

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Теория и история физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Л1 Теоретических основ физического воспитания		
Учебный план	49.02.02 Педагог по адаптивной физической культуре.plx 49.02.02 Адаптивная физическая культура		
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	70		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		15 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	24	24	44	44
Практические	24	24	30	30	54	54
Итого ауд.	44	44	54	54	98	98
Контактная работа	44	44	54	54	98	98
Сам. работа	64	64	6	6	70	70
Часы на контроль			12	12	12	12
Итого	108	108	72	72	180	180

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Ситничук Сергей Сергеевич _____

Рабочая программа дисциплины Теория и история физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол от 11.02.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 4 от 19.02. 2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование системы знаний и умений в области теории и истории физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы педагогики
2.1.2	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.1.3	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области адаптивной физической культуры и спорта
2.1.4	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и организация адаптивной физической культуры
2.2.2	Производственная практика
2.2.3	Подготовка к защите дипломного проекта (работы)
2.2.4	Подготовка к демонстрационному экзамену
2.2.5	Демонстрационный экзамен
2.2.6	Защита дипломного проекта (работы)
2.2.7	Преддипломная практика
2.2.8	Преддипломная практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

:	
Знать:	
Уровень 1	Базовый. Знать основные понятия и термины теории и истории физической культуры и спорта; ключевые этапы развития физической культуры в России и мире; базовые методы физического воспитания и их назначение; типичные задачи профессиональной деятельности в сфере физической культуры; нормативные требования к организации занятий физической культурой для разных возрастных групп.
Уровень 2	Продуктивный. Знать современные концепции физического воспитания и спортивной тренировки; особенности физического развития и воспитания различных социальных и возрастных групп; исторические системы физического воспитания и их влияние на современные методики; принципы адаптации методов физического воспитания к специфическим условиям; критерии оценки эффективности физкультурно оздоровительных программ.
Уровень 3	Профессиональный. Знать закономерности исторического развития физической культуры и спорта как социального явления; современные тенденции и инновации в сфере физической культуры и спорта; стратегии развития физической культуры на муниципальном, региональном и федеральном уровнях; междисциплинарные связи физической культуры с медициной, психологией, педагогикой, социологией; методологию научного исследования в области теории и истории физической культуры.
Уметь:	
Уровень 1	Базовый. Уметь распознавать стандартные педагогические ситуации в сфере физической культуры; подбирать типовые методы и средства физического воспитания для решения простых задач; использовать исторические примеры для иллюстрации современных подходов; составлять простой план конспект урока физической культуры с учётом возрастных особенностей учащихся;

	ориентироваться в базовых нормативных документах.
Уровень 2	Продуктивный. Уметь анализировать нестандартные педагогические ситуации; комбинировать методы и подходы из разных исторических и современных систем физического воспитания для решения конкретных задач; адаптировать существующие программы физического воспитания под конкретные условия и целевую аудиторию; разрабатывать модифицированные комплексы упражнений и занятия с учётом специфики контингента; обосновывать выбор методов и средств физического воспитания с опорой на теоретические концепции и исторический опыт.
Уровень 3	Профессиональный. Уметь пользоваться навыками стратегического проектирования в сфере физической культуры и массового спорта; методами научного исследования для оценки эффективности инновационных практик; технологиями внедрения и адаптации новых методик; инструментами управления проектами в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности; навыками экспертной оценки программ и стратегий развития физической культуры на разных уровнях.
Владеть:	
Уровень 1	Базовый. Владеть навыками анализа типовых педагогических ситуаций с опорой на теоретические знания; приёмами подбора общеразвивающих упражнений для разных возрастных групп; базовыми методами организации подвижных игр и эстафет; навыками самоконтроля и самооценки при выполнении учебных заданий по дисциплине.
Уровень 2	Продуктивный. Владеть навыками проектирования программ физического воспитания для различных групп населения; методами диагностики уровня физической подготовленности и мотивации занимающихся; приёмами адаптации традиционных и инновационных методов физического воспитания к меняющимся условиям; инструментами оценки эффективности проведённых занятий и программ.
Уровень 3	Профессиональный. Владеть навыками стратегического проектирования в сфере физической культуры и массового спорта; методами научного исследования для оценки эффективности инновационных практик; технологиями внедрения и адаптации новых методик; инструментами управления проектами в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности; навыками экспертной оценки программ и стратегий развития физической культуры на разных уровнях.
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
:	
Знать:	
Уровень 1	Базовый. Знать основные понятия дисциплины; значение физической культуры для здоровья и профессиональной деятельности;; элементарные правила безопасности при выполнении физических упражнений; исторические этапы развития физической культуры в России и мире.
Уровень 2	Продуктивный. Знать виды физической культуры; принципы построения индивидуальных программ физической активности с учётом различных особенностей; основы теории активного отдыха и восстановления; методы оценки физической подготовленности исторические особенности развития физической культуры влияние условий труда на физическое состояние организма и способы коррекции
Уровень 3	Профессиональный. Знать современные методики физической подготовки для различных групп; нормативные требования к физической подготовленности; научно-обоснованные физкультурно-оздоровительные технологии для укрепления здоровья и повышения работоспособности; историю развития ФК и спорта в России и за рубежом; методики долгосрочного планирования физической активности с учётом возрастных и других особенностей;

