

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький фаховий коледж
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу Університету
„Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 2.6 Історія фізичної культури

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань А Освіта

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) А 7 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид навчальної дисципліни: обов`язкова

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни Історія фізичної культури
для здобувачів освіти за галуззю знань А Освіта
спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

28 серпня 2025 року – 36 с.

Розробники:

Дуб Ігор Михайлович – спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, к.н. з фіз. вих. та спорту

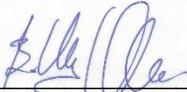
Викладачі:

Дуб Ігор Михайлович – спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, к.н. з фіз. вих. та спорту

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії з
фізичної культури і спорту



(підпис) **Володимир ПУЧА**
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено керівником робочої групи з розробки та розвитку
ОПП «Фізична культура і спорт» (2025 р.)
(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку
ОПП «Фізична культура і спорт»



Володимир ПУЧА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20_/20_	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28363>

Робочу програму перевірено

01 вересня 2025 року

Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу Університету
«Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність А7 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		2-й	2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи здобувача освіти – 3 Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 49% для заочної форми здобуття освіти – 67%	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	30 год.	
		Практичні, семінарські	
		14 год.	
		Лабораторні	
		–	
		Самостійна робота	
		46 год.	
Індивідуальні завдання: 6 год.			
Вид семестрового контролю: екзамен			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.
Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: дати майбутнім спеціалістам необхідні знання 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:

- сформувати у здобувачів освіти уяву про фізичну культуру як складову частину загальнолюдської культури;
- ознайомити здобувачів освіти із особливостями розвитку форм фізичного виховання у різні історичні періоди;
- навчити здобувачів освіти 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.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти 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;
- теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів.

вміти:

- 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.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 2	ЗК 7
ОК 2.6	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	СК 1	СК 9
ОК 2.6	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 1	ПРН 2	ПРН 12	ПРН 20
ОК 2.6	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.

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

Історія фізичної культури як навчальна і наукова дисципліна. Мета вивчення історії фізичної культури у вищій школі. Структура курсу, його зв'язок з іншими предметами. Основні терміни і поняття дисципліни та еволюція їх розвитку. Фізична культура, спорт, гімнастика, Олімпійський рух. Періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури. Фізична культура Стародавнього світу (часу). Фізична культура епохи Середніх віків. Фізична культура Нового часу. Фізична культура Новітнього часу. Письмові джерела. Етнографічні джерела. Археологічні джерела. Дотичні або суміжні джерела.

Тема 2. Витоки фізичної культури.

Фізична культура в первісному суспільстві Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві. Передісторія фізичної культури. Створення фізичної культури як специфічної сфери суспільної діяльності. Значення у походженні тих чи інших видів фізичних вправ та ігор географічного середовища і кліматичних умов. Винахід луку. Мисливська магія. Естетичний ідеал наділеного надприродними тілесними і духовними здібностями легендарного героя. Теорії походження фізичної культури. Теорія трудової діяльності (марксистська теорія). Теорія гри, ігрової діяльності (належить Шіллеру). Теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Рейнаком). Теорія зайвої енергії (сформульована Спенсером).

Тема 3. Фізична культура стародавнього світу.

Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури Стародавнього світу. Співвідношення розвитку стародавньої фізичної

культури і військового мистецтва. Надмірна кількість магічно-містичних обмежень як ключовий фактор суспільної саморегуляції ролі фізичної культури стародавнього світу. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Унікальна система виховання Стародавньої Греції – розумова, естетична та фізична освіта. Виховання у Спарті. Виховання в Афінах. Зміст античної гімнастики. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму. Гладіатори і їх бої. Особливості фізичної культури у країнах Стародавнього Сходу та Америки. Зона Стародавньої Месопотамії: шумери, Вавілон, асирійська держава, перси. Стародавній Єгипет. Стародавня Індія. Стародавній Китай. Фізична культура народів Америки у період до європейської колонізації.

Тема 4. Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.

Нові види зброї, нова тактика ведення бою, регулярні армії. Особливості європейської фізичної культури в Середні віки. Території колишньої Римської імперії. Слов'яни й угорці і їх феодальна фізична культура. Відродження: гуманізм, реформація. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу. Розвиток фізичної культури в народів Азії, Америки й Африки: Індія, Китай, Японія. Америка до її колонізації. Африканський континент. Лицарська система фізичного виховання: їзда верхи, плавання, стрільба з луку.

Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст. Ідеї Локка, Руссо, Песталоцці. Системи фізичного виховання у великих країнах. Гімнастика як засіб фізичного виховання. Особливості німецької, шведської, французької та сокольської систем фізичного виховання. Німецька система фізичного виховання. Шведська система фізичного виховання. Французька система фізичного виховання. Утворення нових форм та структур фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих. Скаутський рух. Протестантські організації. Асоціації молодих християн. Єврейські організації. Католицькі організації. Жіночі напрямки гімнастики. Ритмічний напрямок. Виникнення і розвиток робітничого спортивно-гімнастичного руху.

Змістовий модуль 2. Історія фізичної культури і спорту в Україні.

Тема 5. Витоки фізичної культури в Україні.

Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Трипільська культура. Тризна – змагальні вправи, двобої, бойові танці. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби. Північне Причорномор'я. Серед скіфів найпопулярнішими були верхова їзда та стрільба з луку. Фізичне виховання у скіфо-сарматських племен носило військово-прикладний характер. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я. Еллінські поліси: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва); Херсонес (в межах сучасного Севастополя); Тіра (в межах сучасного Білгород-Дністровського); міста Боспорського царства: Пантикапей (в межах сучасної Керчі), Горгіппія (в межах сучасної

Анапи), Фанагорія (біля сучасного селища Сінне на Таманському півострові), Танаїс (біля сучасної станиці Недвигівської Ростовської області). Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.

Тема 6. Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст.

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.). Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових та лугових спортивних товариств Галичини. Особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині XX ст. Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно гімнастичного руху. Розвиток спорту за часів УРСР. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання.

Тема 7. Україна в олімпійському русі.

Проблеми та перспективи спортивного руху в Україні Україна в міжнародному олімпійському русі. Національний Олімпійський комітет України. Наукові розвідки, пов'язані з дослідженням взаємозв'язків Стародавньої Греції й українських земель Чорноморського узбережжя, регіону. перші виступи представників України в Олімпійських іграх. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх. Діяльність Київського олімпійського комітету. Українські олімпійські змагання 20-30-х років XX століття. Перші чемпіони і призери Олімпійських ігор від України. Найвидатніші українські Олімпійці. Створення НОК України та особливості його діяльності. Діяльність НОКу України. Особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні. Організаційні проблеми. Матеріальна основа. Вплив кваліфікованих фахівців. Проблема національного порядку.

Тема 8. Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Історія становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Перші заходи з поширення спорту. Окремі осередки і товариства. Період після громадянської війни. Фізкультурний комплекс ГПО. Фізкультурні організації у роки війни. Період після ВВВ. Загальна характеристика системи оздоровлення українців. Особливості народної фізичної культури українського народу.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передус цієї дисципліні:
історія олімпійського та спортивного руху, історія, вступ до фаху.

Міжпредметні зв'язки: історія олімпійського та спортивного руху, історія України, всесвітня історія, фізична культура.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Модуль 1																
Змістовий модуль 1. Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.																
Тема 1. Вступ, значення, зміст та завдання предмету.	6	2	-	-	-	-	4									АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Витоки фізичної культури.	10	4	2	-	-	-	4									АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Фізична культура стародавнього світу.	10	4	2	-	-	-	4									АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.	10	4	2	-	-	-	4									АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-									комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	38	14	6	-	-	2	16									
Змістовий модуль 2. Історія фізичної культури і спорту в Україні.																
Тема 5. Витоки фізичної культури в Україні.	10	4	2	-	-	-	4									АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст..	10	4	2	-	-	-	4									АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Україна в олімпійському русі.	12	4	2	-	-	-	6									АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Історія фізичної культури”

Разом: 90 год., лекції – 30 год., практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 46 год.

