необходимости выживания. Военно-прикладная направленность была основной, что выражалось в развитии навыков метания копья, стрельбы из лука, борьбы и кулачного боя. Кроме того, физические упражнения имели обрядово-ритуальную составляющую, являясь частью языческих праздников.

С образованием Киевской Руси в IX-XII веках военно-физическая подготовка дружины стала системообразующим фактором, где князья и дружинники должны были в совершенстве владеть оружием и верховой ездой. Народные игры и забавы, такие как кулачные бои «стенка на стенку», лапта и городки, получили широкое распространение, а в культуре сформировался физический идеал богатыря.

В период Русского централизованного государства в XVI-XVII веках произошла государственная регламентация военно-физической подготовки, что стало делом государственной важности при Иване Грозном и первых Романовых. Рост национального самосознания способствовал осмыслению физических упражнений как части национальной культуры, а также начали закладываться теоретические основы, появились первые рукописные руководства по ратному делу.

В XVIII веке, в период образования Российской империи, физическая культура претерпела значительные изменения, прежде всего благодаря реформам Петра I, которые стали переломным моментом. Физическая культура превратилась в инструмент государственной политики по европеизации страны. Была введена обязательная физическая подготовка в армии и на флоте, включавшая строевую подготовку, фехтование и верховую езду, а также созданы первые военно-учебные заведения. Кроме того, физическая культура внедрялась в светскую жизнь через ассамблеи с танцами и подвижные игры. Особое развитие получила физическая культура дворянства, став элементом сословного воспитания и признаком хорошего тона. Среди дворян распространились европейские виды деятельности, такие как фехтование, верховая езда и танцы. Однако развитие носило сословный характер: для широких народных масс не было создано системы физического воспитания, а традиционные народные забавы иногда запрещались.

Становление и развитие физической культуры в советской стране в первой половине XX века ознаменовалось созданием принципиально новой, массовой системы. В раннесоветский период (1917-1920-е годы) был провозглашен курс на всеобщность и доступность физического воспитания для всех трудящихся. Были заложены организационно-теоретические основы: в 1918 году вышел Декрет о введении всеобщего военного обучения (Всевобуч), включивший физическую подготовку, в 1920-е годы разрабатывались научные основы системы, а также создавались спортивные общества, такие как «Динамо» и «Спартак». Ключевым событием стало внедрение в 1931 году комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»), который стал ядром советской системы, стимулируя массовые занятия спортом и имея военно-прикладную направленность. В 1930-е – первой половине 1940-х годов физическая культура подверглась идеологизации и милитаризации, рассматриваясь как средство подготовки к труду и обороне и воспитания «нового человека». Параллельно развивался спорт высших достижений: создавались спортивные секции, проводились всесоюзные спартакиады, а успехи в спорте стали элементом пропаганды. Была создана система физкультурного образования через открытие институтов физической культуры. В годы Великой Отечественной войны эта система доказала свою эффективность, позволив быстро готовить резервы для фронта.

Таким образом, к середине XX века в СССР была создана уникальная, централизованная и плановая система физической культуры, сочетавшая массовость через комплекс ГТО и развитие спорта высших достижений. Эта система, выросшая из народных традиций и пройдя этап дворянской европеизации, стала мощным инструментом государственной политики, социальной мобилизации и формирования идентичности советского человека.

Тема 4. История международного спортивного и олимпийского движения

1. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Этапы возрождения олимпийских идей в обществе.
2. Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена. Возникновение Международного Олимпийского движения и Олимпийской хартии.
3. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования. Летние и зимние олимпийские игры.
4. Основные проблемы Международного спортивного движения, их состояние и разрешение.

1. Возникновение международного спортивного движения было обусловлено комплексом социально-экономических и культурных факторов эпохи Нового и Новейшего времени. Ключевыми предпосылками стали: интенсивное развитие международных отношений и транспортных связей, что сделало возможным проведение соревнований с участием атлетов из разных стран; промышленная революция, создавшая технологические условия и увеличившая интерес к спорту как к зрелищу; рост национализма, когда спорт начал восприниматься как мирное поле соперничества между нациями; и, наконец, мощная культурная традиция, уходящая корнями в античные Олимпийские игры, которые стали символом универсальных ценностей и честной атлетической борьбы. Археологические открытия в Олимпии в XIX веке, позволившие заново открыть материальную культуру Игр, стали катализатором общественного интереса к их возможному возрождению.

Этапы возрождения олимпийских идей в обществе. Возрождение олимпийской идеи не было мгновенным актом, а прошло несколько последовательных этапов. Первый этап, *просветительно-романтический*, был связан с трудами гуманистов и педагогов (И. Гутс-Мутс, И. Пестилоцци), которые видели в гармоничном физическом развитии основу воспитания личности. Вторым этапом, *археолого-исторический*, ознаменовался

масштабными раскопками в Олимпии (1829-1881 гг.), которые пробудили живой интерес европейской общественности к наследию Древней Греции. Третий этап, *практико-организационный*, включал проведение локальных «олимпийских» соревнований в разных странах (например, «Олимпийские игры» в Греции по инициативе Евангелиса Заппаса, «Олимпийские игры» Р. П. Брука в Великобритании). Эти мероприятия, хотя и были разрозненными, доказали саму возможность организации подобных масштабных мероприятий и подготовили почву для единой международной инициативы.

2. Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена. Фундаментальную философскую и организационную основу современного олимпийского движения заложил барон Пьер де Кубертен. Его концепция олимпизма представляла собой синтез античных идеалов и современных педагогических взглядов. Сущность этой концепции можно свести к нескольким ключевым принципам. Во-первых, это понимание спорта как средства гармоничного развития личности, где физическое совершенство сочетается с высокими моральными и культурными качествами («в здоровом теле – здоровый дух»). Во-вторых, Кубертен видел в спорте мощный инструмент достижения мира и международного взаимопонимания, где молодежь разных наций может соревноваться на мирном поле, а не на поле брани. В-третьих, центральным элементом его философии был аматорский, любительский дух соревнований, где главным является не победа, а само участие, честная борьба и преодоление себя. Наконец, он придавал огромное значение эстетическому и образовательному компоненту, настаивая на проведении в рамках Игр конкурсов искусств, что делало олимпизм не просто спортивной, но и комплексной культурной доктриной.

Практической реализацией идей Кубертена стало создание Международного олимпийского комитета (МОК) 23 июня 1894 года в Париже на Международном атлетическом конгрессе. Эта дата считается точкой отсчета современного олимпийского движения. Первым президентом МОК стал грек Деметриус Викелас, что символически подчеркивало связь с исторической родиной Игр. Уставным документом, регламентирующим цели, принципы и организацию движения, стала Олимпийская хартия. Этот фундаментальный свод правил закрепил основные идеи Кубертена: определение олимпизма, права и обязанности МОК, международных спортивных федераций и национальных олимпийских комитетов, правила проведения Игр и церемоний, а также незыблемость принципа честной игры. Хартия является живым документом, который периодически пересматривается, но ее основополагающие принципы остаются неизменными.

3. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования. Первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в Афинах, продемонстрировав жизнеспособность идеи Кубертена. С тех пор Игры прошли колоссальную эволюцию: от скромных соревнований с 241 атлетом из 14 стран до грандиозного мирового шоу, собирающего тысячи спортсменов практически из всех стран мира. Перспективы их дальнейшего совершенствования лежат в нескольких плоскостях. Во-первых, это *технологическое развитие*: внедрение новейших технологий для судейства (VAR, фотофиниш), обеспечения безопасности и улучшения зрелищности трансляций. Во-вторых, *организационная оптимизация*: борьба с гигантоманией и коммерциализацией, поиск моделей, снижающих финансовое бремя для стран-организаторов. В-третьих, *ценностное развитие*: усиление борьбы с допингом, коррупцией и манипуляциями, а также продвижение идей инклюзивности, устойчивого развития и равенства.

Изначально олимпийское движение включало только Летние игры, которые проводятся раз в четыре года. Однако с ростом популярности зимних видов спорта по инициативе Кубертена в 1924 году в Шамони были проведены Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады, которая позже была признана первыми Зимними Олимпийскими играми. До 1992 года Зимние и Летние игры проходили в один и

тот же год, но затем, для оптимизации графика и повышения внимания к каждому событию, МОК развел их по времени, и теперь они чередуются с интервалом в два года. Зимние игры сосредоточены вокруг видов спорта на снегу и льду (лыжи, коньки, хоккей, керлинг и др.), в то время как летняя программа гораздо более обширна и включает легкую атлетику, плавание, гимнастику, игровые виды и многие другие.

4. Основные проблемы Международного спортивного движения, их состояние и разрешение. Международное спортивное движение сталкивается с рядом серьезных вызовов. *Гиперкоммерциализация* ведет к зависимости от спонсоров и телевизионных прав, что иногда вступает в противоречие с самими принципами спорта. *Политизация и национализм* проявляются в использовании Игр как инструмента пропаганды, бойкотах и санкциях. *Проблема допинга* остается бичом современного спорта, подрывая его честность и ценность, для борьбы с чем созданы Всемирное антидопинговое агентство (WADA) и строгая система санкций. *Коррупция и недостаток транспарентности* в руководящих органах, включая МОК и международные федерации, требуют постоянных реформ систем управления. *Гигантомания и дороговизна* Игр отпугивают многие города от участия в тендерах, что заставляет МОК искать новые, более экономичные модели проведения. Разрешение этих проблем является непрерывным процессом, требующим совместных усилий МОК, национальных правительств, спортивных организаций и гражданского общества для сохранения и укрепления гуманистических идеалов, заложенных в основу движения.

Тема 5. Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия.

1. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия «культура». Взаимосвязь физической культуры с общей культурой.
2. Понятия физической культуры и спорта: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование, спорт.
3. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
4. Физическая культура как социальная система. Формирование личности в процессе физического воспитания.

1. Понятие «культура» является отправной точкой для понимания сущности физической культуры. В широком смысле культура представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человечеством в процессе общественно-исторической деятельности. Это специфически человеческий способ преобразования природного и социального мира, включающий в себя знания, верования, искусство, мораль, законы, обычаи и любые другие способности и привычки, приобретенные человеком как членом общества. В этом контексте физическая культура закономерно рассматривается как органическая часть общей культуры общества. Она является одной из сфер социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей. Взаимосвязь проявляется в том, что физическая культура использует сложившиеся в обществе культурные ценности (принципы воспитания, этические нормы, научные знания) и сама активно влияет на развитие общей культуры, обогащая ее специфическими ценностями – системами физического воспитания, спортивными достижениями, теорией и методикой тренировки, специальным оборудованием и инвентарем.

Таким образом, физическая культура – это вид культуры человека и общества, представляющий собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей. Эти ценности включают в себя разнообразные знания, принципы, правила и нормы, регулирующие деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков и способностей, а также социальные институты (клубы, стадионы, спортивные школы), обеспечивающие их использование.