Уметь:	
Уровень 1	Базовый. Уметь подбирать простые упражнения для профилактики утомления в течение рабочего дня; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; организовывать короткие паузы активного отдыха в процессе работы; вести простейший самоконтроль самочувствия до и после физической нагрузки (оценка пульса, общего состояния); находить достоверную информацию о ЗОЖ и физической культуре.
Уровень 2	Продуктивный. Уметь разрабатывать комплексы упражнений; оценивать степень утомления и подбирать средства восстановления; использовать методы самоконтроля; анализировать исторические примеры использования физической культуры
Уровень 3	Профессиональный. Уметь проектировать комплексные программы физической активности; оценивать эффективность программ по объективным и субъективным показателям; разрабатывать методические рекомендации и обучающие материалы по ФК и С
Владеть:	
Уровень 1	Базовый. Владеть навыками выполнения базовых упражнений для разных групп мышц; приёмами самоконтроля за самочувствием при умеренных нагрузках; техникой выполнения простейших элементов производственной гимнастики; способами организации двигательной активности в условиях ограниченного времени.
Уровень 2	Продуктивный. Владеть навыками составления и проведения комплексов упражнений для разного контингента; методами оценки физической подготовленности по стандартным тестам); приёмами профилактики различных заболеваний средствами физической культуры; навыками популяризации ЗОЖ.
Уровень 3	Профессиональный. Владеть: навыками комплексного применения средств физической культуры; методиками долгосрочного мониторинга физического состояния и коррекции программ активности; методами научного анализа и обобщения опыта использования физической культуры и спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 История физической культуры и спорта в зарубежных странах						
1.1	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе /Лек/	3	2				
1.2	Физическая культура в Средние века /Лек/	3	2				
1.3	Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени /Лек/	3	2				
1.4	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе /Пр/	3	2				
1.5	Физическая культура в Средние века /Пр/	3	2				
1.6	Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени /Пр/	3	2				

1.7	История физической культуры и спорта в зарубежных странах /Ср/	3	20				
	Раздел 2. Раздел 2 История физической культуры и спорта в России						
2.1	Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в /Лек/	3	2				
2.2	Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX-начале XX в /Лек/	3	2				
2.3	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта /Лек/	3	2				
2.4	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе /Лек/	3	2				
2.5	Физическая культура и спорт в Российской Федерации /Лек/	3	2				
2.6	Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в /Пр/	3	2				
2.7	Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX-начале XX в /Пр/	3	4				
2.8	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта /Пр/	3	2				
2.9	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе /Пр/	3	2				
2.10	Физическая культура и спорт в Российской Федерации /Пр/	3	2				
2.11	История физической культуры и спорта /Ср/	3	24				
	Раздел 3. Раздел 3 Международное спортивное движение						
3.1	Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.Международное олимпийское движение /Лек/	3	2				
3.2	Олимпийское движение студентов, рабочих, массовой физической культуры, проблемы олимпийского движения /Лек/	3	2				
3.3	Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.Международное олимпийское движение /Пр/	3	2				
3.4	Олимпийское движение студентов, рабочих, массовой физической культуры, проблемы олимпийского движения /Пр/	3	4				
3.5	Международное спортивное движение /Ср/	3	20				
	Раздел 4. Раздел 4 Теория и история физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и аспекты её становления						

