

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
«___» _____ 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

для студентів

спеціальності	014 Середня освіта
освітньо-професійної програми	Фізична культура
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307985
Програма № 3584/24
Начальник відділу моніторингу якості освіти

(підпис) (прізвище, ініціали)
«___» _____ 2024 р.

Київ-2024

Розробник: Харлан Д.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Харлан Д.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 10 . 01 2024 р. № 6

Робочу програму перевірено

« » _____ 2023 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи О.Товст Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

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	3/90
Курс	1
Семестр	2
Кількість змістових модулів з розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Семестровий контроль	
Самостійна робота	42
Семестровий контроль	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 фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-1	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	1-13
ЗК-2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця 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	1-13
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-13
ЗК-7	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-13
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	1-13
СК-10	Здатність до організації процесу навчання, виховання та	1-13

	розвитку здобувачів освіти	
Результати навчання за освітньою програмою		
PH-3	Розуміє закономірності політичного, економічного, соціального та культурного розвитку України.	1-13
PH-6	Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.	1-13
PH-8	Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.	1-13
PH-18	Формувати здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.	1-13

3. Результати навчання за дисципліною

- випускник демонструє знання еволюції виникнення та розвитку засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичної культури та спорту;
- випускник демонструє знання сукупності понять, принципів закономірностей, фактів, гіпотез даного курсу;
- випускник демонструє знання проблем та перспектив розвитку фізичної культури і спорту;
- випускник демонструє вміння широко застосовувати теоретичні знання у своїй професійній діяльності;
- випускник демонструє вміння працювати з літературними, методичними, науковими першоджерелами для засвоєння матеріалу;
- випускник демонструє вміння використовувати досягнення науки та практики суміжних областей знань;
- випускник демонструє вміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва змістовних модулів, тем	Розподіл годин між видами робіт					
		Усього	Аудиторна:				Самостійна
			Лекцій	Семінари	Практичні	Лабораторні	
Змістовий модуль I. СВІТОВА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ							
1.	Вступ. Значення, зміст та завдання предмету.	5	2	1		2	
2	Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.	6	2	1		3	
3	Фізична культура стародавнього світу.	6	2	1		3	
4	Фізична культура епохи середньовіччя	6	2	1		3	
5	Фізична культура нового часу	7	2	2		3	
6	Модульний контроль	2					
	Разом за змістовим модулем I	32	10	6		14	
Змістовий модуль II. ІСТОРІЯ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХІВ							
1	Олімпійські ігри стародавньої Греції.	8	2	2		4	
2	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена	8	2	2		4	
3	Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху.	6	2	1		3	
4	Особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності.	6	2	1		3	
	Модульний контроль	2					
	Разом за змістовим модулем II	30	8	6		14	
Змістовий модуль III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ В УКРАЇНІ							
1	Витоки фізичної культури в Україні	8	2	2		4	
2	Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст.	9	2	2		5	
3	Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху в Україні.	9	2	2		5	
	Модульний контроль	2					
	Разом за змістовим модулем III	28	6	6		14	
	Всього *з урахуванням МКР 6 год.	90	24	18		42	

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I Світова історія фізичної культури і спорту

Тема 1. Вступ. Значення, зміст та завдання предмету.

Основні питання / ключові слова: 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.

Рекомендовані джерела

Основна (базова): 1, 2, 3, 4

Додаткова: 1,2

Тема 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.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 1, 2, 3, 4

Додаткова: 5, 7

Тема 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.

Рекомендовані джерела

Основна (базова): 1, 2, 3, 4

Додаткова: 4, 6

Тема 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.

Рекомендовані джерела

Основна (базова): 1, 2, 3, 4

Додаткова: 1,5

Тема 5. Фізична культура нового часу.

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.

Рекомендовані джерела

Основна (базова): 1, 2, 3, 4

Додаткова: 5

Змістовий модуль II

Історія міжнародного Олімпійського та спортивного рухів.

Тема 1. 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.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 2, 3, 4, 5

Додаткова: 7

Тема 2. 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, діяльність О.Бутовського.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 2, 3, 4,

Додаткова: 5, 7

Тема 3. Історичні особливості розвитку Олімпійського руху сучасності.

Основні питання / ключові слова: організація, проведення та значення Ігор I 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.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 2, 3, 4,

Додаткова: 7,

Тема 4. Історичні особливості розвитку міжнародного спортивного руху.

Основні питання / ключові слова: міжнародний робітничий рух 20-30-х років, регіональні та континентальні ігри як складова частина міжнародного спортивного руху, міжнародний студентський спортивний рух, Універсиади, розвиток не олімпійських видів спорту. проблеми та перспективи розвитку сучасного міжнародного спортивного та олімпійського рухів.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 2, 3, 4,

Додаткова: 3, 5, 7

Змістовий модуль III. Фізична культура та спорт в Україні

Тема 1. 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.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 3, 5

Додаткова: 1, 2, 3, 4, 6,

Тема 2. Витоки фізичної культури в Україні.

Основні питання / ключові слова: історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні, особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст., особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX–30-і рр. XX ст.), розвиток спорту за часів УРСР, зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 3, 5

Додаткова: 1, 2, 3, 4, 6,

Тема 3. Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху в Україні.

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, кращі спортсмени України.

Рекомендовані літературні джерела:

Основна (базова): 3, 5

Додаткова: 1, 2, 3, 4, 6

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Основними видами оцінювання є: поточне; тематичне; підсумкове за семестр.

