

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

« 09 » \_\_\_\_\_ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
для студентів

спеціальності	014 Середня освіта
предметна спеціальність	Фізична культура
освітнього рівня	молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02138554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 0720/21

Жильцов  
(підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціал)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

Київ – 2021

**Розробник:** Колоскова Н.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


**Викладач:** Колоскова Н.О циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «28» серпня 2021 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено  
«04» вересня 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	2,5 /75
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	1
Обсяг кредитів	2,5
Обсяг годин, в тому числі:	75
Аудиторні	36
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	35
Форма семестрового контролю	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** формування системи знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту.

**Завдання:**

- 1) формування у студентів здатності розуміти загальні закономірності виникнення та розвитку фізичної культури і спорту з найдавніших часів до наших днів;
- 2) формування у студентів здатності розуміти процес розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах існування людського суспільства;
- 3) формування у студентів здатності розуміти історію становлення й розвитку гімнастики, спортивних ігор, спорту, ідей і теорій, форм організації та методів в області фізичного виховання.

Дисципліна «Історія фізичної культури», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

### «014 Середня освіта (Фізична культура)» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності за освітньою програмою</b>		
ЗК-3	Здатність розуміти закономірності політичного, економічного, соціального та культурного розвитку України.	2-10
ЗК-5	Здатність розуміти стратегію сталого розвитку людства.	2-10
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміння працювати у команді.	2-10
<b>Фахові компетентності за освітньою програмою</b>		
ФК-7	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	2-10
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-2	Розуміє закономірності політичного, економічного, соціального та культурного розвитку України.	9-10
ПРН-10	Аналізує процеси становлення фізичного виховання та розвитку різних напрямів спорту, Олімпійського руху на міжнародному та національному рівнях.	5-10

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних **компетентностей:**

- випускник демонструє здатність розуміти еволюцію виникнення та розвитку засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичної культури та спорту;
- випускник демонструє здатність розуміти сукупність понять, принципів, закономірностей, фактів, гіпотез даного курсу;
- випускник демонструє здатність розуміти проблеми та перспективи розвитку фізичної культури і спорту;

- випускник демонструє здатність вміти широко застосовувати теоретичні знання у своїй професійній діяльності;
- випускник демонструє здатність вміти працювати з літературними, методичними, науковими першоджерелами для засвоєння матеріалу;
- випускник демонструє здатність вміти використовувати досягнення науки та практики суміжних областей знань;
- випускник демонструє здатність вміти застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення дисципліни студент буде:

- знати історію, соціальну сутність, структуру та функції фізичної культури, мету, задачі та основні компоненти педагогічного процесу в сфері фізичної культури та спорту;
- знати періодизацію історії фізичної культури;
- знати місце та роль нашої держави в розвитку фізичної культури та спорту;
- вміти здійснювати пошук інформації в різних інформаційних джерелах;
- вміти аналізувати соціальні і особистісно значущі історичні та сучасні проблеми та процеси;
- вміти приймати моральні обов'язки по відношенню до оточуючого природного середовища, суспільства та до самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованих на гуманістичних ідеалах;
- вміти встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між уявними, просторовими та часовими рамками історичних подій що вивчаються;
- розуміти соціальну значущість професії в сфері фізичної культури, національні пріоритети, цінність праці та служіння на розвиток нашої держави;
- вміти виховувати у школярів соціально-особисті якості: цілеспрямованість, організованість, відповідальність, комунікативність, толерантність;
- володіти різноманітними засобами комунікації у професійній діяльності;
- володіти методами та засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення у сфері фізичної культури та спорту, прийомами агітаційної роботи для залучення населення до занять фізичною культурою та спортом.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва змістовних модулів, тем	Розподіл годин між видами робіт						
		Усього	Аудиторна:					Самостійна
			Лекцій	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальна	
<b>Змістовий модуль І.</b>								
1.	Предмет історії фізичної культури	6	2				5	
2	Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.		2	2				
3	Фізична культура стародавнього світу.		2	1			5	
4	Фізична культура епохи середньовіччя		2	1				
5	Фізична культура нового часу		2	2			5	
6.	Олімпійські ігри стародавньої Греції.		2	2			5	
7.	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена		2	2				
8	Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського та спортивного руху сучасності.		2	2			5	
9	Витоки фізичної культури в Україні		2	2				
10	Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху України.		2	2				
.	П.К.	4						
	<b>Разом</b>	<b>*75</b>	<b>20</b>	<b>16</b>			<b>25</b>	

**\*із урахуванням МКР 4 години**

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовний модуль 1.