2. Для точного понимания предмета необходимо разграничить ключевые понятия, которые часто отождествляются, но имеют специфическое содержание.

Физическая культура – это наиболее общее, родовое понятие, интегрирующее все другие.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности. В его рамках осуществляется систематическое, целенаправленное воздействие на человека с целью развития его физических качеств, обучения двигательным навыкам, укрепления здоровья и приобретения связанных с этим знаний.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение его жизни (например, рост, вес, объем грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц). Оно может происходить как под влиянием целенаправленных занятий, так и стихийно, под воздействием естественных условий жизни.

Физическая подготовка – это прикладная сторона физического воспитания, ориентированная на подготовку человека к определенному роду деятельности (трудовой, военной). Она направлена на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых в конкретной профессии или для успешного выполнения боевых задач.

Физическое совершенствование означает целенаправленный процесс формирования полноценного физического состояния человека, достижения им оптимального уровня физических качеств и двигательных способностей, которые позволяют ему максимально эффективно реализовывать свои жизненные цели.

Спорт – это составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней. Его отличительными чертами являются стремление к максимальным результатам, регламентация соревнований едиными правилами, специализация и ориентация на выявление победителя. Спорт выполняет не только функцию физического развития, но и зрелищную, эмоциональную и коммерческую.

3. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура как сложное социальное явление имеет внутреннюю структуру, которую составляют несколько взаимосвязанных компонентов.

Во-первых, это *деятельность по развитию физического потенциала человека*, которая включает в себя собственно занятия физическими упражнениями, спортивную тренировку, оздоровительную физкультуру.

Во-вторых, это *ценностный компонент*, который составляют социальные и личностные ценности: знания о методах и средствах развития физических качеств, двигательные умения и навыки, спортивные достижения, рекорды, традиции.

В-третьих, это *институциональный компонент*, представленный системой социальных институтов: образовательными учреждениями (школы, вузы), спортивными клубами, федерациями, фитнес-центрами, оздоровительными лагерями.

В-четвертых, это *результативный компонент* – уровень физической подготовленности и здоровья нации, спортивные достижения, физическое совершенство конкретных людей.

Что касается функций, то физическая культура выполняет в обществе ряд важных ролей.

Общеобразовательная функция заключается в формировании системы специальных знаний и жизненно важных двигательных умений.

Прикладная функция обеспечивает подготовку человека к конкретной профессиональной или военной деятельности.

Спортивная функция направлена на выявление предельных физических возможностей человека в условиях соревнований.

Оздоровительно-реабилитационная функция связана с укреплением здоровья, профилактикой заболеваний и восстановлением сил.

Воспитательная функция формирует личностные качества (волю, дисциплину, трудолюбие). *Рекреационная функция* обеспечивает организацию здорового досуга и отдыха.

Зрелищная функция удовлетворяет эстетические и эмоциональные потребности людей через спортивные состязания.

Функция социальной интеграции объединяет людей, социальные группы и даже нации вокруг спортивных событий.

4. Физическая культура представляет собой сложную социальную систему, которая взаимодействует с другими подсистемами общества – экономикой, политикой, образованием, здравоохранением.

Как социальная система, она обладает устойчивой структурой (субъекты, объекты, институты), своими целями (укрепление здоровья нации, воспитание гармонично развитой личности), функциями и специфическими средствами деятельности (физические упражнения, соревнования). Она регулируется как формальными нормами (законы, уставы спортивных федераций, учебные программы), так и неформальными (спортивные традиции, этика поведения болельщиков).

Процесс физического воспитания является мощным фактором целенаправленного формирования личности. В его рамках происходит не только биологическое развитие, но и активное социально-психологическое становление. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом требуют проявления воли, настойчивости, дисциплинированности, что способствует формированию характера. Коллективный характер многих физкультурно-спортивных соревнований (игровые виды спорта) воспитывает чувство товарищества, ответственности перед командой, умение взаимодействовать для достижения общей цели.

Преодоление тренировочных и соревновательных трудностей, работа на пределе своих возможностей закаляют психику, развивают стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность. Таким образом, физическое воспитание, будучи целенаправленным педагогическим процессом, содействует формированию всесторонне и гармонично развитой личности, сочетающей в себе физическое здоровье, моральную чистоту и духовное богатство. Оно готовит человека не только к трудовой и общественной деятельности, но и учит его активно управлять своим физическим и психическим состоянием в течение всей жизни.

Тема 6. Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания

1. Средства физического воспитания. Понятие средства в педагогике. Понятие «средства физического воспитания». Группы средств физического воспитания. Физические упражнения: понятие и характеристика. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
2. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания.
3. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.

1. В педагогике под «средством» понимается совокупность предметов, явлений, действий и методов, которые целенаправленно используются педагогом для достижения поставленных образовательных и воспитательных целей. В контексте физического воспитания это понятие приобретает специфическое содержание. Таким образом, *средства физического воспитания* – это совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых преподавателем (тренером) для направленного воздействия на физическое состояние и развитие занимающихся.

Все многообразие средств, используемых в практике физического воспитания, можно разделить на три основные группы:

- 1) *физические упражнения* как главное и специфическое средство;
- 2) *оздоровительные силы природы* (солнце, воздух, вода);
- 3) *гигиенические факторы* (режим труда и отдыха, питание, санитарные условия).

Центральное место в этой системе занимают физические упражнения – это двигательные действия, специально организованные и выполняемые для решения задач физического воспитания. Физические упражнения характеризуются тремя основными аспектами: содержанием, формой и техникой выполнения. Содержание составляет совокупность процессов, происходящих в организме во время выполнения упражнения (физиологические, психологические, биохимические изменения). Форма упражнения – это его внешняя сторона, то есть то, что объективно наблюдается и характеризуется пространственными, временными и динамическими параметрами (например, бег на 100 метров, метание копья).