Поточне оцінювання здійснюється на всіх етапах навчальної діяльності у формах: опитування студентів на предмет засвоєння навчального матеріалу; тестового контролю, письмових робіт.

Тематичне оцінювання є обов'язковим для кожного розділу, оскільки основною структурною одиницею предмета є тема. Оцінка за тему виставляється шляхом узагальнення поточних оцінок за тему.

6.2. Індивідуальна оцінка.

Рівень компетентності	Бали	Критерії оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів
1	2	3
I. Початковий рівень	1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що відтворюються учнем окремими словами чи реченнями з постійною допомогою викладача, виконує лише фрагменти практичних завдань
	2	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні, має елементарні навички, практичні завдання виконує лише з допомогою викладача
	3	Студент відтворює менше половини навчального матеріалу, за допомогою викладача виконує елементарні завдання, розрізняє елементи техніки виконання нормативних вимог і здатний виконати незначну їх частину
II. Середній рівень	4	Студент знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворювати його не в повному обсязі відповідно до тексту підручника або пояснення викладача
	5	Студент розуміє основний навчальний матеріал, здатний дати визначення понять, але допускає помилки. За допомогою викладача може логічно відтворювати значну його частину
	6	Студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, відповіді його правильні, він може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, за допомогою викладача може його аналізувати, порівнювати та робити висновки
III. Достатній	7	Студент виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, здатний застосовувати його на рівні стандартних вимог, частково контролювати власні навчальні дії

рівень	8	Знання студенту достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, вміє аналізувати, робити висновки. Самостійно застосовує теоретичні знання для виконання практичних завдань.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, вміє узагальнювати інформацію, застосовує її на практиці
IV. Високий рівень	10	Студент володіє глибокими, міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях. Виявляє творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної пізнавальної діяльності, знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх при вирішенні поставлених завдань.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності без допомоги вчителя знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності.
	12	Студент має системні знання, виявляє здатність приймати творчі рішення, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання, рівень умінь і навичок дає змогу виконувати нормативи на бездоганному рівні

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання (оцінюється в 12 балів).
3. Форма подання результатів виконаного завдання:
документ MS Word, презентація, доповідь.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
10-12	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
7-9	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
4-6	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
1-3	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні, тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

Тематика завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Теорії походження фізичної культури..	2	12
2	Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу	2	12
3	Особливості фізичної культури у стародавнього Америки	2	12
4	Спартанська та Афіньська системи фізичного виховання.	2	12
5	Зміст античної гімнастики.	2	12
6	Роль фізичних вправ у давньоримських видовищах.	2	12
7	Підготовка та виступи гладіаторів.	2	12
8	Лицарська система фізичного виховання.	2	12
9	Особливості німецької, шведської, французької та Сокальської систем фізичного виховання.	4	12
10	Міжнародний скаутський рух.	2	12
11	Життя та діяльність П'єра де Кубертена.	2	12
12	МОК - створення, діяльність, керівництво	4	12
13	“Ода спорту” та її гуманістична цінність.	4	12
14	Олімпійська символіка та атрибутика.	2	12

15	Військово-фізична підготовка Запорізького козацтва.	2	12
16	Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно-гімнастичного руху.	4	12
17	Особливості проведення Всесоюзних спартакіад.	2	12
	Разом	42	12

7. Навчально-методична карта дисципліни «Історія фізичної культури та спорту»

Разом: 90 год., лекції –24 год., семінарські заняття – 18 год., модульний контроль – 6 год., самостійна робота – 42 год.

I курс												
Модулі	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3		
Назва модуля	СВІТОВА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ					ІСТОРІЯ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХІВ				ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ В УКРАЇНІ		
Лекції	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3
Теми лекцій	Вступ. Значення, зміст та завдання предмету.	Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.	Фізична культура стародавнього світу.	Фізична культура епохи середньовіччя	Фізична культура нового часу	Олімпійські ігри стародавньої Греції.	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена	Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху.	Особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності.	Витоки фізичної культури в Україні	Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст.	Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху в Україні.
Теми семінарських занять	Вступ. Значення, зміст та завдання предмету.	Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві.	Фізична культура стародавнього світу.	Фізична культура епохи середньовіччя	Фізична культура нового часу	Олімпійські ігри стародавньої Греції.	Відродження Олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена	Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху.	Особливості розвитку міжнародного спортивного руху сучасності.	Витоки фізичної культури в Україні	Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст.	Україна в олімпійському русі. Проблеми та перспективи спортивного руху в Україні.
Самостійна робота	12											
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (12 балів)					Модульна контрольна робота (12 балів)				Модульна контрольна робота (12 балів)		
ПК	ЗАЛІК											

8. Рекомендована література

Основна

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. – Луцьк : Луцький інститут розвитку людини університет «Україна», 2013. – 90 с
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. -Київ : Олімпійська література, 2009. - 279 с Історія фізичної культури. Навчальний посібник/ Пангелова Н.Є. –Київ.:Освіта України, 2019р. -288с.
3. За заг. ред.. В. О. Огнев'юк Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. - Київ : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. - 272 с.
4. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г.Клименченко // – Суми: 2019. – 105 с. с.
5. Історія фізкультурно-спортивного руху: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. – 141 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. Кун Л. Всесвітня історія фізичної культури и спорту / Л. Кун. – Мінск.:, 1982. – 399 с.
6. Мандзяк О.С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв. Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв / О. С. Мандзяк. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 208 с.
7. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В. Кулика, В. Геращенко, В. Снегір'ова. – Київ. : Олімпійська л-ра, 1999. – 96 с.

Інформаційні ресурси

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