



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)

«28» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины  
История физической культуры**

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                  |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                     |
| Направление подготовки:                                | 49.03.01 Физическая культура |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: |                              |

Иваново

**1. Цели освоения дисциплины**



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

---

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 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.



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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 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.

| №<br>п/п             | Разделы (темы)<br>дисциплины   | Семестр | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по<br>очной форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>очной форме обучения) |
|----------------------|--|---------|---|-----------------------------------|--|
|                      |  |         | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                    | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>аттестации                                    |
| 1.                   | Часть 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран                 | 2       | 6   | 4                                 | Опрос,<br>Реферат,<br>Тестирование                                   |
| 2.                   | Часть 2. История физической культуры и спорта в России и олимпийского движения | 2       | 6   | 8                                 | Опрос,<br>Реферат,<br>Тестирование                                   |
|                      | Часть 3. Международное спортивное движение                                     | 2       | 6   | 4                                 |  |
| Итого за семестр:    |  |         | 18  | 16                                | Экзамен  |
| Итого по дисциплине: |  |         | 18  | 16                                | Экзамен  |

| №<br>п/п | Разделы (темы)<br>дисциплины   | Курс | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по<br>заочной форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>заочной форме обучения) |
|----------|--|------|---|-----------------------------------|--|
|          |  |      | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                      | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>аттестации                                      |
| 1.       | Часть 1. История физической культуры и спорта зарубежных стран                 | 1    | 2   | 2                                 | Опрос,<br>Реферат,<br>Тестирование                                     |
| 2.       | Часть 2. История физической культуры и спорта в России и олимпийского движения | 1    | 2   | 2                                 | Опрос,<br>Реферат,<br>Тестирование                                     |



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

|                      |   |   |         |
|----------------------|---|---|---------|
| 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 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



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

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 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.



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

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 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. Сантеева, 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>



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

- (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»
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)  
<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 № \_\_\_\_\_ 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)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)