Техника выполнения представляет собой наиболее эффективный, рациональный способ организации движений для решения конкретной двигательной задачи. Эффективность воздействия физических упражнений на организм человека определяется рядом ключевых факторов;

- во-первых, это *содержание и характер самих упражнений* (силовые, скоростные, на выносливость и т.д.), которые по-разному влияют на функциональные системы.

- во-вторых, *величина нагрузки*, складывающаяся из ее объема (продолжительность, количество повторений) и интенсивности (скорость, темп, усилие).

- в-третьих, *методика организации занятий*, включающая выбор методов (непрерывный, интервальный), чередование работы и отдыха, а также последовательность выполнения различных упражнений.

Наконец, важнейшим фактором является *индивидуальное состояние занимающегося* – его пол, возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья, что требует строго индивидуального подхода к дозировке нагрузок.

2. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы (солнечная радиация, воздушная и водная среда) являются мощным естественным средством укрепления здоровья и повышения эффективности педагогического процесса. Их использование решает две основные задачи. Во-первых, они способствуют закаливанию организма, то есть повышению его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, колебаниям атмосферного давления). Это происходит за счет адаптации терморегулирующих механизмов, что в итоге снижает заболеваемость и повышает общий тонус. Во-вторых, природные факторы оптимизируют функциональное состояние организма и положительно влияют на работоспособность. Например, чистый воздух усиливает окислительные процессы, солнечный свет способствует синтезу витамина D и улучшает настроение, а умеренное воздействие воды тонизирует нервную и сердечно-сосудистую системы.

Однако ключевой принцип использования оздоровительных сил природы заключается в их комплексном и систематическом применении в сочетании с физическими упражнениями. Закаливание солнцем, воздухом и водой становится гораздо более эффективным, если проводится на фоне регулярной физической активности. При этом занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, особенно в природной среде (в лесу, в горах, у водоема), приобретают повышенную оздоровительную ценность. Солнечные ванны требуют строгой дозировки и учета времени суток, воздушные ванны являются наиболее доступным средством, а водные процедуры (обтирание, обливание, плавание) обладают наиболее сильным тонизирующим эффектом. Таким образом, природные факторы, будучи грамотно интегрированы в процесс физического воспитания,

не только усиливают положительное влияние физических упражнений, но и формируют у занимающихся ценностное отношение к собственному здоровью и окружающей среде.

3. Гигиенические факторы представляют собой третью обязательную группу средств физического воспитания, без которой невозможно достижение его главной цели – укрепления здоровья человека. К ним относится широкий круг условий и мероприятий, регулирующих жизнедеятельность человека: *личная и общественная гигиена* (чистота тела, одежды, обуви, спортивных сооружений); *рациональный режим труда, отдыха и питания*; *оптимальные санитарно-гигиенические условия занятий* (освещенность, вентиляция, температура воздуха в зале); *использование природных оздоровительных ресурсов* в рамках повседневной жизни; а также *отказ от вредных привычек*.

Роль гигиенических факторов многогранна. Прежде всего, они создают благоприятную среду для полноценных занятий физическими упражнениями, минимизируя риски травм и заболеваний. Например, правильное освещение спортивного зала предотвращает перенапряжение глаз, а чистота и оптимальная температура воздуха способствуют лучшей работоспособности. Во-вторых, соблюдение гигиенических норм и правил усиливает оздоровительный эффект от физических нагрузок. Рациональное питание обеспечивает организм необходимыми энергетическими и пластическими материалами для восстановления после тренировок, а полноценный сон и отдых позволяют адаптироваться к нагрузкам и повышать функциональные возможности. В-третьих, гигиенические факторы имеют огромное воспитательное значение. Они формируют у занимающихся привычку к здоровому образу жизни: дисциплинированность, внутреннюю культуру и ответственное отношение к собственному здоровью.

Таким образом, гигиенические факторы, в отличие от физических упражнений и сил природы, действуют не изолированно, а как бы пронизывают весь процесс физического воспитания и повседневную жизнь человека, создавая прочный фундамент для его физического совершенствования. Их соблюдение является обязательным условием, без которого даже самая продуманная система физических упражнений не сможет реализовать свой оздоровительный потенциал в полной мере.

Тема 7. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Понятие двигательного умения и навыка. Роль знаний в формировании двигательных навыков.
2. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.
3. Структура обучения двигательным действиям.
4. Теория поэтапного формирования двигательного действия.

1. Основным предметом обучения в физическом воспитании являются двигательные действия, которые усваиваются занимающимися в форме двигательных умений и навыков. Эти два понятия отражают различные степени владения двигательным действием.

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, нестабильностью и невысокой надежностью результата. На этапе умения занимающийся понимает основу действия и может его выполнить, но его внимание сосредоточено не на качестве движения, а на технике выполнения. Движения при этом скованы, неэкономичны, требуют значительных волевых усилий и легко нарушаются под влиянием сбивающих факторов (усталости, эмоционального напряжения, внешних помех).

Двигательный навык – это высшая степень владения двигательным действием, характеризующаяся автоматизированным (т.е. без активного вмешательства сознания)

управлением движением, высокой прочностью и надежностью выполнения. Достижение уровня навыка позволяет выполнять движение стабильно, экономично, с минимальными энергозатратами и психическими усилиями, высвобождая сознание для решения тактических задач (в игровых видах) или других видов деятельности.