4.1	Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта. /Лек/	4	2				
4.2	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта /Лек/	4	2				
4.3	Средства физического воспитания /Лек/	4	4				
4.4	Принципы обучения /Лек/	4	2				
4.5	Методы обучения /Лек/	4	4				
4.6	Структура обучения /Лек/	4	2				
4.7	Формы и методы организации занятий /Лек/	4	2				
4.8	Двигательные способности /Лек/	4	4				
4.9	Методические основы формирования физической культуры и спорта /Лек/	4	2				
4.10	Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта. /Пр/	4	2				
4.11	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта /Пр/	4	2				
4.12	Средства физического воспитания /Пр/	4	4				
4.13	Принципы обучения /Пр/	4	4				
4.14	Методы обучения /Пр/	4	4				
4.15	Структура обучения /Пр/	4	4				
4.16	Формы и методы организации занятий /Пр/	4	4				
4.17	Двигательные способности /Пр/	4	4				
4.18	Методические основы формирования физической культуры и спорта /Пр/	4	2				
4.19	Теория и история физической культуры и спорта /Ср/	4	6				
4.20	Экзамен /Экзамен/	4	12				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Блок 1. Теоретические основы (1–10)

Определение понятий: Разграничьте термины «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание» и «физическая рекреация».

Функции ФК: Перечислите общекультурные и специфические функции физической культуры в обществе.

Средства ФК: Дайте характеристику физическим упражнениям как основному средству воспитания.

Принципы обучения: Раскройте суть принципов наглядности, доступности и индивидуализации.

Методы упражнения: В чем различие между методом строго регламентированного упражнения и игровым методом?

Нагрузка и отдых: Охарактеризуйте компоненты физической нагрузки (интенсивность, объем) и типы интервалов отдыха.

Сенситивные периоды: Что это такое и почему их важно учитывать при развитии физических качеств?

Техника движений: Опишите структуру двигательного действия (основа, определяющее звено, детали).

Формирование навыка: Назовите этапы обучения двигательному действию (ознакомление, разучивание, совершенствование).

Контроль: Виды контроля в физическом воспитании (предварительный, текущий, этапный, итоговый).

Блок 2. Воспитание физических качеств (11–15)

Сила: Виды силовых способностей и основные режимы работы мышц.

Быстрота: Формы проявления быстроты (реакция, скорость одиночного движения, частота) и методы их развития.

Выносливость: Определение аэробной и анаэробной выносливости. Порог анаэробного обмена (ПАНО).

Гибкость: Факторы, влияющие на подвижность суставов. Разница между активной и пассивной гибкостью.

Координация: Понятие ловкости и критерии оценки координационных способностей.

Блок 3. История физической культуры и спорта (16–25)

Генезис ФК: Сравните трудовую и игровую теории происхождения физических упражнений.

Античность: Особенности физического воспитания в Спарте и Афинах (цели, средства, социальный охват).

Древние ОИ: Спортивная программа, правила участия и причины запрета античных Игр в 394 г. н.э.

Средние века: Рыцарская система воспитания «7 добродетелей» и народные игры в этот период.

Возрождение ОИ: Роль Пьера де Кубертена и итоги I Конгресса в Сорбонне (1894 г.).

Олимпийская хартия: Основные принципы, цели и структура Международного олимпийского комитета (МОК).

