



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

«30» августа 2025 года

**Рабочая программа дисциплины
История физической культуры**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Формирование базовых теоретических знаний в области истории физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения и практических навыков образования, имеющих мировоззренческий и культурологический характер для будущего бакалавра в области



физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «История физической культуры» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «История физической культуры» тесно сопряжена с дисциплинами: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «История (всеобщая история, история России)».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- смысл и значение базовых принципов и понятий об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки,

- медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта,

- санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта,

- методы оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся;

Уметь:

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- методов и средств формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирования ЗОЖ;

- методов сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, соответствующей склонностям и возможностям детей, в целях развития социально-значимых качеств личности, для развития познавательных процессов, воли и чувств учащихся, их двигательных качеств и способностей;

- приемов по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» необходимо как предшествующее: «Педагогическая практика», «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория спорта», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

УК-5 - способностью воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

- межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.

Уметь:

- воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- способность воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Часть 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран	1	2	2	Опрос, Реферат, Тестирование
2.	Часть 2. История физической культуры и спорта в России и олимпийского движения	1	2	2	Опрос, Реферат, Тестирование
Итого:			4	4	Экзамен
Итого по дисциплине:			4	4	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Становление и развитие отечественных и зарубежных систем физического воспитания

Физическая культура в Древнем мире.

Физическая культура как специфическая сфера общественной деятельности, исторические этапы ее развития, истоки зарождения. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, зависимость от этнической среды и природных условий. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера воспитания. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции, их содержание. Физкультура в Древней Греции, спартанская и афинская системы физического воспитания. Олимпийские игры в Древней Греции. Физическая культура в Древнем Риме, ее отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок, развитие зрелищ.

Физическая культура в Средние века

Переход к феодализму и к феодальным формам физической культуры в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Северной Африки. Физическая культура на этапе раннего, развитого и позднего средневековья. Обособление физической культуры от других видов



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

физической деятельности. Военно-физическая подготовка феодалов /нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей/. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма.

Физическая культура и спорт в период Новой истории

Движение филантропизма, его роль в развитии физического воспитания в школе. Причины распространения гимнастического движения в Европе. Причины возникновения спортивно-игрового направления в англосаксонских странах.

Система физической культуры в странах Востока.

Возникновение и развитие восточных единоборств /каратэ-до, джиу-джитсу, дзюдо, таэквондо/. Стили китайской системы ушу. Йога – религиозно-идеалистическая система. Зарождение в России в 1920-е гг. джиу-джитсу. Создание В.С. Ощепковым борьбы самбо. Становление и развитие советской системы физической культуры и спорта.

Тема 2. История международного спортивного и олимпийского движения

Становление и развитие советской системы физической культуры и спорта: Становление государственных органов управления физической культурой и спортом в первые годы советской власти /Всеобуч, ВСФК, ВКФКС/. Различные концепции и взгляды на содержание и методы работы по физической культуре в 1920-х и 1930-х гг. Постановление ЦК РКП(б) от 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры». Развитие научно-методических основ советской системы физического воспитания. Создание высших учебных заведений по физической культуре. Военная направленность в развитии физической культуры в СССР в период между Первой и Второй Мировыми войнами. Роль В.С. Пирусского в организации физкультурного движения в Томской губернии (создание Общества содействия физическому развитию, института физической культуры, губернского совета). Физкультурное движение в Томской губернии (области) с начала XX столетия до 1945 г. Становление и изменение комплекса ГТО /1931-1988 гг./. Физкультурное движение в Томской области в годы ВОВ. Развитие физкультурного движения в Томской области в 1945-1985 гг. Создание факультетов физической культуры при педагогических факультетах и их роль в формировании кадрового состава физической культуры и спорта. Создание НОК СССР. Становление и развитие организационных форм отечественной системы физического воспитания /ДЮСШ, ШОР, КФК, СК/.

Физическая культура и спорт в России после 1991 г. Преобразование основ структуры государственных и общественных организаций управления. Создание НОК России. Влияние изменений в материальной базе спорта на развитие различных направлений физкультурной деятельности.

Международное спортивное движение. Реализация идеи возрождения Олимпийских игр. Создание МОК. Создание международных спортивных федераций, проведение международных соревнований по отдельным видам спорта с конца 19 в. Международное спортивное движение на современном этапе. Роль П. Де Кубертена в возрождении и развитии олимпийского движения. Основные положения Олимпийских игр, их символика. Основные проблемы Международного спортивного движения (расовая дискриминация, коммерциализация, допинг, любительство и профессионализм, терроризм).

5. Образовательные технологии

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на семинарах, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Используются технологии смешанного обучения.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Практическое занятие – важнейшая форма практической работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание методик обучения в физическом воспитании и спорте. Участие в практическом занятии позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач и моделей в области физического воспитания и спорта.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения практических задач, выработку навыков работы учителя и тренера, а также ведения занятий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является практическая работа студентов в группе, научной литературой, статистическими данными.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства. Систематизация и обобщение собранных данных, составление картотеки.

Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсмена.

Просмотр наглядных и учебных пособий.

Просмотр и записи на соревнованиях.

Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке, по виду спорта.

Работа с литературными источниками: аннотирование, реферирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации.

Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации.

Ведение дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ.

Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.).

Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

Самостоятельное проведение практических занятий на основе составленного конспекта тренировочного занятия

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«отлично» - в полной мере знает технику и методику преподавания в базовых видах спорта и специальных упражнений; имеет представление о возможных путях решения научных



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

проблем; иллюстрирует проблему примерами. Ответ излагается четко, логично, аргументировано, с использованием научной терминологии.

«хорошо» - достаточно хорошо знает технику и методику преподавания видов спорта и специальных упражнений, при этом допускает небольшие неточности в определении понятий, установлении логики взаимосвязей. Ответ обоснованный, логично структурированный.

«удовлетворительно» - недостаточно четко дает определение понятий. Ответ схематичный, имеют место речевые ошибки, нарушена логика изложения материала.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 05.02.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. – 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры : [12+] / А.А. Передельский. – Москва : Спорт, 2016. – 417 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-04-6. – Текст : электронный.
2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст : электронный.
3. Деметер, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. С. Деметер. - Москва : Советский спорт, 2005. - 324 с.
4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://uni.ivanovo.ac.ru> - система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

2. <http://lib.sportedu.ru/> – информационный справочник. Физическая культура и спорт в России: «Кто есть кто».
3. <http://mars.arbicon.ru/> – список журналов по рубрике «Физическая культура и спорт».
4. <http://sport.minstm.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
5. Махов С.Ю. Штурмовой бой ГРОММ. Теория и методика тренировки : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 74 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428641> (23.04.2018).

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория, доска, компьютер, видеопроектор.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Соколов Е.Е., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры и БЖД.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)