

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту  
та природничих наук  
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-педагогічної  
та методичної роботи

Віктор КОСТІН  
2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ООК-15 ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**


освітній ступінь «Бакалавр»

спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»


КРЕМЕНЧУК 2023


Робоча програма навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила: к.фіз. вих., доц. каф. ЗЛФК  Тамара ЛОШИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)», протокол № 1 від «28» 08 2023 р.  
Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 120		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній ступінь: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		20 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		20 год	
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		80 год.	
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: іспит			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:  
для денної форми навчання – 0,5

\* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів =  $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – озброїти студентів знаннями про походження і поширення у світі засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичного виховання і спорту, існуючих у різні періоди людського суспільства.

### **Завдання дисципліни:**

- сформуувати у студентів уяву про фізичну культуру як складову частину загальнолюдської культури;
- ознайомити студентів із особливостями розвитку форм фізичного виховання у різні історичні періоди;
- навчити студентів критично оцінювати засоби та напрями фізичного виховання у різні періоди життя суспільства (війни, миру, розвитку та занепаду виробництва тощо);
- навчити застосовувати у практичній діяльності сьогодення історичний досвід фізкультурного руху.

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, семінарських занять, самостійної роботи студентів.

**Зміст навчальної дисципліни.** «Історія фізичної культури» являє собою наукову дисципліну історичних і педагогічних знань. Дисципліна вивчає становлення і розвиток фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах і в Україні зі стародавнього часу і до сьогодні. Курс складається із двох змістових модулів: «Історія фізичної культури і спорту зарубіжних країн» та «Історія фізичної культури і спорту України».

Освоєння програмного матеріалу дисципліни сприяє досягненню наступних програмних результатів навчання та компетентностей:

ЗК 3. Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність).

ПРН 15. Критерії педагогічної майстерності вчителя фізкультури. Рухова, мовна, психологічна, інтелектуальна підготовка вчителя фізкультури. Шляхи вдосконалення.

ПРН 35. Використовувати у професійній діяльності елементи систем національного фізичного виховання. Популяризувати українські національні традиції у фізичному вихованні.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- найважливіші історичні факти, які відображають якісний характер розвитку фізичної культури і спорту;
- основні фактори та закономірності розвитку фізичної культури і спорту;
- нові тенденції і напрями розвитку фізичної культури і спорту як в окремих країнах, так і в цілому світі;

**уміти:**

- аналізувати рівень фізичної культури і спорту з точки зору потреб

- суспільства, його ідеалів, досвіду організації і систем фізичного виховання;
- відокремлювати та використовувати історичні факти, які відображають якісні характеристики розвитку фізичної культури і спорту;
  - оцінювати історичний досвід у сфері фізичної культури і спорту з позиції загальнолюдських цінностей.

## 2. Програма навчальної дисципліни «Історія фізичної культури»

### Змістовий модуль 1.

#### Історія фізичної культури і спорту зарубіжних країн

#### Тема 1 Фізична культура і спорт у стародавньому світі (від 4 тисячоліття до н.е. до 5 ст. н.е.)

##### ФК в первісному суспільстві.

Виникнення ФК. Об'єктивні і суб'єктивні фактори, що зумовлюють виникнення ФК.

Фізичне виховання у родовому суспільстві. Зв'язок ФВ з працею, військовою справою, культовими обрядами і іншими сторонами суспільного життя.

Особливості ФВ в період розладу первісного суспільства.

##### Фізична культура і спорт у рабовласницькому суспільстві.

ФКіС країн Древнього Сходу (Стародавній Єгипет, Індія, Китай)

Розвиток ФК античної Греції. Особливості спартанської і афінської систем фізичного виховання. Олімпійські ігри античного світу.

Особливості розвитку фізичної культури у стародавньому Римі. Засоби і методи ФВ у царській, республіканській і імператорській періоди.

#### Тема 2 Фізична культура і спорт у середні віки (V – XII ст.)

Особливості розвитку ФК у період середньовіччя.

