

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ  
КОЛЛЕДЖ» (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
С.Г. Выжимова  
«30» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Методические указания и контрольные задания по дисциплине  
«Физическая культура»  
для студентов заочной формы обучения**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

- 23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)
- 26.02.03 «Судовождение»
- 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»
- 35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»
- 15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно- компрессорных машин и установок» (по отраслям)
- 35.02.11 «Промышленное рыболовство»
- 35.02.10 «Обработка водных биоресурсов»

Санкт-Петербург  
2021

Методические указания и контрольные задания для студентов заочной формы обучения разработаны на основании рабочей программы дисциплины «Физическая культура» и предназначены для студентов заочной формы СПбМРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ» для применения в процессе обучения по указанной программе.

Разработчики:

Жосан Максим Валентинович-преподаватель физической культуры СПбМРК

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета

ИТМО факультета СПО

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин СПб МРК

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_ А.П. Смолев

## Содержание

1.Методические указания по выполнению контрольной работы и оформление дневника самоконтроля	4
2. Темы контрольных работ	6
3. Литература	17

## **1. Методические указания по выполнению контрольной работы и оформление дневника самоконтроля**

### ***Методические указания по выполнению контрольной работы***

Контрольная работа должна состоять из титульного листа, плана, введения, основного содержания, заключения и списка использованной литературы.

Титульный лист оформляется на первой странице (без нумерации).

В верхнем углу указывается наименование учебного заведения, фамилия студента – автора работы, выходные данные (Санкт-Петербург год).

План контрольной работы, на второй странице, должен состоять из 3-4 вопросов.

Введение начинается с 3 страницы. В нем обосновывается значимость и актуальность выбранной темы. Объем: 1 – 1,5 листа.

Основное содержание требует раскрытия (разделов) вопросов плана. Каждый раздел начинается с новой страницы, нумеруется римскими цифрами (I, II, III,) в зависимости от их числа. Название раздела пишется жирным шрифтом. Желательно, чтобы объем разделов был приблизительно одинаков.

Заключение, как и разделы, пишется с новой страницы. В нем кратко приводятся итоги и выводы по содержанию работы. Объем: 1-1,5 страницы.

Объем контрольной работы 8-10 страниц (лист формата А4).

Список использованной литературы оформляется в соответствии с установленными требованиями к научным работам по образцу «Рекомендуемая литература».

Текст пишется разборчиво. Все страницы нумеруются (кроме титульного листа). Поля – 2 см.

Сноски даются либо постранично внизу листа, либо в конце работы после заключения. Нумерация сносок производится в нарастающем порядке (1,2,3 и т.д.).

Выбор темы контрольной работы осуществляется на основании предложенных тем контрольных работ.

### ***Методические указания по оформлению дневника самоконтроля***

По окончании изучения дисциплины физическая культура необходимо оформить дневник самоконтроля.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность; восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору

самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

В качестве формы ведения дневника предлагается следующая таблица.

Примерная форма ведения дневника

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09.... г.	21.09.... г.	22.09.... г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость,
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший.	Хороший	Удовлетворительный
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, темповый бег	Нет	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	Тоже	Нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м. за 14,2 с	Тоже	Бег 100 м за 14,8 с

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста

мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает  $\dot{V}O_2$  ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов. При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость Легких (ЖЕЛ), сила сгибателей кисти и другие показатели.

## **2. Темы контрольных работ**

1. История физической культуры и спорта: основные научные проблемы и перспективы развития.
2. История физической культуры и спорта: основные объекты, явления и процессы, связанные с физическим воспитанием и спортивной подготовкой. Основные этапы развития систем физического воспитания и спорта развития мировой культуры.
3. Роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально – экономическому развитию общества.
4. Основные этапы развития систем физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.
5. Развитие физической культуры и спорта в средневековых цивилизациях, христианская, исламская и другие мировые религии.
6. Эволюция Государственного и специфического использования игр, физических упражнений и военно-физической подготовки с V – XVII в.
7. Анализ периодов развития физической культуры и спорта со 2 половины XVII до начала XX в в отдельно взятой стране или нескольких странах мира.
8. История физической культуры и спорта в России (СССР).