Важнейшую роль в процессе формирования как умения, так и навыка играют знания. Теоретические знания о сущности двигательного действия, его биомеханических основах, типичных ошибках и путях их исправления создают у обучающегося четкий ориентировочный образ движения, способствуют осознанному отношению к процессу обучения, ускоряют формирование правильного двигательного представления и помогают самостоятельно контролировать и корректировать свои действия. Без понимания «что и как делать» процесс обучения превращается в простое механическое повторение, что значительно снижает его эффективность и увеличивает риск закрепления ошибок.

2. Формирование двигательного умения и навыка представляет собой единый, целостный, многоуровневый процесс перехода от первоначального знакомства с действием к полному автоматизму его выполнения. Этот процесс основан на физиологических механизмах формирования временных нервных связей и их укрепления в коре головного мозга.

На этапе формирования двигательного умения происходит первоначальное знакомство с действием, создается общее представление о нем, и начинается практическое освоение его основы. На этом этапе в коре больших полушарий возникает обширная зона возбуждения, что приводит к включению в работу лишних мышечных групп, движения выполняются закрепощено, неточно, с большими энергозатратами. Сознание обучающегося перегружено, он постоянно контролирует каждую фазу движения.

По мере практики и многократного повторения происходит формирование двигательного навыка. Этот процесс называется автоматизацией. Он заключается в том, что отдельные компоненты действия, а затем и все действие в целом, начинают выполняться без активного контроля со стороны сознания, которое высвобождается для решения более сложных задач. Физиологической основой этого процесса является образование и упрочение динамического стереотипа – устойчивой системы нервных процессов в коре головного мозга, обеспечивающей эффективное управление движением. Движения становятся более точными, координированными, стабильными и экономичными. Прочность навыка обеспечивается только большим количеством целенаправленных, осознанных повторений, проводимых в разнообразных условиях.

3. Структура обучения двигательным действиям. Процесс обучения любому двигательному действию имеет четкую структуру, состоящую из трех взаимосвязанных этапов, каждый из которых решает свои специфические задачи.

Первый этап – начальное разучивание. Его главная цель – сформировать у обучающегося общее представление о двигательном действии и обучить основам его техники. На этом этапе решаются следующие задачи: создание смыслового и зрительного образа действия (объяснение, демонстрация), обучение ключевым опорным точкам (основным фазам) движения и предупреждение или устранение грубых, существенных ошибок. Методы обучения на этом этапе преимущественно направленные: целостный или расчлененный показ, подробное объяснение, выполнение действия в упрощенных условиях, использование страховки и помощи.

Второй этап – углубленное детализированное разучивание. Цель этого этапа – углубить понимание закономерностей движения, уточнить технику, сформировать умение выполнять действие крайне похожим основному варианту. Основное внимание уделяется детализации: отработке отдельных элементов, их связей, устранению мелких ошибок. На этом этапе широко используются методы словесного воздействия (анализ, замечания, самоанализ) и сенсорные методы (ориентировки, лимитеры), а количество повторений значительно возрастает.

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия. Цель – закрепить навык, довести его до необходимой степени надежности и вариативности. Действие выполняется в полном, основном варианте, в соревновательных условиях, при утомлении, на фоне эмоционального напряжения. Задачи этапа: стабилизация техники, повышение помехоустойчивости навыка и его дальнейшее совершенствование для достижения максимальной эффективности. Основной метод – многократное выполнение действия в разнообразных условиях, приближенных к соревновательным.

4. Теория поэтапного формирования двигательного действия. Наиболее полное и научно обоснованное описание процесса обучения представлено в теории поэтапного формирования двигательного действия, разработанной на основе общепсихологической теории П.Я. Гальперина.

Согласно этой теории, формирование навыка проходит через несколько строго последовательных этапов, на каждом из которых по-разному строится ориентировочная основа действия (ООД) – система представлений о цели, плане и средствах решения двигательной задачи.

Первый этап – создание предварительного представления о действии и мотивации. Обучающийся знакомится с действием, понимает его значение и конечную цель, у него формируется положительное отношение к предстоящей деятельности.

Второй этап – создание ориентировочной основы действия (ООД). Это ключевой этап, на котором обучающийся получает полную систему знаний и указаний о том, как выполнять действие. Ему подробно объясняют и показывают технику, выделяют опорные точки, возможные ошибки. ООД может быть дана в готовом виде (первый тип) или создана самим обучающимся под руководством педагога (второй и третий типы).

Третий этап – материализованное действие. Обучающийся выполняет действие в внешней, материальной (или материализованной) форме: с помощью макетов, схем, видеозаписей, следов, ограничителей, когда его движения жестко управляются внешними ориентирами. Это позволяет сформировать правильный образ движения и избежать ошибок.

Четвертый этап – внешнеречевой. На этом этапе обучающийся проговаривает вслух всю последовательность действий, их ключевые элементы, без опоры на материальные объекты. Происходит дальнейшее обобщение и свертывание ООД.

Пятый этап – этап внутренней речи (умственных действий). Обучающийся проговаривает про себя только самые главные, опорные точки действия. Процесс управления все более автоматизируется.

Шестой этап – автоматизированное выполнение действия. Действие выполняется автоматически, без участия сознания, которое направлено лишь на контроль общего результата и условий его достижения. Двигательный навык сформирован. Данная теория подчеркивает роль сознания и поэтапного формирования умственного плана действия как основы для прочного и эффективного двигательного навыка.