Символика: Значение олимпийских колец, девиза, огня и клятвы атлетов.
 СССР и спорт: История создания комплекса ГТО и его роль в советской системе физического воспитания.
 Современные ОИ: Проблемы профессионализации, коммерциализации и политизации мирового спорта.
 Паралимпийское движение: История возникновения и значение Игр для людей с ограниченными возможностями.
 Блок 4. Практические и аналитические задания (26–30)
 Задание на сравнение: Составьте таблицу различий между спортом высших достижений и массовым спортом.
 Методическое задание: Составьте комплекс из 8 упражнений для развития гибкости позвоночника.
 Анализ ситуации: Предложите пути предотвращения «скоростного барьера» при тренировке быстроты.
 Хронология: Составьте ленту времени ключевых событий развития спорта в России (не менее 5 дат).
 Проектирование: Разработайте структуру одного тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части) с указанием задач для каждой.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине это комплекс материалов и инструментов, предназначенных для оценки знаний, умений и компетенций студентов в процессе обучения и при промежуточной аттестации. Он включает перечень объектов оценивания, базу учебных заданий и методическое оснащение оценочных процедур.

Цели и задачи ФОС

Цель — установить соответствие уровня подготовки студентов требованиям рабочей программы дисциплины и ФГОС.

Задачи:

- * контроль и управление процессом приобретения знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций;
- * оценка достижений студентов с выделением положительных и отрицательных результатов;
- * планирование корректирующих мероприятий;
- * обеспечение соответствия результатов обучения через совершенствование методов обучения.

Объекты оценивания

В ФОС могут включаться:

- * знание нормативно-правовых основ образовательного процесса (ФГОС, локальные акты);
- * понимание принципов организации учебного процесса в основной школе;
- * умение планировать уроки и внеурочные мероприятия с учётом возрастных особенностей учащихся;
- * навыки анализа учебно-тематических планов и процесса обучения;
- * способность оценивать эффективность педагогических методов и технологий;
- * знание современных образовательных технологий и их применения;
- * умение работать с учебно-методическими комплектами (УМК);
- * навыки составления педагогической характеристики обучающегося;
- * понимание воспитательных возможностей урока и внеурочной деятельности.

Формы оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа с лекционным материалом

Конспектирование: Не стремитесь записывать лекцию дословно. Используйте сокращения, схемы и графы. По истории ФКиС фиксируйте даты, имена и ключевые реформы; по теории — классификации и определения.

Доработка: В течение 24 часов после лекции просмотрите записи, выделите непонятные термины (например, «сенситивный период» или «преадаптация») и уточните их в словаре.

2. Подготовка к семинарским занятиям

Первоисточники: При изучении истории обязательно ознакомьтесь с текстом «Олимпийской хартии». Это база для ответов на вопросы о МОК.

Сравнительный анализ: Используйте таблицы. Например, сравните системы образования в Спарте и Афинах по критериям: цель, средства, возрастные этапы.

Аргументация: В теории ФКиС важно не просто зазубрить метод, а понимать, почему он применяется (например, почему интервальный метод лучше развивает выносливость).

3. Самостоятельная работа

Поиск литературы: Пользуйтесь ресурсами eLibrary и КиберЛенинка для поиска актуальных статей о современных проблемах спорта (допинг, гендерные вопросы).

Работа с терминами: Создайте собственный глоссарий. В ТФКиС много смежных понятий (физическое развитие vs физическая подготовленность) — важно четко видеть грань между ними.

4. Подготовка к экзамену

Метод «от общего к частному»: Сначала изучите структуру предмета (блоки: история, теория, методика), затем переходите к деталям конкретных билетов.

Практическая часть: Отработайте навык составления планов-конспектов. Вы должны уметь за 5 минут расписать подготовительную, основную и заключительную части занятия для заданного возраста.

Визуализация: Для истории спорта полезно использовать таймлайны (ленты времени), чтобы не путаться в последовательности Олимпиад и периодов развития ГТО.

5. Рекомендуемый алгоритм ответа на вопрос

Определение: Кратко дайте дефиницию предмета вопроса.

Классификация: Перечислите виды, методы или этапы.

Пример: Приведите пример из практики спорта или исторический факт.

Вывод: Значение данного аспекта для современного специалиста.