

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВ «ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ КОЛЕДЖ «ПОЛІССЯ»»**

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Історія фізичної культури і спорту»**

ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ:	Фізична культура і спорт
ГАЛУЗІ ЗНАНЬ:	01 Освіта / Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНОСТІ:	017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» для здобувачів освіти 1-ого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: викладач


(підпис)

Робочу програму переглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол № 6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії



Олександр ІВАЩУК

(підпис)

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS – 3 Загальна кількість годин – 90	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Нормативна
		Рік підготовки: 1-й рік
		Семестр – 1
		Лекційні – 30
		Практичні - 30
		Самостійна робота – 30
		Вид контролю: диференційований залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи студента становить: для денної форми навчання – 67%/33%.

Мета, предмет, завдання та очікувані результати вивчення навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту»

Мета навчальної дисципліни : формування у студентів фундаментальних знань стосовно виникнення, становлення і розвитку фізичної виховання і спорту на різних етапах існування людського суспільства.

Завдання навчальної дисципліни: розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців; виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та традицій в галузі фізичної культури; прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту; навчання практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення документів та першоджерел; вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

Предмет вивчення навчальної дисципліни - система знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій в історії фізичної культури і спорту.

Очікувані результати навчання

В результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач освіти повинен володіти такими предметними компетентностями:**

Інтегральна компетентність. Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- історію розвитку спорту на різних континентах від доби первіснообщинного ладу до новітнього часу;
- основні історичні закономірності, факти, дати, події у зародженні та функціонуванні системи сучасного спорту та олімпійського руху;
- основні тенденції, події і закономірності розвитку в галузі фізичної культури на теренах України від найдавніших часів до сьогодення.

Вміти:

- володіти термінологією історії фізичної культури; прищепити розуміння спорту як засобу міжнаціонального спілкування та зміцнення дружби між народами;
- використовувати матеріали з історії фізичної культури при проведенні бесід зі школярами для формування потреби до фізкультурно-спортивної діяльності;
- виховувати усвідомлення причетності нашої нації до формування світової історії фізичної культури;
- прищепити навички наукового аналізу спрямовані на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури;
- виробити вміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури, оцінки спортивних подій та явищ;
- знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури, оцінки спортивних подій та явищ;
- пояснити як виникло те чи інше явище в історії фізичної культури, які етапи розвитку воно пройшло і яке його значення для сьогодення.

Структура навчальної дисципліни

Семестр	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі:				
		л	сем./пр.	лаб.	прак.інд	с.р.с.
1	90	30	30			30

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

НАЗВА ТЕМАТИЧНОГО РОЗДІЛУ	ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ		САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ
		теорет.	практ.	
I. ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	16	6	4	6
II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	20	6	6	8
III. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	14	6	4	4
IV. СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ	28	8	12	8
V. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ	12	4	4	4
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ:	90	30	30	30

III. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКЛАДЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ІЇ ВИВЧЕННЯ, ОБСЯГ, ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

№ ауд. заняття	№ заняття	Назва розділу, теми і зміст занять	Вид занять, кількість годин		Самостійна робота студентів К-ть год	Тип заняття	Форми та засоби контролю	Технічні засоби навчання. Джерела
			теорет	лабор.-практ.				
1		2	3	4	5	6	7	8
I. ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ			6	4	6			
1	1	Історія фізичної культури як навчальна і наукова дисципліна	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[5, 16]
	2	Структура курсу, його зв'язок з іншими предметами			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[6, 12]
	3	Основні терміни і поняття дисципліни та еволюція їх розвитку			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 9]
	4	Періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[11, 14]
2	5	Теорії походження фізичної культури (Теорія трудової діяльності. Теорія гри, ігрової діяльності).	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[3, 2]
	6	Теорія магії, культу, релігійних уявлень. Теорія зайвої енергії.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[10-11]
	7	Соціальна спрямованість і завдання фізичного виховання і змагань у рабовласницькому суспільстві.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[8, 13]
3	8	Класичні системи фізичного виховання у Стародавній Греції.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[7, 16]

II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ			6	6	8			
4	9	Значення спорту у житті античних греків.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[4-6]
	10	Передумови виникнення Олімпійських ігор у Стародавній Греції.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 15]
	11	Програма, зміст, учасники Олімпійських ігор.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 9]
	12	Спортивні споруди Стародавньої Греції.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[5, 17]
	13	Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[10, 20]
5	14	Особливості європейської фізичної культури та фізичного виховання в країнах Сходу в середні віки.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[9, 17]
	15	Лицарська система фізичного виховання.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[1, 7]
	16	Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[4, 12]
	17	Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[9, 13]
6	18	Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[16, 20]
III. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ			6	4	4			
7	19	Найважливіші передумови збільшення соціальної ролі фізичного виховання.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[11, 14]
	20	Основні фактори формування буржуазних національних систем		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 15]

		фізичного виховання.						
	21	Розвиток спорту в Англії і США.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[10-11]
	22	Збільшення соціальної ролі спорту у розвинених капіталістичних країнах.			2	Самостійне опрацювання	Тестування	[6, 16]
8	23	Суспільно-історичні передумови становлення міжнародного спортивного руху.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[13, 20]
	24	Виникнення сучасного олімпійського руху.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 15]
9	25	Зародження робочого спортивного руху.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[12, 15]
ІV. СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ			8	12	8			
10	26	Витоки і традиції народної фізичної культури	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[17, 19]
	27	Фізична культура в період Київської Русі.			2	Самостійне опрацювання	Тестування	[12, 16]
	28	Фізична культура в період козаччини.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[8, 15]
	29	Історичні передумови розвитку фізичного виховання та спортивного руху в Україні.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[1, 6]
11	30	Розвиток фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[8, 14]
	31	Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX– 30-ті рр. XX ст.).		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[3, 6]
	32	Зародження та розвиток спортивно- гімнастичного руху в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[11, 17]

