

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:33:26  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.14 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**основная профессиональная образовательная программа**  
**среднего профессионального образования**  
**профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
**49.02.01 Физическая культура**  
**Уровень образования: среднее общее образование**  
**Форма обучения: очная**

Челябинск

2025

## Лист согласования

Разработчик:

Преподаватель

(занимаемая должность)

(подпись)

Резник Н.А.

(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)



(подпись)

А.А.Афанасьев  
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГТТУ

(занимаемая должность)



(подпись)

М.Ю.Буслаева  
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

\_\_\_\_\_



(подпись)

М.Ю.Буслаева  
(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....     | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....        | 5  |
| 3.СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 9  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                     | 10 |
| 5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 11 |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1** Дисциплина ОП «Теория и история физической культуры и спорта» является частью профессионального модуля ОП «Теория и история физической культуры и спорта», а также частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 80 часа.

1.3 Цель изучения дисциплины: формирование профессиональной компетентности студента в области физической культуры.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

**Таблица 1**

| Код и наименование компетенции по ФГОС | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|--|---|
| ОК 01.                                 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам  |
| ОК 02.                                 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                          |
| ОК 04.                                 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  |
| ОК 08                                  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| №<br>п/п                                   | Наименование раздела<br>(формулировки изучаемых вопросов)                    | Виды учебной деятельности,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов (в часах) |    |           |     |                         |
|--|--|---|----|-----------|-----|-------------------------|
|  |  | Л   | ЛР | ПЗ        | СРС | Всего                   |
| 1  | 2  | 3   | 4  | 5         | 6   | 7                       |
| <b>База 11 классов – 1 курс, 1 семестр</b> |  | <b>20</b>   |    | <b>14</b> |     |                         |
| <b>База 9 классов – 2 курс, 3 семестр</b>  |  |   |    |           |     |                         |
| 1.   | <b>Введение в курс «История физической культуры»</b>                         | 6   |    | 4         |     | 10                      |
| 2.   | Физическая культура Древнего мира  | 4   |    | 4         |     | 8                       |
| 3.   | Физическая культура в период Средневековья                                   | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 4.   | История развития физической культуры и спорта в России                       | 6   |    | 4         |     | 10                      |
| <b>База 11 классов – 1 курс, 2 семестр</b> |  | <b>24</b>   |    | <b>14</b> |     |                         |
| <b>База 9 классов – 2 курс, 4 семестр</b>  |  |   |    |           |     |                         |
| 5.   | <b>Народные формы физического воспитания в дореволюционной России</b>        | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 6.   | Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования)    | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 7.   | Создание основ советской системы физического воспитания в 1920 – 1930-е годы | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 8.   | Международное спортивное движение по отдельным видам спорта                  | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 9.   | Организация и проведение летних и зимних Олимпийских игр                     | 4   |    | 2         |     | 6                       |
| 10.  | Возрождение олимпийского движения  | 4   |    | 4         |     | 8                       |
|  | <b>Всего</b>   | <b>44</b>   |    | <b>28</b> |     | <b>72<br/>(Экзамен)</b> |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**(уровни освоения: 1 – ознакомительный, 2 – репродуктивный, 3 – продуктивный)**

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| <b>База 11 классов – 1 курс, 1 семестр</b><br><b>База 9 классов – 2 курс, 3 семестр</b> |   |             |                  |
| <b>Тема 1.</b> Введение в курс «История физической культуры»                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>История физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина.<br>Цель изучения истории физической культуры и спорта.<br>Анализ базовых понятий истории физической культуры и спорта.   | 10          | 1                |
| <b>Тема 2.</b> Физическая культура Древнего мира  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура стран Древнего Востока.<br>Физическая культура античной Греции.<br>Физическая культура Древнего Рима.   | 8           | 1                |
| <b>Тема 3.</b> Физическая культура в период Средневековья                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура Западной Европы в средние века.<br>Состояние физической культуры Западной Европы в V - XV вв.<br>Физическая культура эпохи возрождения.   | 6           | 2                |
| <b>Тема 4.</b> История развития физической культуры и спорта в России                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Этапы становления физической культуры и спорта в России.<br>Цель и задачи физической культуры и спорта в России.<br>Система физической культуры и спорта в России.  | 10          | 2                |
| <b>База 11 классов – 1 курс, 2 семестр</b><br><b>База 9 классов – 2 курс, 4 семестр</b> |   |             |                  |
| <b>Тема 5.</b> Народные формы физического воспитания в дореволюционной России           | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основные народные игры, забавы, спортивные состязания и обряды, которые использовались в дореволюционной России для физического воспитания разных возрастных групп.<br>Анализ их значений для формирования ловкости, выносливости и коллективного духа, а также роль в сохранении и передаче культурных традиций. | 6           | 3                |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Тема 6.</b> Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования)    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Исторические этапы создания и развития системы физического воспитания в России, включая формирование школьного и вузовского образования, военной подготовки и деятельности массовых спортивных обществ.<br>Нормативно-правовые акты, образовательные программы и методики, роль государственных и общественных институтов в обеспечении физического образования и его влияние на здоровье нации и спортивные достижения страны. | 6 | 3 |
| <b>Тема 7.</b> Создание основ советской системы физического воспитания в 1920 – 1930-е годы | <b>Содержание учебного материала</b><br>Меры советского государства по созданию массовой системы физического воспитания в 1920–1930-е годы: формирование центральных и республиканских органов, появление всесоюзных и отраслевых спортивных обществ (включая «Динамо», «Спартак» и др.), развитие школьной, учебно-военной и трудовой физподготовки, а также подготовка профессиональных кадров и методических материалов.   | 6 | 2 |
| <b>Тема 8.</b> Международное спортивное движение по отдельным видам спорта                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Рассмотрение международного спортивного движения по отдельным видам спорта должно дать представление о том, как происходила институционализация, стандартизация правил и организация международных соревнований; какие международные федерации и континентальные союзы играли ключевую роль.  | 6 | 3 |
| <b>Тема 9.</b> Организация и проведение летних и зимних Олимпийских игр                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>История создания и развития олимпийского движения;<br>Роль Международного олимпийского комитета в организации игр;<br>Критерии выбора городов-хозяев Олимпийских игр;<br>Этапы подготовки и проведения Олимпийских игр;<br>Особенности проведения летних и зимних Олимпийских игр.  | 6 | 2 |
| <b>Тема 10.</b> Возрождение олимпийского движения   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Исторические корни и причины возрождения Олимпийских игр;<br>Роль археологических открытий в Олимпии;<br>Деятельность Пьера де Кубертена и его вклад в возрождение олимпийского движения;   | 8 | 3 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | Создание Международного олимпийского комитета (МОК). |  |  |
|--|--|--|--|