ФК народів Азії (середньовікові Індія, Китай, Японія). Історичне значення ФК середньовікової Азії.

Західноєвропейська ФК у період виникнення і розквіту феодалізму. Лицарське ФВ. Фізичні вправи середньовікового сільського населення. Фізичні вправи середньовікового міського населення.

ФК народів Америки у період до європейської колонізації (Ацтеки, Майя, Інкі).

#### Тема 3 Фізична культура у період переходу від середньовіччя до нових часів (XVII – XVIII ст.)

ФК Англії. Створення перших правил змагань. Шкільне фізичне виховання і закладення основ руху на Європейському континенті.

#### Тема 4 Фізична культура і спорт в перший період нового часу.

Особливості розвитку фізичної культури і спорту в країнах Західної Європи після буржуазних революцій XVII – XVIII ст.

Формування в Англії фізичного виховання, заснованого на сучасній ігровій і спортивній діяльності.

Виникнення і розвиток національних буржуазних систем ФВ у Німеччині, Швеції, Франції.

Фізичне виховання у школах і університетах Європи і Америки.

### **Тема 5 Фізична культура і спорт в другий період нового часу (1871 – 1917)**

Виникнення і розвиток сокольської гімнастики. Створення фізкультурних організацій і рекреаційних рухів: протестантські, католицькі організації, напіввійськові молодіжні організації, робітничі спортивні і гімнастичні організації. Розвиток міжнародного спортивного руху у другий період нового часу. Створення спортивних товариств і секцій у більшості держав світу. Загальнодержавні спортивні союзи. Створення міжнародних спортивних організацій. Створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Його мета, задачі. П'єр де Кубертен і його роль у розвитку сучасного олімпійського руху. Олімпійські ігри у період 1896 – 1912 рр. Вплив олімпійських ігор на розвиток міжнародного спортивного руху і зростання спортивних результатів.

### **Тема 6. Фізична культура і спорт сучасності (з 1917 року)**

Фізична культура і спорт в зарубіжних країнах у період між I та II світовими війнами.

Особливості розвитку ФКіС у зарубіжних країнах після I світової війни.

Використання спортивних організацій з метою підготовки молоді до нових воєн. Відродження робітничих спортивних організацій. Роль Червоного спортивного інтернаціоналу (ЧСІ) і Люцернського спортивного інтернаціоналу (ЛСІ) у розвитку міжнародного студентського спортивного руху.

Виникнення регіональних спортивних рухів, а також релігійних і феміністських спортивних ігор. Пошук шляхів розвитку шкільної фізичної культури у період між 1 та 2 світовими війнами. Розвиток зарубіжної наукової педагогічної думки у галузі фізичного виховання, фізіології, спортивної медицини.

Олімпійські ігри у період між 1 та 2 світовими війнами.

Організація і проведення літніх і зимових Олімпійських ігор. Їх роль у розвитку світового спорту. Політика та спорт. Олімпійські ігри в Берліні як показник політичних подій у світі.

Фізична культура і спорт в зарубіжних країнах після другої світової війни.

Фізична культура і спорт в країнах колишнього соціалістичного співтовариства, «третього світу», капіталістичних державах.

Студентський рух і регіональні ігри в наші дні.

Літні і зимові олімпійські ігри.

## **Змістовий модуль 2**

### **Історія фізичної культури і спорту України**

#### **Тема 7 Фізична культура і спорт в Україні стародавнього світу і до XI ст.**

Джерела фізичної культури українського народу.

ФК українського народу в період Київської Русі.

Зміст і види військового фізичного виховання київських князів. Повчання Володимира Мономаха.

Відношення церкви і держави до народних ігор і фізичних вправ.

### **Тема 8 Фізична культура в Україні з XII до середини XIX ст.**

ФК в побуті народу.

ФВ пануючого класу.

Система військово-фізичної підготовки запорізьких козаків.

