

Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної культури

Михайло ЛЯННОЙ

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 04 » вересня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Історія фізичної культури і спорту

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва)

освітня-програма/програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва)

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2023 р

Голова

к.п.н. доцент Людмила МОРОЗ

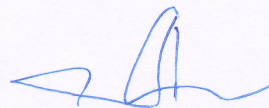
(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)

Суми–2023



**Розробник:**

С. А. Лазоренко (доктор педагогічних наук, доцент)

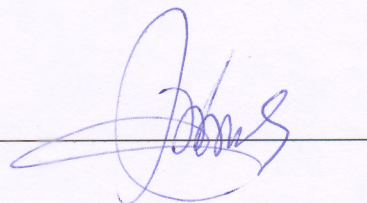


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Бакалавр	Обов'язкова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-й		1-й	
<b>Семестр</b>			
1-й		1-й	
<b>Лекції</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Лабораторні</b>			
<b>Самостійна робота</b>			
48 год.		80 год.	
<b>Консультації:</b>			
2 год.			
Вид контролю: диференційований залік			
Загальна кількість годин – 90			

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Історія фізичної культури (ІФК) є однією із профілюючих дисциплін навчальних планів закладів вищої фахової освіти України, які готують фахівців за навчальними напрямками «фізичне виховання» та спорт.

### Метою вивчення ІФК у вищій школі є:

- формування системи знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичної культури, фізичного виховання та спорту;
- розвиток професійної свідомості майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту;
- виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та традицій у сфері фізичної культури і спорту.

### Завдання вивчення ІФК:

- прищепити майбутнім фахівцям навички наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури і спорту;
- навчання практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення через призму сучасних результатів наукових досліджень історичних документів та першоджерел;
- вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації у сучасних тенденціях розвитку фізичної культури і спорту, реальної оцінки спортивних подій.
- навчити майбутніх фахівців фізичної культури проводити науковий аналіз особливостей розвитку фізичної культури з найдавніших часів до сьогодення та використовувати набуті знання у професійній діяльності.

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Для вивчення навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» студент повинен знати навчальний матеріал: «Історії та культури України», «Теорії та методики фізичної культури і спорту».

### 3. Програмні компетентності та результати навчання

	<b>Програмні компетентності</b>
<b>Інтегральна компетентність</b>	<b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	<b>ЗК 1.</b> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. <b>ЗК 3.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. <b>ЗК 6.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. <b>ЗК 12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Фахові компетентності спеціальності</b>	<b>ФК 1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. <b>ФК 6.</b> Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
	<b>Програмні результати навчання</b>
<b>Програмні результати навчання</b>	<b>ПР 1.</b> Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. <b>ПР 2.</b> Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. <b>ПР 4.</b> Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. <b>ПР 5.</b> Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. <b>ПР 12.</b> Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90–100	Вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює власні думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання, самостійно знаходить додаткову інформацію, та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань, може аргументовано обирати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної творчої діяльності, вільно використовує знання для використання творчих завдань.
82–89	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, має стійкі навички виконання завдань.
74–81	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, але узагальнює і систематизує навчальну інформацію не в повній мірі, допускає огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці.
64–73	Володіє навчальним матеріалом, знає основні поняття навчального матеріалу, виконує поставлені завдання на репродуктивному рівні, має недостатньо стійкі навички виконання практичних завдань.
60–63	Володіє навчальним матеріалом поверхнево, фрагментарно, відтворює певну частину навчального матеріалу на рівні запам'ятовування, знає основні поняття навчального матеріалу. Має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
35–59	Має фрагментарні знання при незначному загальному обсязі навчального матеріалу, відсутні сформовані вміння та навички, допускає суттєві помилки під час відповіді. Планує та виконує частину завдання за допомогою викладача.
1–34	Студент не володіє навчальним матеріалом. Виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Розподіл балів

Поточний контроль										Загальна сума
Розділ 1					Розділ 2					100
T. 1	T. 2	T. 3	T. 4	T. 5	T. 6	T. 7	T. 8	T. 9	T. 10	
Поточний контроль (бали)										
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Контроль самостійної роботи (бали)										
				5					5	

T. 1, T. 2 ... T. 9 – теми розділів

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

#### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: тестові завдання до практичних занять, тематичні доповіді, реферати, як результат виконання самостійної роботи, наукове есе, диференційований залік.

#### 6. Інформаційний зміст навчальної дисципліни.

### Розділ 1. ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У БЕЗКЛАСОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ.

**Тема 1–2.** Витоки фізичної культури. Теорії походження фізичних вправ.



«Історія фізичної культури» як навчальна дисципліна. Структура курсу, його зв'язок з іншими навчальними предметами. Основні терміни і поняття дисципліни та їх еволюція у сучасному спортивно-терміновому словарному вжитку. Періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури. Теорії походження фізичних вправ та ігор.