## 9. История международных спортивных достижений.

### **Контрольная работа №1** **История физической культуры и спорта: основные научные проблемы и перспективы развития.**

**Цель.** Овладение знанием об научных проблемах и перспективах развития областей знаний, соответствующих специальной подготовке, их взаимосвязь со смежными областями.

**Задачи.** Овладеть основными понятиями и методами, используемыми в курсе История физической культуры и спорта (ИФК и С)

**Учебное задание.** Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим

планом:

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

#### **Литература**

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982. - С.9 - 16; 21 - 30.
2. Столбов В. В. Финогенов Л.А. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред.В.В.Столбова - М., 2000. - С. 3-9.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М., 1999.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### **Контрольная работа №2** **История физической культуры и спорта: основные объекты, явления и процессы, связанные с физическим воспитанием и спортивной подготовкой.**

**Цель.** Овладение знаниями об основных объектах, явлениях и процессах, связанных с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, овладеть методами психолого-педагогической и научно-методической деятельности.

**Задачи.** Овладение знаниями о доклассовых формах воспитания и образования средствами физической культуры и спорта, становлении и первоначальном развитии отечественной и зарубежной систем физического воспитания и военно-физической подготовки.

**Учебное задание.** Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- Классовые системы физического воспитания;
- Научные представления о физической готовности человека к деятельности;
- Древнейшие мифы народов мира, в содержании, которых отражены игры и физические упражнения людей родового общества.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982. - С.9 - 16; 21 - 30.
3. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. - М.,1985.
4. Платонов В.П., Гуськов СИ, Олимпийский спорт: В 2 кн. - Киев, 1984.
5. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 1970.
6. Столбов В.В., Фиогеиов Л,А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова. -М., 2000.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### **Контрольная работа №3**

#### **Древний мир: основные этапы развития систем физического воспитания и спорта развития мировой культуры.**

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

**Задачи.** Научиться ориентироваться в периодизации античных цивилизаций (выделять эпохи, периоды и этапы развития физической культуры и спорта в Древней Греции, Древнем Риме, других древнейших цивилизаций ).

**Учебное задание.** Закрепить материал об особенностях развития игр и физических упражнений в эпоху распада родового строя у народов, проживающих на территориях Западной и Восточной Римской империи.

### **Литература.**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. -М.,2002.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. -М.,1982.
3. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. - М.,1985.
4. Платонов В.П., Гуськов СИ, Олимпийский спорт: В 2 кн. - Киев, 1984.
5. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 1970.
6. Столбов В.В., Фиогеиов Л,А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова. -М., 2000.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.



## Контрольная работа №4

### **Древний мир: роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально – экономическому развитию общества.**

**Цель.** Овладения знанием о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества.

**Задачи.** Овладеть технологией интерпретации гуманитарно-направленного физического воспитания в городах-полисах Древней Греции.

**Учебное задание.** Оценить эффективность исторического опыта использования средств физической культуры и спорта.

Раскрыть основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин, выделяя общеэллинские агоны в языческих празднествах (достижения спартиатов, афинян и их союзников на Панафинейских Олимпийских и других играх); причины кризиса их систем физической культуры и спорта.

#### *Литература*

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М., 2002.
2. Законы и нормативные акты о развитии физической культуры, спорта и туризма субъектов РФ.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982.
4. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. - М., 1985.
5. Платонов В.П., Гуськов СИ. Олимпийский спорт: В 2 кн. Киев. 1994.
6. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М., 1970.
7. Столбов В.В., Финогенов Л.А.,Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В Столбова.- М, 2000.
8. Твой олимпийский учебник. - М., 1999.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М, 1999.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

## Контрольная работа №5

### **Древний мир: основные этапы развития систем физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.**

**Цель.** Овладение знанием об основных этапах развития систем физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.

**Задачи.** Изучить особенности развития физической культуры и спорта у афинян, спартанцев, римлян, проанализировать формы, средства и методические приемы обучения и воспитания подрастающих поколений античности; охарактеризовать труды античных врачей скульпторов и поэтов, историков и

ораторов, философов и художников, в которых так или иначе отражено состояние физической культуры и спорта в ту эпоху.