Єпіфаній Славинецький та Григорій Сковорода про фізичне виховання.

### **Тема 9 Фізична культура і спорт в Україні з другої половини XIX ст. до 1917 року**

ФВ в армії і військово-навчальних закладах.

ФВ у громадських навчальних закладах. Характеристика сокольських, скаутських, «кумедних» та інших молодіжних організацій.

ФВ студентів.

Створення спортивних товариств і клубів.

Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях. ФК в Західній Україні.

### **Тема 10 Фізична культура і спорт в Україні в період з 1917 до 1941 рр.**

Діяльність Всеобучу з розвитку ФК в Україні.

I та II Всеукраїнські олімпіади (1921, 1922 рр.)

Створення спортивних клубів і гуртків робітничої молоді.

Створення українського товариства «Спартак». Всеукраїнські Спартакіади. Участь українських спортсменів в I Всеукраїнській спартакіаді 1928 р. Підготовка фізкультурних кадрів. Створення курсів для підготовки інструкторів з ФК. Відкриття державного інституту фізичної культури України, вищої школи тренерів, науково-дослідного інституту ФК.

Запровадження фізкультурного комплексу «ГПО». Розвиток роботи з масової ФК на основі комплексу «ГПО».

Фізичне виховання дітей, учнів ат студентської молоді. Аналіз розвитку окремих видів спорту. Спортивно-технічні досягнення українських спортсменів.

ФКіС у Західній Україні.

### **Тема 11 Фізична культура і спорт у роки Великої Вітчизняної війни**

Перебудова роботи фізкультурних організацій України згідно до вимог військового часу.

Участь фізкультурних організацій у роботі Всеобучу. Нові методи і форми масової фізичної підготовки населення. З лижного спорту, рукопашного бою, плавання, та інших військово-прикладних видів. Розвиток лікувальної фізкультури у госпіталях.

Перебудова ФВ у школі.

Українські фізкультурники і спортсмени на фронтах Великої Вітчизняної війни.

Спортивно-масова робота у роки Великої Вітчизняної війни.

### **Тема 12 Фізична культура і спорт в Україні у повоєнні роки**

Розгортання фізкультурно-масової роботи. Реорганізація системи добровільних спортивних товариств. Створення сільських спортивних товариств. ФВ у школі, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах. Розвиток

спорту. Спартакіади України. Вихід українських спортсменів на міжнародну спортивну арену.

**Тема 13 Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі.** Virішені та невирішені проблеми розвитку фізичної культури як складової частини загальної культури суспільства в Україні і світі. Проблеми розвитку матеріальної бази. Потреби і проблеми підготовки фахівців галузі фізкультури і спорту в Україні. Проблеми соціального захисту спортсменів.

**Тема 14 Україна в олімпійському русі.** Аналіз виступів українських спортсменів у першостях Європи і світу, літніх і зимових Олімпійських іграх.

**Тема 15 Проблеми сучасного олімпійського руху в Україні.** Олімпійці Кременчука. Проблеми підготовки спортсменів в сучасних реаліях. Проблеми підготовки кадрів в Україні

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лек.	пр.	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Фізична культура і спорт у стародавньому світі	8	2	2			4
Тема 2. Фізична культура і спорт у середні віки (V – XII ст.)	8	2	2			4
Тема 3. Фізична культура і спорт в п-д Відродження	4	-	-			4
Тема 4. Фізична культура і спорт в I період нового часу	8	2	2			4
Тема 5. Фізична культура і спорт в II період нового часу	8	2	2			4
Тема 6. Фізична культура і спорт в новітній час: -в період між I та II світовими війнами; -після II світової війни	8	-	-			8
<i>Разом за змістовим модулем I</i>	<i>44</i>	<i>8</i>	<i>8</i>			<i>28</i>



