

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)  
Тренер-преподаватель  
наименование ОПОП

Б1.О.28  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

История физической культуры и спорта

---

Разработчик (и):

Шемерко Анна Сергеевна  
ФИО

И.о. зав. кафедрой ЗиАФК  
должность

кандидат педагогических наук  
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и адаптивной  
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемерко

подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>ИД-1ук-2 Формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение. ИД-2 ук-2 Выбирает оптимальный способ решения задач, учитывая действующие правовые нормы, имеющиеся условия, ресурсы и ограничения</p>	<p>Знать: - термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины; - основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания; - историю развития основных форм международного спортивного движения; - становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ для формирования гражданской позиции; - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения; - научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека. Уметь: олимпийского образования школьников в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию; - определить формы и методы включения олимпийского образования школьников в общую систему воспитательной работы в школе для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития; - подобрать вопросы по ИФКиС для школьников всех возрастов при проведении физкультурно-спортивных викторин, «Веселых стартов», классных часов и т.п.; - доходчиво для школьников объяснить происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта); - использовать материал ИФКиС для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать и провести: беседу, консультацию с учащимися и родителя-ми, конкурс-игру по типу «Что, где, ко-гда?»;</li> <li>- на практике в процессе педагогической деятельности применять полученные знания для формирования гражданской позиции;</li> <li>- самостоятельно изучать и реферировать литературные источники при подготовке учебной документации, докладов и сообщений;</li> <li>- правильно и доступно излагать свою мысль, интерпретировать те или иные сведения в области ИФКиС.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой знаний об общих закономерностях возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на различных этапах существования человеческого общества.</li> </ul>
<p>УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>ИД-1ук-5 Анализирует и интерпретирует межкультурное разнообразие современного общества на основе знания истории</p> <p>ИД-2ук-5 Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения</p> <p>ИД-3ук-5 Придерживается принципов недискриминационного взаимодействия в процессе коммуникации в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>- основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;</li> <li>- историю развития основных форм международного спортивного движения;</li> <li>- становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ для формирования гражданской позиции;</li> <li>- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;</li> <li>- научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>олимпийского образования школьников в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию;</li> <li>- определить формы и методы включения олимпийского образования школьников в общую систему воспитательной работы в школе для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития;</li> <li>- подобрать вопросы по ИФКиС</li> </ul>

		<p>для школьников всех возрастов при про-ведении физкультурно-спортивных вик-торин, «Веселых стартов», классных ча-сов и т.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доходчиво для школьников объ-яснить происхождение тех или иных фи-зических упражнений (видов спорта);</li> <li>- использовать материал ИФКиС для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности для решения задач воспитания и духов-но-нравственного развития;</li> <li>- организовать и провести: беседу, консультацию с учащимися и родителя-ми, конкурс-игру по типу «Что, где, ко-гда?»;</li> <li>- на практике в процессе педаго-гической деятельности применять полу-ченные знания для формирования граж-данской позиции;</li> <li>- самостоятельно изучать и рефе-рировать литературные источники при подготовке учебной документации, док-ладов и сообщений;</li> <li>- правильно и доступно излагать свою мысль, интерпретировать те или иные сведения в области ИФКиС.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой знаний об общих зако-номерностях возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на различных этапах существования человеческого общества.</li> </ul>
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ИД-1ОПК-5 Знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся.</p> <p>ИД-2ОПК-5 Умеет проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>ИД-3ОПК-5 Имеет опыт планирования и организации воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;</li> <li>- основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;</li> <li>- историю развития основных форм международного спортивного движения;</li> <li>- становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ для формирования гражданской позиции;</li> <li>- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;</li> <li>- научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды</li> </ul>

		<p>жизни человека.</p> <p>Уметь:</p> <p>олимпийского образования школьников в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить формы и методы включения олимпийского образования школьников в общую систему воспитательной работы в школе для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития;</li> <li>- подобрать вопросы по ИФКиС для школьников всех возрастов при проведении физкультурно-спортивных викторин, «Веселых стартов», классных часов и т.п.;</li> <li>- доходчиво для школьников объяснить происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта);</li> <li>- использовать материал ИФКиС для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности для решения задач воспитания и духовно-нравственного развития;</li> <li>- организовать и провести: беседу, консультацию с учащимися и родителями, конкурс-игру по типу «Что, где, когда?»;</li> <li>- на практике в процессе педагогической деятельности применять полученные знания для формирования гражданской позиции;</li> <li>- самостоятельно изучать и реферировать литературные источники при подготовке учебной документации, докладов и сообщений;</li> <li>- правильно и доступно излагать свою мысль, интерпретировать те или иные сведения в области ИФКиС.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой знаний об общих закономерностях возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на различных этапах существования человеческого общества.</li> </ul>
--	--	--

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Физическая культура в древнем мире

Предмет, его составные части, содержание задачи и значение. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности. Физическое воспитание в родовом обществе. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Физическая культура в Древнем Риме.

