

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01” 09 2025 р.

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	<u>Історія фізичної культури</u>
Спеціальність	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Рівень освіти	фахова передвища освіта
Статус навчальної дисципліни	загальноуніверситетська
Курс і семестр вивчення	1 курс, 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 30 год. Семінарські 14 год. Самостійна робота 46 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28363
Циклова комісія	з фізичної культури і спорту
Викладач	<u>Дуб Ігор Михайлович</u> – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, к.н. з фіз. вих. та спорту https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/347
Контактна інформація викладача для консультацій	<i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56</i> <i>Кабінет: 38</i>
Анотація навчальної дисципліни	
Мета дисципліни	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.

<p>Мета орієнтована на формування компетентностей</p>	<p>сформувати у здобувачів освіти глибоке розуміння розвитку фізичної культури й спорту, від античності до сучасності, щоб вони могли свідомо застосовувати історичні знання для розвитку фізичної культури в Україні, розуміти її соціально-історичну роль, ціннісні орієнтири, а також розвивати професійні компетенції для популяризації здорового способу життя та формування фізкультурної свідомості суспільства.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - найважливіші історичні факти, які відображають якісний характер розвитку фізичної культури і спорту; - основні фактори та закономірності розвитку фізичної культури і спорту; - нові тенденції і напрямки розвитку фізичної культури і спорту як в окремих країнах, так і в цілому світі; - теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 зальнолюдських цінностей.
<p style="text-align: center;">Перелік тем навчальної дисципліни Змістовий модуль 1. Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.</p> <p>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 культури Нового часу. Фізична культура Новітнього часу. Письмові джерела. Етнографічні джерела. Археологічні джерела. Дотичні або суміжні джерела.</p> <p>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).</p>	

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 ХХ 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 ХХ 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. Відплив 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.

Рекомендовані джерела:

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.Ярмощук. - 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. Маляренко. 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.

**Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни
(неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>
<https://ed-era.com/courses/>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів 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 здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів 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 здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ

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.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Шкала оцінювання результатів навчання:

Оцінка за 100-бальною системою			Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
			залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	<i>зараховано</i>	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	<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>

Політика курсу:

Політика дотримання академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Історія фізичної культури». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

Політика щодо пропусків занять

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

Бонуси

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів,

формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової
комісії з фізичної
культури і спорту



Володимир ПУЧА