Тема 7 Фізична культура в Україні з найдавнішого часу до XI століття	10	2	2			6
Тема 8 Фізична культура в Україні з XII століття до середини XIX століття	10	2	2			6
Тема 9 Фізична культура і спорт в Україні з II половини XIX ст. до 1917 р.	6	-	-			6
Тема 10 Фізична культура і спорт в Україні в період з 1917 до 1941 рр.	10	2	2			6
Тема 11 Фізична культура і спорт в Україні у роки Великої Вітчизняної війни	6	-	-			6
Тема 12 Фізична культура і спорт в Україні до розпаду СРСР	10	2	2			6
Тема 13 Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі	10	2	2			6
Тема 14 Україна в олімпійському русі	6	-	-			6
Тема 15. Проблеми сучасного фізкультурного та спортивного руху в Україні.	8	2	2			4
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>76</i>	<i>12</i>	<i>12</i>			<i>52</i>
<b><i>Усього:</i></b>	<i>120</i>	<i>20</i>	<i>20</i>			<i>80</i>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і спорт у стародавньому світі. Перші олімпійські ігри	2
2.	Фізична культура і спорт у середніх віках	2
3.	Фізична культура і спорт в I період нового часу	0
4	Фізична культура і спорт в II період нового часу	2
5	Фізична культура і спорт у зарубіжних країнах у новітній час	2
6	Фізична культура в Україні з XII століття до середини XIX століття	0
7	Фізична культура і спорт в Україні з II половини XIX ст. до 1917 р.	2
8	Комплекс ГПО в Україні: впровадження та наслідки	2
9	Фізична культура і спорт в роки Великої Вітчизняної війни. Подвиги українських спортсменів	0
10	Фізична культура і спорт в Україні до розпаду СРСР. Розвиток матеріально-технічної бази. Досягнення олімпійців УРСР	2
11	Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі. Законодавчі акти щодо розвитку ФіС в Україні. Державні програми.	0
12	Україна в олімпійському русі. Матеріально-технічна база та матеріальне забезпечення.	2
13	Вирішені та невирішені проблеми сучасного фізкультурно-спортивного руху в Україні. Проблеми дитячого спорту	2
14	Проблема підготовки фізкультурних кадрів в Україні та світі.	0
15	Розвиток української спортивної науки.	2
	<b>Усього годин</b>	<b>20</b>

#### 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і спорт у стародавньому світі	4
2	Фізична культура і спорт у середні віки (V – XII ст.)	4
3	Фізична культура і спорт в п-д Відродження	4
4	Фізична культура і спорт в I період нового часу	4
5	Фізична культура і спорт в II період нового часу	4

6	Фізична культура і спорт у новітній час	8
7	Фізична культура в Україні з найдавнішого часу до XI століття	6
8	Фізична культура в Україні з XII століття до середини XIX століття	6
9	Фізична культура і спорт в Україні з II половини XIX ст. до 1917 р	6
10	Фізична культура і спорт в Україні в період з 1917 до 1941 рр.	6
11	Тема 11 Фізична культура і спорт в Україні у роки Великої Вітчизняної війни	6
12	Тема 12 Фізична культура і спорт в Україні у повоєнні роки	6
13	Фізична культура і спорт у повоєнні роки та до розпаду СРСР	6
14	Тема 13 Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі	6
15	Україна в олімпійському русі. Олімпійці Кременчука та Полтавщини	4
	<b>Усього годин</b>	<b>80</b>

## 6. Індивідуальні завдання

### Тематика рефератів:

1. Спорт та Олімпійські ігри Древньої Греції.
2. Лицарські турніри як форма організації фізичної підготовки у середні віки
3. Наукові доробки вчених періоду Середньовіччя у педагогіці
4. Порівняльний аналіз систем фізичного виховання у древні та середні віки.
5. Відродження та історія Олімпійського руху сучасності.
6. Фізична культура і спорт на Україні в роки Великої Вітчизняної війни.
7. П'єр Де Кубертен і його роль у розвитку сучасного Олімпійського руху.
8. Особливості систем фізичного виховання країн США та континентальної Європи.
9. Особливості розвитку фізичного виховання в період середньовіччя.
10. Фізична культура у первіснообщинному та рабовласницькому суспільстві.
11. Характерні риси фізичної культури країн Сходу.
12. Джерела фізичної культури українського народу
13. ФК українського народу в період Київської Русі
14. Зміст і види військового фізичного виховання київських князів. Повчання Володимира Мономаха.
15. Відношення церкви і держави до народних ігор і фізичних вправ
16. Фізична культура і спорт в період існування Запорозької Січі
17. Козацькі ігри та народні забави у системі фізичного виховання української молоді