## **Тема 2. Физическая культура в средние века**

Физическая культура раннего средневековья (5-9 в.в.). Физическая культура на этапе развитого средневековья (10-11 в.в.). Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей. Физическая культура эпохи Возрождения. Гуманистические идеи Ф.Рабле, Т. Мора и др.

## **Тема 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока**

Восточные системы физической культуры как часть общей культуры. Истоки религиозной, философской йоги и йоги основанной на применении системы физических упражнений. Исторические причины зарождения ушу в Китае. Становление и развитие оздоровительного направления ушу. Исторические принципы возникновения каратэ на острове Окинава.

## **Тема 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта**

Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Каменского и др. Движение филантропизма в Германии. Гимнастические и спортивно-игровые направления в конце 18 в. в Европе. Причины распространения гимнастического движения и спорта в мире. Взаимопроникновение средств физического воспитания, входящих в гимнастику и спорт. Влияние национально-буржуазных гимнастических и спортивно-игровых систем на современную физическую культуру.

## **Тема 5. Физическая культура и спорт в России с древнейших времен до начала XX в.**

Общая направленность воспитания детей в 6-9 веках. Воспитание в ранний период феодализма 9-12 веках. Игрища – основная форма занятий физическими упражнениями славян. Исторические условия развития русской культуры в 13-18 веках. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями. Вклад в дело развития физического воспитания научных трудов К.Д. Ушинского и других специалистов. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Создание физкультурно-спортивных общественных организаций. Зарождение и развитие физических видов спорта. Издательская деятельность в области истории физической культуры и спорта.

## **Тема 6. Физическая культура и спорт в России с 20-х XX века до Великой Отечественной войны**

Наследие дореволюционного этапа теории, методики и практики физического воспитания и спорта. Становление государственной системы управления физической культуры и спорта. Создание Центрального научно-исследовательского института физической культуры. Роль общественных ученых в разработке проблем теории и практики физической культуры. Становление и развитие физического воспитания населения СССР. Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательной школе. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1918-1930). Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания в школе. Спортивная направленность в физическом воспитании школьников. Изменение приоритетной направленности физического воспитания в школе в сторону решения оздоровительных задач.

## **Тема 7. Физическая культура и спорт в России со второй половины 40-х годов до начала 90-х годов XX века**

Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Спартакиада народов СССР. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях.

#### **Тема 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

Формирование федеральных и общественных структур управления физической культурой и спортом. Создание и деятельность Олимпийского комитета России. Физкультура и спорт на современном этапе. Развитие адаптивной физической культуры и спорта. Научное и кадровое обеспечение физической культуры и спорта.

#### **Тема 9. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения**

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Первый международный атлетический конгресс. От олимпийской идеи к практике олимпийского движения.

#### **Тема 10. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX-начале XXI века.**

Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения. Олимпизм, МОК и его президенты. Игры Олимпиад. Олимпийские зимние игры. Проблемы современного олимпийского движения.

#### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

##### **Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/574B30DC-C56E-462D-9988-A7A560759B56](http://www.biblio-online.ru/book/574B30DC-C56E-462D-9988-A7A560759B56)
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196>

##### **Дополнительная литература:**

3. Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для академического бакалавриата / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11112-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444498>

## 6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.

## 7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

## 8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр		Всего часов	Семестр/Курс		Всего часов		
	2	3					2/1	3/2			
Лекции	12	-	12	-	-	-	-	2	-	-	2
Практические занятия	24	36	60	-	-	-	-	4	6	-	10
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	36	-	144	-	-	-	-	66	134	-	200

Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	-	-	-	-	<b>72</b>	<b>144</b>	-	<b>216</b>
/ из них в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	з/О	-	-	-	-	-	-	з/О	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	Тема 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока
2	Тема 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта
3	Тема 7. Физическая культура и спорт в России со второй половины 40-х годов до начала 90-х годов XX века
4	Тема 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
5	Тема 9. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения
6	Тема 10. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX-начале XXI века
	<b>Заочная форма</b>
1	Тема 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока
2	Тема 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта
3	Тема 7. Физическая культура и спорт в России со второй половины 40-х годов до начала 90-х годов XX века
4	Тема 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
5	Тема 9. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения
6	Тема 10. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX-начале XXI века