**Учебное задание.** Определить и сопоставить дидактические системы в физическом воспитании и спорте античности, указать причины кризиса физической культуры и спорта в Древней Греции и Древнем Риме.

#### **Литература.**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М., 2002. Законы и нормативные акты о развитии физической культуры, спорта и туризма субъектов РФ.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982.
3. Нейхардт А.А., Шишова И.А. Семь чудес древнего мира. Герои Эллады. - СПб., 1999.
4. Олимова В. Люди и игры; У истоков современного спорта. - М 1985.
5. Платонов В.Н., Гуськов СИ. Олимпийский спорт: В 2 кн. - Киев, 1994.
6. Столбов В.В., Фиогинов Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. - М., 2000.
7. Суник А.Б. Некоторые актуальные проблемы исследования в области истории физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 12. -С.2-10.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М., 1999. -56 с.
9. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. - М., 1979.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

#### **Контрольная работа №6**

##### **Средние века: развитие физической культуры и спорта в средневековых цивилизациях, христианская, исламская и другие мировые религии.**

**Цель.** Овладение знаниями о развитии физической культуры и спорта в средневековых цивилизациях, о христианской, исламской и других мировых религиях, влияющих на эволюцию физической культуры и спорта, форму и содержание рыцарских турниров.

**Задачи.** Усвоить периодизацию в эволюции ФКиС, овладеть знанием о влиянии социального строя в странах Западной Европы на развитие систем (домашних школ) обучение феодалов.

**Учебное задание.** Определить и обосновать два основных направления в эволюции ФКиС, выявить и осмыслить отношение средневековой церкви к воспитанию и образованию подрастающих поколений, роль фехтовальных и стрелковых обществ в городах Западной и Центральной Европы.

#### **Литература.**

1. Нейхард А.А., Шишова И.А. Семь чудес древнего мира. Герои Эллады. – СПб., 1999.
2. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. - М.,1985.
3. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: В 2 кн. – Киев, 1994.
4. Суник А.Б. Некоторые актуальные проблемы исследований в области истории физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 12. - С. 2 – 10.
5. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. – М., 1979.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### **Контрольная работа №7**

**Средние века: эволюция Государственного и специфического использования игр, физических упражнений и военно-физической подготовки с V – XVII в.**

**Цель.** Овладение знанием об эволюции государственного и специфического использования игр, физических упражнений военно-физической подготовки с V по XVII в.

**Задачи.** Выявить и проанализировать особенности и тенденции в организации и проведении различных физкультурных и спортивных занятий с древнейших времен до Нового времени.

**Учебное задание.** Раскрыть процесс эволюции физической культуры в единстве противоположностей; охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании

по эпохам древнего мира и средних веков.

### **Литература.**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2002.
2. Законы и нормативные акты о развитии физической культуры, спорта и туризма субъектов РФ.
3. Столбов В.В., Финогенов Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. - М., 2000.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации 2. – М., 1999.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### **Контрольная работа №8**

**Средние века: анализ периодов развития физической культуры и спорта со второй половины XVII в. до начала XXI в, в отдельно взятой стране или нескольких странах мира.**

**Цель.** Выявление и анализ периодов развития физической культуры и спорта со второй половины XVII в. до начала XXI в. в отдельно взятой стране или нескольких странах мира; овладением о физкультурно-спортивных движениях в истории современных цивилизаций, приобщение к ценностям физической культуры и спорта.

**Задачи.** Осознать социальную значимость физической культуры и спорта; иметь представление о педагогических теориях и системах физического воспитания в Англии, Франции, Германии, Швеции, Чехии и других странах до XXI в.

**Учебное задание.** Проанализировать причины возникновения в странах континентальной Европы гимнастических систем; объяснить, почему в Англии, Канаде и США задачи физического воспитания решались преимущественно посредством спортивных игр; обосновать причины милитаризации физической культуры и спорта в конце XIX и первой половине XX в., «холодно войны» между спортивными державами и разделение спорта на «любви» (любительский), «профи» (профессиональный). Охарактеризовать рекреационное движение в области физической культуры и спорта.