		спортивних товариств Галичини.						
	33	Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивногiмнастичного руху.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[16, 20]
	34	Соціально-економічні умови розвитку фізичної культури і спорту в Україні.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[2, 9]
	35	Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку спортивно-фізкультурного руху в Україні.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[11, 14]
12	36	Соціально-економічні умови розвитку Виступи збірної України на Олімпійських іграх.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[10, 15]
	37	Історія становлення та розвиток фізкультурно-спортивного руху на Рівненщині. Видатні спортсмени та тренери Рівненщини. Зірки паралімпійського, дефолімпійського спорту Рівненщини		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[10-11]
13	38	Діяльність спортивно-оздоровчих організацій Рівненщини.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[7, 16]
	39	Проблеми та перспективи розвитку фізичної культури і спорту на Рівненщині.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[11, 14]
V. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ			4	4	4			
14	40	Організація, проведення та значення Ігор I Олімпіади.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[17, 19]
	41	Хронологія та аналіз Олімпійських ігор сучасності			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[8, 15]
	42	Діяльність Міжнародного		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[16, 20]

		Олімпійського Комітету та його президентів.						
	43	Олімпійська символіка та атрибутика.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[12, 20]
	44	“Ода спорту” та її гуманістична цінність.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[15, 18]
15	45	Параолімпійські ігри та їх значення.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування. Підведення підсумків	[9, 13]
15	45	Загальна кількість годин:	30	30	30			

IV. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
I. ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, підготовка доповіді,	Література: [основна: 1,5,9,18; допоміжна:3,7, 26]	12
II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, аналіз англomовної статті, есе.	Література: [основна: 3,6,8,24; допоміжна:9,15 ,34]	12
III. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника	Література: [основна: 4,7,9,17; допоміжна:2,5, 28]	12
IV. СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання фраз і кліше для презентації	Література: [основна: 1,9,10,35; допоміжна:2,20 ,29]	12
V. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання плану наукового	Література: [основна: 2,10,14,16; допоміжна:4,8, 35]	12

	практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу,	дослідження, есе, підготовка доповіді, реферат		
--	---	--	--	--

V. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

VI. Розподіл балів, які отримують студенти за дисципліну

Поточне оцінювання та самостійна робота					Підсумковий контроль (екзамен)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

VII. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. Луцьк. 2013. 90 с.
2. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник]. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили. 2014. 340 с.
3. Губарєв І. В. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. 2022. 174 с.
4. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. 2016. 272 с.
5. Хоменко С. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II). Суми: 2019. 105 с.
6. Губарєв І. В. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. 2022. 174 с.
7. Єрмолова В.М. 10 років із П'єром де Кубертенем. – Київ, 2016. – 236 с.
8. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І. Федоренко. – К.: Олімпійська література, 2010. – 191 с.
9. Кулик Я.Л., Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні / Я. Л. Кулик, С.А. Костюк, М.І. Петренко. – Вінниця: Логос, 1997. – 131 с.
10. Липак К. Стрілецький спорт в Україні. Від козацьких звичаїв до олімпійських медалей. – К.: ТОВ «Світ Успіху», 2019 . – 244 с.
11. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. 2016. 272 с.
12. Хоменко С. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II). Суми: 2019. 105 с.
13. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навчальний посібник для студ. вищ.навч. закл./ А.В. Цьось, Н.А. Деделюк. Луцьк, Східноєвроп. нац. ун-т ім.Л.Українки, 2020. 456 с.
14. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. - ІваноФранківськ: Лілея-НВ, 1997. - 232 с.
15. Воробйов П.Г., Фірсель М.И. На славу спорту і в ім'я честі: Нариси про олімпійські види спорту,- К., 1999.- 264 с.
16. Заседа І. Олімпійські нариси,- К., 1998,- 140 с.

17. Заседа І. Олімпійці,- К., 1996,- 224 с.
18. Кордіяк Ю.С. Чемпіони живуть у Львові. - Львів: Каменяр, 1980,- 176с.
19. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133 с.
20. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О.Твардовський. - Ньюарк (СІНА), 1997. - 142 с.
21. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. К.: Олімпійська література, 1997. 178 с.
22. Пилат В.С. Бойовий гопак. - Львів: Галицька Січ, 1994 - 281 с.
23. Попеску І.К. Спорт у долях балканських народів. - Львів: Світ, 1991. 184 с.
24. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995.-254с.
25. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури.-Львів: Троян, 1991.- 104 с.
25. Приймак В. О., Калитка С. В., Романова В. І., Ходаковська Т. В. Аксіологічний підхід у вихованні школярів та досвід фізичного і морального виховання запорізьких козаків. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 48-54.

Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Верховної Ради України : [http:// www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).
2. Офіційний сайт Міністерства фінансів України: <https://mof.gov.ua/uk>.
3. Офіційний сайт Міністерства економіки України: <http://www.me.gov.ua>.
4. Офіційний сайт Міністерства праці та соціальної політики України: <https://www.msp.gov.ua/>
5. Офіційний сайт Державної податкової служби: <https://tax.gov.ua/> .
6. Офіційний сайт Державної служби статистики України: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
7. Офіційний сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>.