

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.11.2023 12:48:17  
Уникальный программный ключ:  
с83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

**Методические рекомендации**  
**к практическим занятиям по**  
**дисциплине**

**ОП.10. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 Физическая культура

Таганрог 2023 г

### **Составители:**

**Гринкевич Д.Ю., Гриненко А.А.** преподаватель ЦМК Физическая культура  
ПИ (филиала) ДГТУ в г.Таганроге;

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине Теория и История физической культуры и спорта, предназначены для обучающихся, методистов и преподавателей.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специального профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## **Практическая работа № 1.**

### **Раздел 1. Основы теории физической культуры**

#### **Тема 1.2. Средства формирования физической культуры личности**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по разделу.

#### **Задание**

Определение педагогических возможностей средств физической культуры.

#### **Алгоритм выполнения**

Используя лекционный материал, и материалы интернета определите педагогические возможности средств физической культуры.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий: оформленное задание.**

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
  - Обоснованность и четкость ответа- 3балла
  - Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
  - Правильная структурированность информации – 1балл
  - Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

## **Практическая работа № 2.**

### **Раздел 1. Основы теории физической культуры**

#### **Тема 1.3. Методы формирования физической культуры личности**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по разделу.

#### **Задание**

Проработать и изучить методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

#### **Алгоритм выполнения**

Используя (учебник Теория и история физической культуры), и материалы интернета подготовить сообщение, проработать и изучить методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий:**  
**оформленное задание.**

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
  - Обоснованность и четкость ответа- 3балла
  - Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
  - Правильная структурированность информации – 1балл
  - Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
  - Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
  - Работа представлена в срок – 1 балл
- Оценка «5» - 15-17 баллов  
Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

### **Практическая работа № 3**

#### **Раздел 1. Основы теории физической культуры**

**Тема 1.4.** Методические принципы занятий физическими упражнениями.

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях по разделу.

#### **Задание**

Составление комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей.

#### **Алгоритм выполнения**

Составить опорный конспект о с комплексами упражнений направленными на развитие двигательных способностей.

Опорный конспект - краткая логическая информационная структура, обобщающая и отражающая суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта — облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) — опорные сигналы. Опорный конспект это — наилучшая форма «шпаргалки» при

подготовке к ответу и в процессе ответа. Он может быть представлен: системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

При составление опорного конспекта:

- изучите материал темы, выберите главное и второстепенное;
- установите логическую связь между элементами темы;
- представьте характеристику элементов в краткой форме;
- выберите опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразите их в структуре работы;
- оформите опорный конспект.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий: оформленный конспект.**

**Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

**Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Оформление конспекта – 1 балл
- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
- Обоснованность и четкость ответа- 3балла
- Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
- Правильная структурированность информации – 1балл
- Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
- Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
- Работа представлена в срок – 1 балл

Оценка «5» - 15-17 баллов

- Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

#### **Практическая работа № 4.**

### **Раздел 2. История физической культуры и спорта**

#### **Тема 2.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных обучающимися на лекциях.

#### **Задание**

Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта.

#### **Алгоритм выполнения**

Изучение и анализ зарубежных систем физической культуры и спорта (пользуясь учебником, лекционным материалом и интернет ресурсами).

**Форма представления свидетельств выполнения заданий: оформленное задание.**

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
- Обоснованность и четкость ответа- 3балла
- Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
- Правильная структурированность информации – 1балл
- Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
- Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
- Работа представлена в срок – 1 балл

- Оценка «5» - 15-17 баллов  
Оценка «4» - 11-14 баллов  
Оценка «3» - 7-10 баллов  
Оценка «2» - менее 6 баллов

#### **Практическая работа № 5.**

## **Раздел 2. История физической культуры и спорта**

### **Тема 2.2. История физической культуры и спорта в России**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях и практических занятиях.

#### **Задание**

Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта

#### **Алгоритм выполнения**

Проработать теоретический материал, определить время, за которое производятся данные действия, законспектировать порядок действий при разработке фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий: методические рекомендации.**

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

#### **Критерии оценки:**

- соответствие содержания теме, 1 балл;
- правильная структурированность информации, 3 балла;
- наличие логической связи изложенной информации, 4балла;
- соответствие оформления требованиям, 3 балла;
- аккуратность и грамотность изложения, 3 балла;
- работа сдана в срок, 1 балл.