#### **Литература.**

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. - М., 2002
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982.
3. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. - М., 1985.
4. Столбов В.В., Фыногенов Л.А., Мельникова Н. 10. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова. -М, 2000.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

#### **Контрольная работа №9**

##### **Новое время: история физической культуры и спорта в России (СССР).**

**Цель.** Овладение знанием о народных системах физического воспитания и связи этих систем с трудом, военным делом и бытом людей в доклассовых и раннеклассовых обществах праславян, славян и нерусских народов, проживающих на территории России.

**Учебное задание.** Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Физические упражнения и игры народов России, их формы и содержание (в программах состязательных игр, смотрах военно-физической подготовки); игры скотоводов (кочевников) и мотыжных земледельцев, горожан и крестьян (колхозников) ( с предметами и без предметов)
2. Отражение народных форм физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве, вопросов физического воспитания в медицинской и педагогической литературе.

3. Начало развития отдельных видов спорта в российской цивилизации и их эволюция.
  4. Формы организации физической подготовки в отечественных учебных заведениях; в армии и на флоте.
  5. Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в России (личная концепция студента).
  6. Физическая культура и спорт с древнейших времен до 1917 г. (назвать периоды развития, дать краткую характеристику с сравнением с любой другой страной).
- краткая характеристика периодов развития российской цивилизации;
  - военно-физическая готовность россиян защищать свое Отечество от захватчиков;
  - общественные и государственные органы управления физической культуры и спорта;
  - достижение отечественных атлетов по тому виду спорта, в котором специализируется студент;
  - общая оценка развития физической культуры и спорта накануне и в годы Первой мировой войны.
  - Хронология крупнейших соревнований (праздников ФКиС, спартакиад СССР и других комплексных соревнований, в том числе по избранному виду спорта).
  - Авторы российских систем, названия их сочинений по проблемам развития ФКиС ( в том числе авторы систем тренировок, инновационных программ образования).
  - Крупнейшие отечественные спортивные организации ( клубы общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего региона, области, края, республики).
  - Учебные заведения, в которых до 2002 г. Осуществлялось физическое воспитание и проводились спортивные соревнования (укажите программы ).
  - Спортивные достижения выдающихся спортсменов с указанием, в каких соревнованиях и с каким результатом (рекордом).

### **Литература**

1. Богатиков В.Ф. Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады-80.-М.,1979 Все о спорте: Справочник: В 3т. - М.,1978
2. Гопоцапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М., 2002. Законы и нормативные акты о развитии физической культуры, спорта и туризма субъектов РФ.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2т.- М., 1951-1952.
5. Матвеев А.П.Экзамены по физической культуре //Физическая культура в школе. 1998-1999.-№5,6.

6. Павлов С.П. На финишной прямой. - М.,1977 Погодаев Г.И. Первая Всероссийская Олимпиада школьников // Физическая культура в школе. -2000. - № 5
7. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развития физического воспитания. М.,1970
8. Рамнер А, МОК: Взгляд в 21 век//Физическая культура в школе.-2000.-№ 5. - С.75-79
9. Родиченко В.С. Олимпийская идея для России. - М, 1998.
10. Родиченко В.С. Константинов А.Т. Дополнение к олимпийскому учебнику// Физическая культура в школе. -1999. - № 5.-С. 56-58.
11. Романов Н.Н. Восхождение на Олимпиаду. - М., 1993.
12. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпиаде. - М., 1987. Советский Олимпийский пьедестал: Справочник (сведения даны по состоянию на 1 января 1992 г.). - М, 1992.
13. Столбов В.В., Финогенов Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В.Столбова. - М, 2000.
14. Суник А.Б. Некоторые актуальные проблемы исследования в области истории физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №12. - С.2 - 10.
15. Твой олимпийский учебник. - М., 1999.
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М, 1999.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### **Контрольная работа №10**

#### **Новое время: история международных спортивных достижений.**

**Цель.** Обоснование исторических предпосылок возникновения (в том числе возрождения олимпиад) современных физкультурно-спортивных мероприятий, организаций, международных федераций, неправительственных ассоциаций (организаций) комитетов, межправительственных органов управления физкультурно-спортивными движениями.