Тема 8. Теоретические основы развития физических качеств

1. Основы теории и методики развития физических способностей человека. Понятие о физических качествах и способностях.
2. Классификация и взаимосвязь физических качеств.
3. Закономерности и принципы развития физических качеств.
4. Сенситивные периоды развития физических способностей.

1. Теория и методика развития физических способностей составляет фундаментальный раздел общей теории физического воспитания и спорта, изучающий закономерности управления процессом физического совершенствования человека.

Ключевыми категориями в этой области являются понятия «физические качества» и «физические способности».

Физические (двигательные) качества – это комплекс морфологических, биохимических, психологических и функциональных свойств организма, которые определяют готовность человека к выполнению различных по характеру двигательных действий. Это своего рода «кирпичики», из которых строится любая физическая деятельность. К основным физическим качествам традиционно относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость (координационные способности).

В свою очередь, *физические (двигательные) способности* – это индивидуальные особенности человека, определяющие уровень проявления того или иного физического качества. Если качество – это общая категория (например, «сила»), то способность – это ее конкретное проявление (например, «скоростно-силовая способность» или «силовая выносливость»). Именно способности развиваются в процессе тренировки, а их совокупный уровень определяет физическую подготовленность индивида. Таким образом, физические качества носят обобщенный характер и являются продуктом комплексного развития ряда конкретных физических способностей, которые базируются на врожденных задатках (анатомо-физиологических особенностях организма), но развиваются и совершенствуются под влиянием целенаправленной двигательной активности.

2. Классификация и взаимосвязь физических качеств. Классификация физических качеств позволяет систематизировать знания о них и выстроить целесообразную методику развития. Выделяют пять основных качеств.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она проявляется в статическом (изометрическом) и динамическом режимах и подразделяется на собственно-силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она включает в себя три компонента: скорость одиночного движения, частоту (темп) движений и латентное время двигательной реакции.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую выносливость (базовую, аэробную) и специальную выносливость (например, скоростная, силовая, координационная), специфичную для конкретного вида деятельности.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она бывает активной (проявляемой за счет собственных мышечных усилий) и пассивной (проявляемой под воздействием внешних сил).

Ловкость (координационные способности) – это сложное комплексное качество, определяющее способность человека быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, в том числе неожиданно возникающие. Она включает в себя способность к ориентированию в пространстве, ритму, равновесию, точности движений и др.

Все физические качества взаимосвязаны. Эта взаимосвязь носит сложный и неоднозначный характер. С одной стороны, существует положительный перенос качеств: например, развитие силы способствует росту показателей в скоростно-силовых упражнениях, а общая выносливость является базой для развития специальной. С другой стороны, может наблюдаться и отрицательный перенос (интерференция): чрезмерное развитие одного качества (например, максимальной силы в ущерб гибкости) может тормозить развитие другого. Задача педагога или тренера – учитывать эти взаимосвязи и выстраивать процесс тренировки так, чтобы обеспечить гармоничное и комплексное развитие всех физических качеств.

3. Процесс развития физических качеств подчиняется ряду объективных закономерностей и реализуется через соблюдение основополагающих педагогических принципов. К ключевым *закономерностям* относятся: гетерохронность

(разновременность) развития качеств, что связано с особенностями онтогенеза; волнообразность динамики нагрузок и результатов, где периоды роста сменяются фазами стабилизации и временного спада; перенос физических качеств, о котором упоминалось выше; и адаптационная сущность развития, согласно которой рост уровня качеств является следствием адаптации организма к постоянно возрастающим тренировочным нагрузкам.

На основе этих закономерностей сформулированы основные принципы, регулирующие практическую деятельность.

Принцип систематичности и регулярности требует построения тренировочного процесса как непрерывной и последовательной системы занятий, где эффект от каждого последующего занятия наслаивается на результаты предыдущих.

Принцип постепенности и прогрессирования нагрузки диктует необходимость плавного увеличения объема и интенсивности тренировочных воздействий по мере адаптации организма, что является условием постоянного роста функциональных возможностей.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает соразмерность нагрузок возможностям занимающегося с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Принцип цикличности предусматривает определенную повторяемость и чередование нагрузок, этапов и циклов тренировки (микро-, мезо-, макроциклы) для оптимального управления формой спортсмена.

Принцип разнообразия и вариативности средств и методов тренировки позволяет комплексно воздействовать на организм и поддерживать интерес занимающихся. Соблюдение этой системы принципов является обязательным условием эффективного и безопасного развития физических качеств.

4. Одной из важнейших закономерностей онтогенеза является существование *сенситивных (критических) периодов* – это возрастные интервалы, в рамках которых наблюдается повышенная, естественная чувствительность организма к воздействию специфических факторов внешней среды, в данном случае – к тренировочным нагрузкам определенной направленности. В эти периоды развитие соответствующих физических способностей происходит наиболее эффективно, с максимальными темпами прироста. Знание сенситивных периодов является основой для научно обоснованного построения системы многолетней физической подготовки детей и юношей. Для различных физических качеств эти периоды различны.

Для *координационных способностей (ловкости)* сенситивный период приходится на возраст 7-12 лет, когда нервная система обладает высокой пластичностью, а механизмы управления движением интенсивно формируются. Для *быстроты* наиболее благоприятным является возраст 9-12 лет для девочек и 10-13 лет для мальчиков, что связано с высокой подвижностью нервных процессов. Для *гибкости* оптимальный период – 6-12 лет, когда мышцы и связки обладают наибольшей эластичностью. Для *скоростно-силовых качеств* сенситивный период наблюдается у мальчиков в 11-14 лет, а у девочек в 10-13 лет, что совпадает с периодом полового созревания и активным ростом мышечной массы. Для *выносливости* выделяют два сенситивных периода: первый – в 8-10 лет (для аэробных возможностей), и второй – в 14-16 лет, когда окончательно формируются системы энергообеспечения.