### 3.СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Тема самостоятельной работы   | Кол-во часов | Содержание самостоятельной работы по теме   | Методическое обеспечение                    | Формируемые компетенции | Форма отчетности                        |
|---|--------------|---|---|-------------------------|---|
| История физической культуры и спорта как наука. Происхождение и первоначальное развитие физической культуры | 4            | 1. Изучить основные положения истории физической культуры, обозначить цель и задачи дисциплины. | Список основной и дополнительной литературы | П.К 4.3.4.5             | Оформить в виде реферата и презентации. |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МДК

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

| № п/п                               | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)  |
|-------------------------------------|--|
| <b>1. Основная литература</b>       |  |
| 1.                                  | Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. – Электрон. Текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2017. – 432 с.   |
| 2.                                  | Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.  |
| 3.                                  | Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс]: учебное пособие для олимпийского образования/ В.В. Столбов [и др.]. – Электрон. Текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 216 с.  |
| 4.                                  | Горбатов О.В. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Горбатов О.В. – Электрон. текстовые данные. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 124 с.                                     |
| <b>2. Дополнительная литература</b> |  |
| 5.                                  | Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. – 193 с. |

### 4.3 Электронная учебно-методическая литература

| № п/п | Наименование   | Ссылка на информационный ресурс   |
|-------|--|---|
| 1.    | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов     | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>   |
| 2.    | Педагогическая библиотека                              | <a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a> |
| 3.    | База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>   |
| 4.    | Каталог образовательных информационных ресурсов        | <a href="https://cspu.sharepoint.com/sites/education/">https://cspu.sharepoint.com/sites/education/</a>                     |
| 5.    | Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ               | <a href="http://elecat.cspu.ru/">http://elecat.cspu.ru/</a>   |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (в рамках самостоятельной работы), исследований.

| Результаты обучения   |  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|-----------------------|--|---|
| Освоенные компетенции | освоенные умения, усвоенные знания   |   |
| ОК.01-08              | <p><b>Должен иметь практический опыт:</b><br/> Исследования исторических материалов по физической культуре.<br/> Анализа исторических документов в области спорта.<br/> Подготовки докладов и презентаций по истории физической культуры.<br/> Проведения сравнительного анализа различных систем физического воспитания.<br/> Организации спортивных мероприятий с учетом исторических традиций.<br/> Использования исторических знаний при планировании физкультурно-спортивной работы.<br/> Применения исторических методов в современной практике физического воспитания.<br/> Организации спортивных соревнований с учетом исторического опыта.</p> | <p>– проверка выполнения самостоятельной работы</p> <p>- оценивание выступлений на практических занятиях</p> <p>– собеседование</p> |
|                       | <p><b>Должен уметь:</b><br/> Анализировать исторические процессы развития физической культуры.<br/> Определять взаимосвязь исторических событий и развития спорта.<br/> Оценивать влияние социально-экономических факторов на развитие физической культуры.<br/> Проводить сравнительный анализ систем физического воспитания разных эпох.<br/> Использовать исторические знания в профессиональной деятельности.<br/> Работать с источниками по истории физической культуры<br/> Составлять хронологию развития отдельных видов спорта.<br/> Объяснять значение олимпийского движения в современном мире.<br/> Применять исторические знания для</p>    | <p>– проверка выполнения самостоятельной работы</p> <p>- оценивание выступлений на практических занятиях</p>                        |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>решения современных задач в сфере физической культуры.</p> <p><b>Должен знать:</b><br/>         Основные понятия и термины истории физической культуры и спорта.<br/>         Периодизацию развития физической культуры в различные исторические эпохи.<br/>         Особенности развития физической культуры в Древнем мире и Средневековье.<br/>         Исторические этапы становления физической культуры в России.<br/>         Традиционные формы физического воспитания русского народа.<br/>         Систему физического воспитания в дореволюционной и советской России.<br/>         Основы организации международного спортивного движения.<br/>         Принципы проведения Олимпийских игр и олимпийского движения.<br/>         Историю развития отдельных видов спорта.<br/>         Современные тенденции развития физической культуры и спорта.</p> |  |
|  |   | <p>– проверка выполнения самостоятельной работы</p> <p>- выступление на практических занятиях</p> <p>- собеседование</p> |