**Задачи.** Овладеть знаниями об олимпийских и неолимпийских видах спорта; эволюции спорта на международной арене, необходимыми для преподавательской, научно-методической, социально-педагогической, воспитательной, культурно-просветительской и оздоровительно-рекреативной деятельности.

**Учебное задание.** Охарактеризовать состояние физической культуры и спорта по периодам до Первой мировой войны, между Первой и Второй мировыми войнами, после Второй мировой войны или до 1912, 1952, 1992 гг. и на современном этапе. Раскрыть педагогические теории в двух основных направлениях спорта; рассказать о создании органов управления физической культурой и спортом и итогах выступления отечественных и зарубежных спортсменов, особенно с 1992 по 2002 г. Показать вклад российских физкультурно-спортивных организаций, выдающихся государственных и общественных деятелей, ученых, спортсменов, которые были в составе команд (делегаций) на летних и зимних Олимпийских

играх, Олимпийских конгрессах, в совершенствование учебно-тренировочного процесса; о расширении международных спортивных связей на рубеже II и III тысячелетий (Всемирные юношеские игры, Игры доброй воли, игры Олимпиад, зимние Олимпийские игры, Панамериканские игры, региональных стран Европы, остров Индийского океана и др.) чемпионаты мира и Европы и другие известные международные спортивные соревнования).

### Литература

1. Богатиков В.Ф. Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады-80.-М.,1979 Все о спорте: Справочник: В 3т. - М.,1978
2. Гопоцапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М., 2002. Законы и нормативные акты о развитии физической культуры, спорта и туризма субъектов РФ.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982
4. Ратнер А, МОК: Взгляд в 21 век//Физическая культура в школе.-2000.-№ 5. - С.75-79.
5. Родиченко В.С. Олимпийская идея для России. - М, 1998.
6. Родиченко В.С. Олимпийская идея для России. – М., 1998.
7. Родиченко В.С. Константинов А.Т. Дополнение к олимпийскому учебнику// Физическая культура в школе. -1999. - № 5.-С. 56-58.
8. Романов Н.Н. Восхождение на Олимпиаду. - М., 1993.
9. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпиаде. - М., 1987. Советский Олимпийский пьедестал: Справочник (сведения даны по состоянию на 1 января 1992 г.). - М, 1992.
10. Столбов В.В., Финогенов Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В.Столбова. - М, 2000.
11. Суник А.Б. Некоторые актуальные проблемы исследования в области истории физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №12. - С.2 - 10.
12. Твой олимпийский учебник. - М., 1999.
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - М, 1999.
14. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. – М., 1979.

**Формы контроля.** Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

### Дополнительная тематика контрольных работ:

1. Методика обучения передвижению по пересечённой местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

3. Основные положения методики закаливания.
4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
5. Физическое состояние и сексуальность.
6. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общепфизической подготовки за период обучения.
8. Введение личного дневника самоконтроля.
9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и форм для регулярных занятий.
10. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
11. Социально-биологические основы Ф.К. и спорта
12. Основные понятия Ф.К. Биологические и гуманитарные
13. Дисциплины изучающие человека
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
15. Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.
16. Краткая характеристика функциональных систем Организма
17. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
18. Возрастные особенности развития организма человека
19. Основы методики самомассажа
20. Возникновение физической культуры и физического воспитания
21. Особенности ФК в странах Древнего Востока
22. Физическая культура и физическое воспитание в античном мире
23. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ И США
24. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Средние века - V - XIV вв. - рассматриваются как самостоятельная цивилизация
25. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Эпоха Возрождения. XV-XVI века
26. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Новое время. XVII-XVIII века
27. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Новое время. XIX в
28. Возникновение международного спортивного движения
29. Летние и зимние олимпийские игры.
30. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ
31. Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.

**Форма контроля.** Контрольная работа (в распечатанном виде) и ее защита.



### 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### А. Основная

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

##### Б. Дополнительная

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А. Вяткин, Е.Ю. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., дополн. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков;. Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного, М.: Издательский центр «Академия», 2002
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов,

В.П. Савин, и др.; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного.; М.: Издательский центр «Академия», 2004.

5. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>

#### **Блок контроля**

Формой итогового контроля является выполнение контрольной работы и ее защита, оформление дневника самоконтроля.