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.				Історія фізичної культури і спорту в Україні.			
Кількість балів за модуль	20 балів				24 бали			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	<i>Вступ, значення, зміст та завдання предмету.</i>	<i>Витоки фізичної культури.</i>	<i>Фізична культура стародавнього світу.</i>	<i>Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.</i>	<i>Витоки фізичної культури в Україні.</i>	<i>Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст..</i>	<i>Україна в олімпійському русі.</i>	<i>Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні.</i>
Теми семінарських занять	–	<i>Витоки фізичної культури.</i>	<i>Фізична культура стародавнього світу.</i>	<i>Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.</i>	<i>Витоки фізичної культури в Україні.</i>	<i>Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст..</i>	<i>Україна в олімпійському русі.</i>	<i>Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні.</i>
Самостійна робота	2бали	2бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
ІНДЗ	6 балів							
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)							
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Витоки фізичної культури.	2
2	Фізична культура стародавнього світу.	2
3	Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.	2
4	Витоки фізичної культури в Україні.	2
5	Фізична культура та спорт в Україні у ХІХ-ХХ ст..	2
6	Україна в олімпійському русі.	2
7	Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні.	2
Разом		14

Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

4.3.2. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати

дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**6 балів**);
- Участь у науковій конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **6 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Спорт та Олімпійські ігри Древньої Греції.
2. Відродження та історія Олімпійського руху сучасності.
3. Фізична культура і спорт на Україні в роки Великої Вітчизняної війни.
4. П'єр Де Кубертен і його роль у розвитку сучасного Олімпійського руху.
5. Особливості систем фізичного виховання країн США та континентальної Європи.
6. Особливості розвитку фізичного виховання в період середньовіччя.
7. Фізична культура у первіснообщинному та рабовласницькому суспільстві.
8. Характерні риси фізичної культури країн Сходу.
9. Джерела фізичної культури українського народу
10. ФК українського народу в період Київської Русі
11. Зміст і види військового фізичного виховання київських князів. Повчання Володимира Мономаха.
12. Відношення церкви і держави до народних ігор і фізичних вправ
13. Фізична культура і спорт в період існування Запорозької Січі

14. Козацькі ігри та народні забави у системі фізичного виховання української молоді

15. Становлення та розвиток української національної системи фізичного виховання.

16. Основні тенденції розвитку української національної фізичної культури.

17. Незалежна Україна в олімпійському русі.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		6 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 6-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
6	відмінно	5	A	відмінно
5	добре	4	BC	добре
4	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 3	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.3. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ, значення, зміст та завдання предмету.	4
2	Витоки фізичної культури.	4
3	Фізична культура стародавнього світу.	4
4	Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу.	7
Модульний контроль		2
5	Витоки фізичної культури в Україні.	4
6	Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст..	4
7	Україна в олімпійському русі.	6
8	Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні.	6
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		46

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
<i>Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.</i>			
Тема 1. Вступ, значення, зміст та завдання предмету. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
Тема 2. Витоки фізичної культури. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II-III
Тема 3. Фізична культура стародавнього світу. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III-IV
Тема 4. Фізична культура епохи середньовіччя та нового часу. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V-VI
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VII
<i>Всього: 18 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		
Змістовий модуль 2.			
<i>Історія фізичної культури і спорту в Україні.</i>			
Тема 5. Витоки фізичної культури в Україні. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VIII
Тема 6. Фізична культура та спорт в Україні у XIX-XX ст. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IX
Тема 7. Україна в олімпійському русі. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	X-XI

Тема 8. Історія сучасного становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XII-XIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XIII- XIV
<i>Всього: 22 год.</i>	<i>Всього: 9 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	6	XV
<i>Разом: 46 год.</i>	<i>Разом: 24 бали</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачами освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції здобувачам освіти може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають здобувачам освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага здобувачів освіти зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Історія фізичної культури” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти в:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2. Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувачу освіти, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувача освіти оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувача освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувача освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувача освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно

82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій					
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	4	3	12	4	16
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	2	4	8	4	8
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			25		29
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 54					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 6 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					6
2.5. Участь у науковій конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					6
Разом					6
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 6					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>

75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.6. Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточне тестування та самостійна робота										Екзамен	Сума	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ	40	не більше 100
2	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6		