Максимальное количество баллов: 15.

14-15 баллов соответствует оценке «5»

11-13 баллов – «4»

8-10 баллов – «3»

менее 8 баллов – «2»

#### **Практическая работа № 6.**

## **Раздел 2. История физической культуры и спорта**

### **Тема 2.3. История международного олимпийского движения.**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекционных занятиях.

#### **Задание**

История летних и зимних олимпийских игр.

#### **Алгоритм выполнения**

Составить опорный конспект истории летних и зимних олимпийских игр.

Опорный конспект - краткая логическая информационная структура, обобщающая и отражающая суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта — облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) — опорные сигналы. Опорный конспект это — наилучшая форма «шпаргалки» при подготовке к ответу и в процессе ответа. Он может быть представлен: системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

При составлении опорного конспекта:

- изучите материал темы, выберите главное и второстепенное;
- установите логическую связь между элементами темы;
- представьте характеристику элементов в краткой форме;
- выберите опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразите их в структуре работы;
- оформите опорный конспект.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий:  
оформленный конспект.**

**Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

**Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Оформление конспекта – 1 балл
- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла
- Обоснованность и четкость ответа- 3балла
- Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла
- Правильная структурированность информации – 1балл
- Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл
- Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла
- Работа представлена в срок – 1 балл

Оценка «5» - 15-17 баллов

Оценка «4» - 11-14 баллов

Оценка «3» - 7-10 баллов

Оценка «2» - менее 6 баллов



## **Практическая работа № 7.**

### **Раздел 3. Основы теории и методики спорта**

#### **Тема 3.3. Основы спортивной тренировки**

**Цель:** закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекционных занятиях.

#### **Задание**

Определение возможностей применения средств и методов спортивной тренировки для решения различных задач

#### **Алгоритм выполнения**

Оформить доклад по всем нормам оформления, титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, интернет источники.

**Форма представления свидетельств выполнения заданий: оформленный доклад.**

#### **Литература:**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2020.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

#### **Критерии оценки выполнения краткосрочного проекта работы:**

- Оформление доклада, по всем нормам оформления (14 шрифт, титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, интернет источники.) – 1 балл

- Уровень усвоения изученного материала- 4 балла

- Обоснованность и четкость ответа- 3балла

- Показано ли практическое применение представленных знаний – 3 балла

- Правильная структурированность информации – 1балл

- Наличие логической связи изложенной информации – 1 балл

- Эстетичность оформления, его соответствие требованиям – 3 балла

- Работа представлена в срок – 1 балл

Оценка «5» - 15-17 баллов

Оценка «4» - 11-14 баллов

Оценка «3» - 7-10 баллов

Оценка «2» - менее 6 баллов

## **Критерии оценки результатов задания практической работы**

**Отметка «отлично»** ставится, если:

- работа выполнена полно и правильно в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на твердом знании учебного и дополнительного материала;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры.

**Отметка «хорошо»** ставится, если:

- работа выполнена полностью в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на неплохом знании учебного и дополнительного материала;
- допущены незначительные неточности при ответе;
- обнаруживает понимание материала, с некоторыми неточностями может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры.

**Отметка «удовлетворительно»** ставится, если:

- работа выполнена в установленный срок;
- даны неполные ответы на задания, не указаны отдельные структуры, вопрос изложен  
непоследовательно и нет его логического завершения;
- не умеет использовать свои знания на практике;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал последовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Отметка «неудовлетворительно»** ставится, если:

- содержание основного материала не усвоено;
- содержание основных понятий и категорий не раскрыто, беспорядочно и не может излагать учебный материал;
- допущены серьезные ошибки, неточности, искажения при выполнении всех заданий.

## **Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям.**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана. На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс. Лекционный курс

должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

### **Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям.**

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса. Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям: – ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; – участие в дискуссиях; – выполнение проектных и иных заданий; – ассистировали преподавателю в проведении занятий. Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений. Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе.**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны: – просматривать основные определения и факты; – повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы; – изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов; – самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях; – использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств; – выполнять домашние задания по указанию преподавателя. Домашнее задание оценивается по следующим критериям: – степень и уровень выполнения задания; – аккуратность в оформлении работы; – использование специальной литературы; – сдача

домашнего задания в срок. Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

### **Методические рекомендации для получения консультации.**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием. Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.