#### **Лекція 1.** Предмет історії фізичної культури.

Основні питання / ключові слова: “історія фізичної культури” як навчальна і наукова дисципліна, структура курсу, його зв’язок з іншими предметами, основні терміни і поняття дисципліни та еволюція їх розвитку, періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури.

#### **Лекція 2.** Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві

Основні питання / ключові слова: передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві, теорії походження фізичної культури.

#### **Лекція 3.** Фізична культура стародавнього світу.

Основні питання / ключові слова: особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу, значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції, зміст античної гімнастики, особливості фізичної культури Стародавнього Риму, особливості фізичної культури у країнах Стародавнього Сходу та Америки.

#### **Лекція 4.** Фізична культура епохи середньовіччя.

Основні питання / ключові слова: особливості європейської фізичної культури в середні віки, особливості фізичного виховання у середні віки в країнах Сходу. лицарська система фізичного виховання, розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн, вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання, зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.

#### **Лекція 5.** Фізична культура нового часу.

1. Основні питання / ключові слова: передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст., особливості німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання, утворення нових форм та структур фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих. Скаутський рух.

#### **Лекція 6.** Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

Основні питання / ключові слова: значення спорту у житті античних греків, передумови виникнення Олімпійських ігор у Стародавній Греції, програма, зміст, учасники Олімпійських ігор, спортивні споруди Стародавньої Греції, причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.

#### **Лекція 7.** Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П’єра де Кубертена.

Основні питання / ключові слова: економічні, політичні та культурні передумови відродження Олімпійських ігор сучасності, спроби відродження Олімпійських



ігор, П'єр де Кубертен, його погляди, ідеї та роль у відродженні Олімпійських ігор, перший олімпійський конгрес і його рішення.

**Лекція 8.** Історичні особливості розвитку міжнародного Олімпійського та Спортивного руху сучасності.

Основні питання / ключові слова: організація, проведення та значення Ігор І Олімпіади, хронологія та аналіз Олімпійських ігор сучасності, діяльність Міжнародного Олімпійського Комітету та його президентів, олімпійська символіка та атрибутика, "Ода спорту" та її гуманістична цінність, Параолімпійські ігри та їх значення.

**Лекція 9.** Витоки фізичної культури в Україні.

Основні питання / ключові слова: зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу, особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби, розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я, значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян, особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі, фізична підготовка запорізького козацтва.

**Лекція 10.** Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху України.

Основні питання / ключові слова: Україна в міжнародному олімпійському русі, виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх, створення НОК України та особливості його діяльності, особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні.

*Список літератури: 1. ,2. ,3. ,4. ,5. ,6. ,7. ,8. ,9. ,10. ,11. ,12. ,13.*

#### **Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фактори виникнення фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.	2
2	Фізична культура в стародавніх цивілізаціях та епоху середньовіччя.	2
3	Фізична культура Нового часу.	2
4	Олімпійські ігри Стародавньої Греції.	2
5	Діяльність П'єра де Кубертена. Міжнародний Олімпійський рух сучасності.	2
6	Витоку фізичної культури в Україні	2
7	Фізична культура на українських землях у 18 – поч. 20 століттях.	2
8	Характеристика сучасного стану фізичного виховання і спорту в Україні. Створення НОК, структура та керівництво	2
	Разом	16

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	10	10
Відвідування семінарських занять	1	8	8
Робота на семінарському занятті	10	4	40
Виконання завдання для самостійної роботи	5	5	25
Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
Разом		-	133
Максимальна кількість балів: 133			
Розрахунок коефіцієнта: 1,33			

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру:

1. Опрацювати зміст тем за літературою.
2. Відповісти на питання до семінарського заняття.
3. Виконати завдання (оцінюється в 5 балів).

#### Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу

2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### Тематика завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.	5	5
2	Спартанська та Афінська системи фізичного виховання. Зміст античної гімнастики. Роль фізичних вправ у давньоримських видовищах. Підготовка та виступи гладіаторів.	5	5
3	Лицарська система фізичного виховання. Особливості німецької, шведської, французької та Сокальської систем фізичного виховання. Міжнародний скаутський рух.	5	5
4	Військово-фізична підготовка Запорізького козацтва. Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно-гімнастичного руху. Особливості проведення Всесоюзних спартакіад.	5	5
5	Життя та діяльність П'єра де Кубертена. Олімпійська символіка та атрибутика. "Ода спорту" та її гуманістична цінність.	5	5
	Разом	25	25

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

#### Критерії оцінювання:

Відсоток правильних відповідей	Оцінка
100%	Відмінно
90%	Дуже добре
80%	Добре
70%	Задовільно
60%	Достатньо
59% і менше	Незадовільно

#### 6.4. Шкала відповідності оцінок.

<b>Рейтингова оцінка</b>	<b>Оцінка за стобальною шкалою</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>A</b>	<b>90-100</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Історія фізичної культури»

Разом: 75 год., лекції – 20 год., семінарська робота – 16 год., самостійна робота – 35 год.

підсумковий контроль – 4 год.

Модулі	Назва модуля	балів за модуль	Теми лекцій	Теми семінарських занять	Самостійна робота	Види поточного контролю
<b>Змістовий модуль І</b>	<b>Історія фізичної культури.</b>	<b>133</b>	Предмет історії фізичної культури	Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.	<b>25 балів</b>	<b>Модульна контрольна робота 2 (50 балів)</b>
			Витоки ФК. ФК в первісному суспільстві			
			Фізична культура стародавнього світу	Фізична культура стародавнього світу та епохи середньовіччя		
			Фізична культура епохи середньовіччя			
			Фізична культура нового часу	Фізична культура нового часу		
			Олімпійські ігри Стародавньої Греції	Олімпійські ігри Стародавньої Греції		
			Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена.	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена.		
			Історичні особливості розвитку міжнародного Олімпійського та Спортивного руху	Історичні особливості розвитку міжнародного Олімпійського та Спортивного руху		
			Витоки фізичної культури в Україні	Витоки фізичної культури в Україні		
			Україна в Олімпійському русі. Проблеми та перспективи Спортивного руху в Україні.	Україна в Олімпійському русі. Проблеми та перспективи Спортивного руху в Україні.		
<b>Підсумковий контроль</b>			<b>Залік</b>			

## 8. Рекомендована література

### Основна

1. Балух В. О. Історичні портрети античності та середньовіччя : підручник / В. О. Балух, І. П. Возний, В. П. Коцур. – Чернівці : Книги – XXI, 2007. – 502 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / [за ред. Булатової М. М.]. – Київ. : Олімпійська л-ра, 2009. – 400 с.
3. Історія фізичної культури. Навчальний посібник/ Пангелова Н.Є. – Київ.:Освіта України, 2009р. -288с.
4. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ, 2011. – 275 с.
5. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2012. – 276 с.

### Додаткова

1. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея - НВ, 1997. – 232 с.
2. Войтович В. Міфи та легенди давньої України. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 392 с.
3. Золоті сторінки олімпійського спорту України /За ред. І. Федоренка. - Київ: Національний олімпійський комітет України, Олімпійська література НУФВСУ, 2000.
4. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Т. Каляндрук. – Львів : ЛА “Піраміда”, 2003. – 275 с.
5. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В. Кулика, В. Геращенко, В. Снегірьова. – Київ. : Олімпійська л-ра, 1999. – 96 с.
6. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / В. Н. Платонов. – Київ. : Олимпийская л-ра. 2002.
7. Попеску І.К. Малий античний олімпійський словник / І. Попеску. – Київ. : Олімпійська л-ра, 1999. – 142 с.
8. Приступа Є. Народна фізична культура українців / Є. Приступа. – Львів : ЧСА, 1995. – 254 с.
9. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху : словник термінів. – Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2012. – 374 с.
10. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навчальний посібник [за ред. проф. С. М. Філя]. – Харків : “ОВС”, 2003. – 160 с.
11. 50 видатних спортсменів України [Текст] / Очкурова, О. Ю., Рудичева, І. А., Ільченко, А. П. - Харків : Фоліо, 2004. - 511с.

### Інформаційні ресурси

1. <http://noc-ukr.org/>
2. <https://mon.gov.ua/ua>
3. <https://olympics.com/ioc/overview>