**Тема 3–4.** Історія сучасних видів спорту.

Дискурсивні пролегомени про історію становлення сучасних видів спорту за результатами сучасних даних історичної та археологічної науки.

**Тема 5.** Фізична культура у безкласовому суспільстві.

Фактори що вплинули на зародження фізичної культури (об'єктивні та суб'єктивні) у безкласових культурах. Особливості фізичної культури палеолітичного, мезолітичного та неолітичного періодів. Фізична підготовка як основний спосіб виживання стародавніх людей в умовах конкуренції з боку навколишнього середовища оточуючих племен, кліматичних умов та ін. Фізична культура та релігія. Антропоморфізм.

## **РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕРШОГО КЛАСОВОГО СУСПІЛЬСТВА (IV ТИС. – IV СТ. ДО Н.Е.).**

**Тема 6.** Фізична культура рабовласницького періоду (IV–I тис. до н.е.).

Фізична культура перших держав регіону Дворіччя (Шумер, Ассирія, Вавилон, Персія), Єгипту та Східних імперій (Індія, Китай, Японія). Трансформації у фізичній культурі з появою класів у суспільстві. Відмінності фізичної культури у Східних і Західних державах. Заснування традицій проведення спортивних змагань та перших оздоровчих систем.

**Тема 7–8.** Фізична культура Стародавньої Греції.

Давньогрецькі спортивні свята (агоністика). Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури у Античній Елладі. Значення фізичної культури та агоністики у житті античних греків. Зміст старогрецької «гумнастики». Порівняльна характеристика Афінської та Спартанської систем фізичного виховання. Агоністика у мистецтві. Давньогрецькі Олімпійські ігри.

**Тема 9–10.** Фізична культура Риму.

Особливості фізичної культури Стародавнього Риму (царський, правління сенату та імператорського періодів). Гладіаторські ігри.



## 7. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин								
	Денна форма					Заочна форма			
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі		
		Лекції	Практ.	Конс.	Самост. робота		Лекції	Практ.	Самост. робота
<b>РОЗДІЛ 1. Світова історія фізичної культури і спорту.</b>									
<b>Тема 1–2.</b> Витоки фізичної культури Теорії походження фізичних вправ.	15	4	2		9	14	2	2	12
<b>Тема 3–4.</b> Історія сучасних видів спорту.	15	4	2		9	18			18
<b>Тема 5.</b> Фізична культура у безкласовому суспільстві.	10	2	2		6	18			18
<b>РОЗДІЛ 2. Історія фізичної культури України.</b>									
<b>Тема 6.</b> Фізична культура рабовласницького періоду (IV–I тис. до н.е.).	12	2	4		6	12			12
<b>Тема 7–8.</b> Фізична культура Стародавньої Греції.	17	4	4		9	22	2	2	20
<b>Тема 9–10.</b> Фізична культура Риму.	17	4	4		9	22		2	20
<b>Залікове заняття</b>	4		2	2					

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Витоки історії фізичної культури.	2	2
2.	Історія становлення сучасних видів спорту.	2	
3.	Фізична культура у безкласовому суспільстві.	2	
4.	Фізична культура початку рабовласницького періоду.	4	
5.	Фізична культура Стародавньої Греції.	4	2
6.	Фізична культура Стародавнього Риму.	4	
7.	Залікове заняття.	2	
8.	Консультації	2	2
Разом		22	6

## 8. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : Пошуково-видавниче агентство «Книга пам'яті України», 2004. – 460 с.
2. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ Луцького національного технічного університету, 2013. 89 с.
3. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення) : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982.
5. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2007. 288 с.
6. Райх Девід. Хто ми такі? Походження людини крізь призму ДНК. Київ : Наш формат, 2019. 368 с.
7. Скрижинська М. В. Античні свята в містах Північного Причорномор'я. [Серія «Невідома Україна»]. К. : Наш час, 2011. 303 с.
8. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський : «Рута», 2016. 132 с.
9. Старков Валерій. Традиційна ігрова культура населення України. / В. Старков. – К. : Інститут української археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України, 2009. 402 с.
10. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П. П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
11. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
12. Частий Р. В. Боевые искусства востока. Индия. Юго-восточная Азия. Харків : «Фолио», 2009. 204 с.
13. Школа О. М. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ХГПА, 2013. 217с.

### Додаткові:

1. Волошин А. П., Ксензенко Ф. М. У Олимпийской черты. К. : Молодь, 1988.
2. Лазоренко С.А. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
3. Платонов В. Н. Гуськов С. І. Олімпійський спорт. К. : Олімпійська література, 1994.

4. Україна Олімпійська. Под ред. Федоренка І. Н. К. : «Аванті», 2000.
5. Федоренко І. Н. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. Київ : «Олімпійська література», 2000. 191 с.
6. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. Київ : Наукова думка, 1990.