Учет сенситивных периодов позволяет своевременно закладывать фундамент будущих спортивных достижений, целенаправленно воздействуя на те способности, которые в данном возрасте готовы к наиболее интенсивному развитию, и тем самым оптимизировать весь процесс многолетней физической подготовки.

Тема 9. Физическая культура и физическое воспитание в разные возрастные периоды жизни

1. Особенности физического воспитания дошкольников.
2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
3. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.
4. Физическая культура взрослого населения.
5. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

1. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (3-6 лет) является фундаментом для всего последующего физического и психологического развития ребенка. Этот период характеризуется высокой пластичностью нервной системы, интенсивным формированием двигательного анализатора и бурным развитием всех основных функций организма. Главной целью физического воспитания на этом этапе является не достижение высоких спортивных результатов, а укрепление здоровья, обеспечение гармоничного физического развития и освоение базовых двигательных навыков.

К основным задачам относятся: укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; развитие и совершенствование основных физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, общей выносливости); формирование и закрепление «школы движений» – основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и гигиенических навыков.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра, поэтому основными средствами выступают подвижные игры, игровые упражнения, утренняя гимнастика, элементарные спортивные упражнения (катание на санках, лыжах, трехколесном велосипеде), а также элементы плавания. Процесс обучения носит наглядно-действенный характер, строится на подражании и эмоциональном восприятии. Занятия должны быть короткими, разнообразными, проводиться в форме увлекательных сюжетов и доставлять детям радость.

2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Школьный возраст (7-17 лет) – это период интенсивного социального становления личности, и физическое воспитание играет в этом процессе одну из ключевых ролей. Его социально-педагогическое значение заключается в том, что оно способствует формированию всесторонне и гармонично развитой личности, готовит школьников к будущей трудовой и общественной деятельности, укрепляет здоровье нации и формирует здоровый образ жизни.

Система физического воспитания в школе решает комплекс взаимосвязанных задач. *Образовательные задачи* включают формирование системы знаний о сущности и личностной ценности физической культуры, обучение основам техники различных двигательных действий и умению использовать их в повседневной жизни.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья, обеспечение оптимального для каждого возраста уровня физического развития и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды.

Воспитательные задачи предполагают формирование нравственных и волевых качеств (дисциплинированности, ответственности, настойчивости), содействие умственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Основными формами организации физического воспитания школьников являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки), внеклассная работа (спортивные секции, группы ОФП), внешкольные формы (спортивные школы, клубы) и самостоятельные занятия. В подростковом и старшем школьном возрасте особое внимание уделяется развитию

физических качеств с учетом сенситивных периодов, формированию осознанной потребности в занятиях и профессионально-прикладной физической подготовке.

3. В системе высшего образования физическая культура выступает как неотъемлемый компонент формирования общей и профессиональной культуры будущего специалиста. Ее цель – содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, способных эффективно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях интенсивного умственного труда.

Учебная дисциплина «Физическая культура» решает следующие специфические задачи: понимание социальной и личностной значимости физической культуры; овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; освоение научно-биологических и практических основ физической культуры; формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурной деятельности. Основной формой являются учебные занятия, которые проводятся на протяжении 2-4 курсов. Помимо этого, важнейшую роль играет физическая культура в быту студенческой молодежи. Она включает в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы во время самостоятельной учебной работы, занятия в спортивных клубах и секциях в свободное время, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках), а также активный отдых (походы, прогулки, подвижные игры). Регулярная физическая активность для студентов является мощным средством профилактики психического и физического переутомления, стрессов, гиподинамии и основой высокой академической успеваемости.

4. Физическая культура в жизни взрослого, трудоспособного населения (18-55/60 лет) носит преимущественно прикладной и компенсаторный характер. Ее главная цель – поддержание оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и преждевременного старения, организация здорового досуга.

Основные направления использования физической культуры взрослыми включают:

- *профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП)*, которая направлена на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых в конкретной профессиональной деятельности;
- *производственную физическую культуру*, которая применяется непосредственно в процессе труда для повышения его эффективности и восстановления (вводная гимнастика, физкультурные паузы);
- *оздоровительно-рекреативную физическую культуру*, предназначенную для отдыха, восстановления сил после работы и укрепления здоровья (занятия в фитнес-клубах, плавание, бег, лыжные прогулки, спортивные игры);
- *спортивную деятельность* (любительский и корпоративный спорт). Мотивациями для занятий являются стремление к укреплению здоровья, улучшению физической формы, общению, снятию нервно-психического напряжения. Формы организации весьма разнообразны: от самостоятельных занятий и групповых тренировок до участия в клубных и корпоративных спортивных мероприятиях.

5. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. В пожилом и старшем возрасте (для мужчин 61-75 лет, для женщин 56-75 лет) и в период старости (76 лет и старше) физическая культура становится важнейшим средством сохранения жизненной активности, поддержания здоровья, профилактики заболеваний и увеличения продолжительности активной жизни.

Основная направленность занятий – оздоровительно-реабилитационная и рекреационная. Ключевыми задачами являются: противодействие инволюционным процессам в организме (атрофия мышц, снижение подвижности в суставах, ухудшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем); поддержание и развитие остаточной

двигательной функции; коррекция осанки и походки; профилактика остеопороза и атеросклероза; улучшение психоэмоционального состояния и социальной адаптации.