18. Становлення та розвиток української національної системи фізичного виховання.
19. Основні тенденції розвитку української національної фізичної культури.
20. Проблеми соціальної захищеності спортсменів та тренерів
21. Україна в олімпійському русі
22. Особливості використання древньогрецьких ідеалів у фізичному вихованні сучасної людини
23. Загальна стратегія організації сучасних олімпійських ігор
24. Використання древньогрецьких обрядів та ідеалів у сучасному олімпійському русі
25. Перші олімпійці незалежної України
26. Олімпійський доробок кременчуцьких спортсменів

### 7. Методи навчання

Методи: пояснювально-ілюстративний, індивідуальної роботи.

Діяльність викладача: усне викладання матеріалу, демонстрація відеоматеріалу, коментування, організація досліджень і експериментів, підведення підсумків.

Діяльність студентів: сприйняття аудіовізуальної інформації, відповіді на питання, зустрічі з фахівцями галузі, самостійна підготовка реферату за обраною темою.

### 8. Методи контролю

Поточний контроль, підсумковий контроль – іспит, 1 семестр.

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	20	100
5	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Тема 1 Фізична культура і спорт у стародавньому світі (від 4 тисячоліття до н.е. до 5 ст. н.е.)

Тема 2 Фізична культура і спорт у середні віки (V – XII ст.).

Тема 3 Фізична культура у період переходу від середньовіччя до нових часів (XVII – XVIII ст.).

Тема 4 Фізична культура і спорт в перший період нового часу.

Тема 5 Фізична культура і спорт в другий період нового часу (1871 – 1917)

Тема 6 Фізична культура і спорт сучасності (з 1917 року).

Тема 7 Фізична культура і спорт в Україні стародавнього світу і до XI ст.

Тема 8 Фізична культура в Україні з XII до середини XIX ст.

- Тема 9 Фізична культура і спорт в Україні з другої половини ХІХ ст. до 1917 року.
- Тема 10 Фізична культура і спорт в Україні в період з 1917 до 1941 рр.
- Тема 11 Фізична культура і спорт у роки Великої Вітчизняної війни.
- Тема 12 Фізична культура і спорт в Україні у повоєнні роки.
- Тема 13 Фізична культура і спорт в Україні на сучасному етапі.
- Тема 14 Україна в олімпійському русі

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### 9. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації для семінарських занять з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» для студентів денної форми навчання зі спеціальності: 014.11 – Середня освіта (фізична культура).
2. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» для студентів денної форми навчання зі спеціальності: 014.11 – Середня освіта (фізична культура).

### 10. Рекомендована література

#### Базова

1. Бутовський О. Д. Вибрані твори / [Упорядники В. В. Драга, М. Д. Зубалій]. – [2-ге видання, переробл. і допов.]. К. : ВАТ «Поліграфкнига», 2007. 288 с.
2. Бортняк Т. Козацькі гени : Системи оздоровлення за козацької доби. Будьмо здорові. 2003. № 7. 78 с.
3. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2007. 231 с.
4. П. де Кубертен Олімпійські мемуари. К. : Олімпійська література, 2001. 178 с.
5. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.

### Інформаційні ресурси

Періодичні видання (журнали):

1. Олімпійська панорама
2. Теорія та практика фізичної культури і спорту
3. Теорія та методика фізичного виховання і спорту
4. Інтернет-ресурси