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Предмет, завдання і значення навчальної дисципліни “Історія фізичної культури”.
2. Періодизація історії фізичної культури.
3. Джерела для вивчення історії фізичної культури і спорту.
4. Виникнення терміну “фізична культура” та еволюція цього поняття.
5. Виникнення терміну “гімнастика” та еволюція цього поняття.
6. Виникнення терміну “спорт” та еволюція цього поняття.
7. Теорії (гіпотези) походження фізичної культури.
8. Особливості розвитку фізичної культури у первісному суспільстві.
9. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу.
10. Особливості розвитку фізичної культури народів Америки у період доєвропейської колонізації.
11. Фізичне виховання в системі освіти та виховання Стародавньої Греції.
12. Система античної гімнастики.
13. Особливості фізичного виховання в стародавніх Спарті та Афінах.
14. Фізична культура і змагання в Стародавньому Римі.
15. Особливості фізичної культури європейських країн у Середні віки.
16. Особливості фізичної підготовки середньовічних лицарів у європейських країнах.
17. Фізичне виховання та змагання у житті середньовічних міщан і ремісників європейських країн.

18. Фізичне виховання та змагання в житті селян у Середнівіки в європейських країнах.
19. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу.
20. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання у Середні віки в європейських країнах.
21. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання у Середні віки.
22. Формування та розвиток національних систем гімнастики у Новий час.
23. Виникнення та розвиток німецької системи гімнастики. Діяльність І.Гутс-Мутса, Ф.Яна, А.Шпісса.
24. Виникнення та розвиток шведської системи гімнастики. Діяльність П.Лінга і Я.Лінга.
25. Виникнення та розвиток французької системи гімнастики. Діяльність Ф.Амороса.
26. Виникнення та розвиток сокільської гімнастики. Діяльність М.Тирша.
27. Англійська система фізичного виховання Нового часу. Діяльність Т.Арнольда.
28. Рух “арнольдизма” та його значення.
29. Формування системи міжнародних змагань у кінці ХІХ на початку ХХ століття.
30. Формування організаційних структур спорту наприкінці ХІХ на початку ХХ століття.
31. Теорії походження фізичних вправ та ігор.
32. Особливості розвитку фізичної культури стародавнього світу.
33. Розвиток фізичної культури в античній Греції.
34. Фізичне виховання у Спарті та в Афінах.
35. Легенди та міфи про зародження давньогрецьких Олімпійських ігор.
36. Учасники, програма та значення давньогрецьких Олімпійських ігор.
37. Причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.
38. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.
39. Розвиток середньовічної фізичної культури.
40. Національні системи фізичного виховання у ХVІІІ-ХІХ ст.: передумови виникнення та особливості функціонування.
41. Зародження сучасного спорту.
42. Передумови відродження Олімпійських ігор у сучасності.
43. Життя та діяльність П'єра де Кубертена.
44. Олімпійський конгрес 1894 року та його значення.
45. МОК та особливості його діяльності.
46. Олімпійська символіка та атрибутика.
47. Діяльність окремих міжнародних спортивних федерацій (на прикладі окремого виду спорту).

48. Міжнародний студентський спортивний рух. Історія проведення Універсіад.
49. Міжнародний скаутський рух.
50. Регіональні спортивні рухи та ігри (Панамериканські, Паназіатські, Панафриканські тощо).
51. Особливості проведення та аналіз окремих ігор Олімпіад.
52. Виступи спортсменів України в Олімпійських іграх.
53. Виступи спортсменів окремого регіону (області) України в Олімпійських іграх.
54. З історії спортивного руху в рідному місті (селі).
55. Фізичне виховання запорізького козацтва.
56. Фізична культура античного Північного Причорномор'я.
57. Історія утворення та особливості діяльності НОК України.
58. Історія розвитку окремого виду спорту.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія з фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: молодший фаховий бакалавр

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: I

Навчальна дисципліна: ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Фізична культура античного Північного Причорномор'я.
2. Історія утворення та особливості діяльності НОК України.
3. Історія розвитку окремого виду спорту.

**Затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури та спорту
Протокол №1 від „28” серпня 2025 року.**

Завідувач циклової комісії

(підпис)

Володимир ПУЧА

(ПБ)

Екзаменатор

(підпис)

Ігор ДУБ

(посада, ПБ)

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувачів освіти.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

1. Історія фізичної культури : презентація. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizyczna-kultura-i-sport-927613.html> (дата звернення 27.08.2025)
2. Розвиток фізичної культури і спорту у Середні віки: презентація. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-do-integrovanogo-uroku-rozvitok-fizichno-kulturi-i-sportu-u-seredni-viki-107323.html> (дата звернення 27.08.2025)
3. Презентація Юнацьких Олімпійських ігор URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-unacki-olimpijski-igri-120618.html> (дата звернення 27.08.2025)
4. Олімпійський рух на початку ХХ ст. URL: <https://ppt-online.org/352415> (дата звернення 27.08.2025)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

8.2. Глосарій (термінологічний словник)

Археологічні джерела – предмети здобуті за допомогою археологічних розкопок (спортивні споруди, атлетичні знаряддя, твори мистецтва із зображенням сюжетів спортивного життя і т.п.). Археологічні джерела найбільше сприяють дослідженню історії фізичної культури найдавніших часів.

Вид спорту – різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил. Види спорту поділяються на групи: олімпійські види спорту - види спорту, включені до програми Олімпійських ігор; неолімпійські види спорту - види спорту, не включені до програми Олімпійських ігор; види спорту інвалідів - види спорту, включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, та види спорту, не включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь інваліди.

Відродження – період в історії культури XIV–XVI століть, в який визначальними у прискореному розвитку природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогічної думки і фізичної культури стали суспільний вплив і антифеодальний світогляд міської буржуазії, що підіймається.

Гімнастика з'явилася у Стародавній Греції і походить від слова “гюмнос” – оголений, оскільки давньогрецькі атлети займалися фізичними вправами у роздягнутому вигляді. Тобто, фактично, давньогрецький термін “гімнастика” приблизно дорівнював сучасному поняттю “фізична культура”.

Етнографічні джерела – все, що пов'язано із життєдіяльністю кожного народу (елементи народної творчості, легенди, танцювальна культура, культура харчування, культура одягу, архітектура і т.п.)

Загальні збори членів МОК – сесія, проводиться не менше одного разу на рік. Позачергова сесія може бути скликана з ініціативи президента чи письмової вимоги не менше однієї третини членів МОК. Вона є верховним органом МОК. Рішення сесії є остаточними. За пропозицією виконкому сесія обирає членів МОК.

Історія фізичної культури – це “олімпійський рух”. Цей термін виник відносно недавно, в кінці XIX-на початку XX століття, із відродженням сучасних Олімпійських ігор.

Людина – істота соціально-біологічна з властивою їй руховою активністю. Рухова діяльність людини призводить до вправлення її органів.

Масовий спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Німецька система фізичного виховання. Найбільш відомими серед представників цієї системи були Г. Фіт (1763–1836 р.) і І. Х. Гутс-Мутс (1759–1839 р.). Обоє вони працювали в філантропіях у Німеччині і своїми працями створили базу для подальшого розвитку німецької національної системи

фізичного виховання. Заслуга Фіта полягала в тому, що він піддав теоретичному аналізу усі фізичні вправи.

Олімпійський рух спирається на концепцію олімпізму – це величезний соціальний рух сучасної епохи, що охоплює світове співтовариство в душі взаємного визнання і співробітництва, чесної та відкритої конкуренції, де вище за все стоїть людська особистість, її здібності та досягнення без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Олімпійські ігри Стародавньої Греції – найбільші загальногрецькі змагання, які проводилися регулярно через 4 роки в Олімпії – невеликому містечку в північно-західній частині Пелопоннеського півострову. З початку проведення Ігор грецьким істориком Тімеєм (III ст. до н.е.) введено літочислення за олімпіадами.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів.

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

Спортивні товариства і секції. Прискоренню організаційного розвитку спортивного життя в значній мірі сприяв вихід спорту за рамки коледжів і аристократичних кіл і його поширення в суспільних організаціях буржуазії і трудящих (казино, клуби, гуртки читання, кафе, робітничі гуртожитки).

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту – фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади.

Теорія трудової діяльності – фізична культура, як і культура в цілому, є результатом суспільно-історичної практики людей. У процесі праці люди, впливаючи на оточуючу їх природу, в той же час змінюють і свою власну природу, розвиваючи при цьому свої фізичні і духовні сили. Необхідність

підготовки людей до життя, і перш за все до праці, історично обумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури.