При подборе средств и методов необходимо строго учитывать возрастные изменения и наличие хронических заболеваний. Наиболее адекватными средствами являются: дозированная ходьба, скандинавская ходьба, плавание, аквааэробика, занятия на кардиотренажерах (велотренажер, эллипсоид) с контролем пульса, гимнастика (суставная, дыхательная, на растяжку), элементы йоги и пилатеса.

Принципами построения занятий являются: строгая дозированность нагрузки, постепенность, низкая интенсивность при достаточной продолжительности, исключение упражнений с натуживанием, резкими движениями и задержкой дыхания. Обязателен врачебный контроль и самоконтроль. Регулярная физическая активность в этом возрасте позволяет значительно улучшить качество жизни, сохранить самостоятельность и оптимистический взгляд на жизнь.

Тема 10. Введение в теорию спорта

1. Спорт в системе физической культуры.
2. Спорт как общественное явление.
3. Основные термины и понятия спорта.
4. Функции спорта.
5. Многообразие видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

1. Спорт в системе физической культуры. Спорт представляет собой составную часть физической культуры, обладающую собственной спецификой и социальной значимостью. В отличие от общей физической культуры, ориентированной на укрепление здоровья и гармоничное развитие личности, спорт характеризуется соревновательной деятельностью, подготовкой к ней и стремлением к максимальным достижениям.

Основное отличие спорта от других видов физической активности заключается в наличии соревновательной деятельности, направленной на сравнение и объективную оценку определенных способностей человека. Спорт предполагает специализацию, систематическую тренировку и строгую регламентацию состязаний едиными правилами. При этом спорт тесно взаимосвязан с другими компонентами физической культуры: он использует достижения физического воспитания для подготовки спортсменов, а массовый спорт служит основой для спорта высших достижений. Таким образом, спорт является одновременно и продуктом физической культуры, и мощным стимулом для ее развития.

2. Спорт как общественное явление. Спорт давно перерос рамки простой физической активности и превратился в многогранное общественное явление, оказывающее значительное влияние на различные сферы жизни общества. Как социальный феномен, спорт выполняет важные коммуникативные функции, объединяя людей разных национальностей, культур и социальных групп. Он стал неотъемлемой частью современной экономики, породив индустрию спортивных товаров и услуг, медиа-трансляций, спонсорских контрактов и туризма. В политическом аспекте спорт исторически используется как инструмент демонстрации национального престижа и идеологического превосходства. Кроме того, спорт играет значительную роль в формировании общественных ценностей, пропагандируя идеалы честной борьбы, уважения к сопернику и стремления к совершенству. Его образовательное и воспитательное значение проявляется в развитии дисциплины, целеустремленности и других личностных качеств.

3. Основные термины и понятия спорта. Теория спорта оперирует строго определенными понятиями, образующими ее терминологический аппарат.

Ключевыми среди них являются: спортивная деятельность — специализированная деятельность, направленная на достижение высоких спортивных результатов; спортивное

соревнование — основная форма спортивной деятельности, выступающая как средство и метод подготовки спортсмена; спортивный результат — количественный или качественный показатель демонстрации спортивных достижений; спортивное достижение — показатель развития определенных способностей в конкретном виде спорта; спортивная подготовка — специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов; спортивная тренировка — основная форма подготовки спортсменов, представляющая собой планомерный процесс совершенствования физических, технических, тактических и психических качеств; спортивная классификация — система присвоения спортивных званий и разрядов; спортивная дисциплина — часть вида спорта, имеющая особенности подготовки и проведения соревнований.

4. Функции спорта. Современный спорт реализует множество социальных функций, которые можно объединить в несколько основных групп.

Соревновательно-эталонная функция заключается в выявлении и объективной оценке предельных человеческих возможностей, установлении рекордов и определении победителей.

Экономическая функция проявляется в создании рабочих мест, развитии спортивной индустрии и получении доходов от проведения соревнований.

Социально-политическая функция выражается в укреплении международных связей, формировании национальной идентичности и демонстрации общественно-политических систем.

Зрелищная функция удовлетворяет потребности людей в эмоциональном отдыхе и эстетическом восприятии.

Эмоционально-развлекательная функция обеспечивает возможность снятия психического напряжения и получения удовольствия от участия или наблюдения.

Коммуникативная функция способствует установлению контактов между людьми и социальными группами.

Воспитательная функция формирует важные личностные качества, такие как воля, дисциплина и умение работать в команде.

5. Многообразие видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Современный спорт отличается чрезвычайным разнообразием видов, которые классифицируются по различным основаниям: характеру двигательной активности (циклические, ациклические, сложнокоординационные), типу взаимодействия спортсменов (индивидуальные, командные), особенностям спортивных снарядов и другим критериям.

В развитии спортивного движения можно выделить несколько основных направлений. *Массовый спорт* (спорт для всех) ориентирован на укрепление здоровья и организацию досуга широких слоев населения. *Спорт высших достижений* (олимпийский спорт) направлен на достижение рекордных результатов и побед в престижных соревнованиях. *Профессиональный спорт* представляет собой коммерциализированную деятельность, где спорт является основным источником дохода. *Адаптивный спорт* (паралимпийский, сурдлимпийский) обеспечивает реабилитацию и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья. *Юношеский спорт* ориентирован на подготовку спортивного резерва и гармоничное развитие подрастающего поколения.

Каждое из этих направлений имеет свою специфику организации, подготовки и проведения соревнований, что в совокупности образует сложную и многоуровневую систему современного спортивного движения.