Теорія гри, ігрової діяльності – діти, наслідуючи дорослих, відтворювали основні форми їх трудових рухів і тим несвідомо готували себе до праці. Поступово люди усвідомили залежність між вмінням користуватися знаряддями праці і результатами праці. Усвідомлення цього привело їх до свідомого ігрового відтворення трудових процесів як засобу удосконалення своїх трудових навичок.

Теорія магії, культу, релігійних уявлень – із виникненням релігійних вірувань елементи фізичних вправ пов'язувались із релігійними обрядами. Так появились культові танці, ігри.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивні послуги – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Поняття “фізична культура” з'явилося відносно недавно, в кінці XVIII-на початку XIX століть, у слов'янських народів, до сьогодні використовується лише у слов'янських країнах. В інших країнах оперують лише поняттями “фізичне виховання” та “спорт”.

Французька система фізичного виховання. У період революційновизвольних воєн, коли реакційні сили Європи загрожували існуванню Французької республіки, у країні виник рух молоді, метою якого було оволодіння військовим мистецтвом і досягнення необхідної для цього фізичної підготовки.

Шведська система фізичного виховання. Шведська система фізичного виховання створювалася з ініціативи самого уряду країни, що доручив цю справу професору Перу Лінгу. Пер Лінг (1776–1839 р.), а потім його син Ялмар

Лінг (1820 – 1886р.) є засновниками цієї системи. Пізніше в її розвитку взяли участь й інші фахівці.

8.3. Рекомендована література

Основна:

1. Бубка С. Н. Олімпійське сузір'я України: атлети / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2010. 166 с.
2. Бубка С. Н. Олімпійське сузір'я України: тренери / С.Н. Бубка, М.М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2011. 251 с.
3. Василюк В. Історія фізичної культури : навч. посіб. / В.В.Асилюк, О.Ярмошук. - Рівне : О.Зень, 2025. 320 с.
4. Енциклопедія Олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова - К. : Олімпійська література, 2015. 400 с.
5. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. – Івано-Франківськ : Видавець Віктор Дяків, 2013. 374 с.
6. Історія фізичної культури : курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / Л. В. Кошева. Краматорськ : ДДМА, 2021. 216 с.

Допоміжна:

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2009. 400 с.
2. Булатова М. М. Твій олімпійський путівник / М. М. Булатова. К. : Видання Національного олімпійського комітету України, 2011. 120 с.
3. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова. К. : Олімпійська література, 2005. 463 с.
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта : теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. К., 2011. 335 с.
5. Солопчук М. С. Олімпійська освіта / М. С. Солопчук, А. О. Боднар Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176с.
6. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою / С. І. Степанюк, О.О. Гречанюк, І.В. Малярєнко. Херсон : Видавництво ХДУ, 2006. 236 с.
7. Лишевська М.В., Шаповал С.І, Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання/ М.В. Лишевська, С.І. Шаповал, І.І. Петрушкевич. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020.208 с.

Перелік періодичних видань

Назва видання	Засновник Дані про видання	Анотація	URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті
---------------	-------------------------------	----------	--

Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.	https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive
Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту. Журнал охоплює такі напрями: - теорія і методика підготовки спортсменів; - здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація; - спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту; - історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту; - рецензії.	https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.	https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Слобожанський науково-спортивний вісник	Харківська державна академія фізичної культури	Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки, кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних	https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive

		вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку. Мова видання – англійська.	
--	--	--	--

8.4. Інформаційні ресурси

1. Фізичне виховання в період античності і до закінчення другої світової війни. URL: <https://medmuv.com/uk/fizicne-vihovanna-v-period-anticnosti-i-do-zakincenna-drugoi-svitovoi-vijni/>

2. Фізкультура. Бібліотека електронної літератури. URL: <http://www.rl.odessa.ua/index.php/uk/biblioteka/fizkultura>

3. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві. URL: https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%95%D0%BB-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA/page6.html

4. Цікаві факти з історії розвитку фізичної культури і спорту в Україні. URL: <https://www.istpravda.com.ua/press/5948e62540f72/>

8.6. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»
2. Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
3. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»
4. Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»

8.7. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система правління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)

Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями/ліцензії
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
GoogleScholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 34
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа MOODLE