

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Едуард СИВОХОП  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

**Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень**  
**Галузь знань: А Освіта**  
**Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт**  
**Освітня програма: Фізична культура і спорт**  
**Статус дисципліни: обов'язкова**  
**Мова навчання: українська**

Робоча програма «*Історія фізичної культури і спорту*» для здобувачів вищої освіти галузі знань *А Освіта*, спеціальності: *А7 Фізична культура і спорт*, освітньої програми *Фізична культура і спорт*.

Розробник: *Семаль Н.В.* к. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 13 від 26 червня 2025 року.

Завідувач кафедри ФВ \_\_\_\_\_



(Наталія СЕМАЛЬ)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання  
Протокол № 12 від 30 червня 2024 року.

Голова науково-методичної комісії \_\_\_\_\_



(Фелікс ФІЛЯК)

вересень 2025 р.  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>120</b>	1-й	1-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>3</b> аудиторних – <b>1</b> самостійної роботи студента – <b>2</b>	1-й	2-й
	Лекції:	
	20	14
	Практичні (семінарські):	
	40	4
Вид підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: <b>комп'ютерне тестування</b>	Самостійна робота:	
	60	102

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

*Метою вивчення дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» є:* формування у студентів системи знань щодо виникнення та розвитку фізичної культури і спорту як складової частини світової та вітчизняної культури, ознайомлення з основними підходами до періодизації історії світової та вітчизняної фізичної культури; виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### *Загальних:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями **(ЗК1)**;
- здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні **(ЗК2)**;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності, 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 **(ЗК3)**;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово **(ЗК6)**;

### *Спеціальних (фахових, предметних):*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості **(СК1)**;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту **(СК6)**;
- здатність до безперервного професійного розвитку **(СК14)**.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 1. Історія та культура України

ОК 16. Організація та методика масової фізичної культури

ОК 18. Вступ до спеціальності Фізична культура і спорт

ОК 26. Гімнастика і методика викладання.

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП Фізична культура і спорт, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
уміти здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем	ПРН 1
демонструвати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення	ПРН 4
аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях	ПРН 12
використовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	ПРН 21

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни « Історія фізичної культури і спорту»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>
вміння визначати закономірності історичного розвитку фізичної культури та спорту в Україні та в світі
вміння працювати з історичною та науковою літературою, демонструвати критичне та самокритичне мислення
аналіз процесів становлення і розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях
використання набутих теоретичних знань для розв'язання практичних завдань в професійній діяльності

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури і спорту» є:

- виконання індивідуальних і групових письмових завдань;
- виконання і захист практичних занять;
- виконання самостійної роботи;
- модульна контрольна робота;
- екзамен.

##### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

**Форми поточного контролю:** перевірка конспектів лекцій; оцінювання участі в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; виконання модульної контрольної роботи.

Форма модульного контролю: **комп'ютерне тестування** .

Форма підсумкового семестрового контролю: **екзамен**.

**Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю**

Поточне оцінювання (модуль 1)						Сума балів
Теми: 1-6	Теми: 7-12	Теми: 13-18	Теми: 19-24	Теми: 25-30	Модульний контроль	100
10	10	10	10	10	50	

**Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю**

Поточне оцінювання (модуль 2)						Сума балів
Теми: 31-36	Теми: 37-42	Теми: 43-48	Теми: 49-54	Теми: 55-60	Модульний контроль	100
10	10	10	10	10	50	

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Модульне поточне оцінювання проводиться під час навчання. Оцінка складається з оцінок за участь в обговоренні проблемних питань за темами лекцій, за презентації

виконаних індивідуальних чи групових письмових завдань, активності на практичних заняттях, а також за виконання модульної контрольної роботи. Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів (табл. 5.2).

**Таблиця 5.2. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття	2	5	2	5
Практичні (семінарські) заняття	40	20	40	20
Презентація виконаного індивідуального чи групового письмового завдання	5	15	5	15
Самостійна робота	60	10	60	10
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### **Критерії модульної контрольної роботи**

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання виконання роботи є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 50 балів.

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю**

За підсумковим семестровим контролем здійснюється оцінювання студентів, які за результатами поточного оцінювання та модульного контролю набрали менш ніж 60 балів. Підсумковий семестровий контроль здійснюється у формі **екзамену**.

**Екзамен** проводиться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано»** або **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:  
- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;

- вмiє самостiйно виконувати завдання, передбаченi програмою, використовує набути знання i вмiння у нестандартних ситуацiях;
- засвоїв основну i ознайомлений з додатковою лiтературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисциплiни та усвiдомлює їх значення для професiї, яку він набуває;
- вiльно висловлює власнi думки, самостiйно оцiнює рiзноманiтнi життєвi явища i факти, виявляючи особистiсну позицiю;
- самостiйно визначає окремi цiлi власної навчальної дiяльностi, виявив творчi здiбностi i використовує їх при вивченнi навчально-програмового матерiалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцiнку «зараховано» або «добре» (82-89 балiв, В) – заслуговує студент, який:

- повнiстю опанував i вiльно (самостiйно) володiє навчально-програмовим матерiалом, в тому числi застосовує його на практицi, має системнi знання в достатньому обсязi вiдповiдно до навчально-програмового матерiалу, аргументовано використовує їх у рiзних ситуацiях;
- має здатнiсть до самостiйного пошуку iнформацiї, а також до аналізу, постановки i розв'язування проблем професiйного спрямування;
- пiд час вiдповiдi допустив деякi неточностi, якi самостiйно виправляє, добирає переконливi аргументи на пiдтвердження вивченого матерiалу;

Оцiнку «зараховано» або «добре» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але вiдповiдає на екзаменi з певною кiлькiстю помилок;
- вмiє порiвнювати, узагальнювати, систематизувати iнформацiю пiд керiвництвом викладача, в цiлому самостiйно застосовувати на практицi, контролювати власну дiяльнiсть;
- опанував навчально-програмовий матерiал, успiшно виконав завдання, передбаченi програмою, засвоїв основну лiтературу, яка рекомендована програмою;

Оцiнку «зараховано» або «задовiльно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матерiал в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї;
- виконує завдання непогано, але зi значною кiлькiстю помилок;
- ознайомлений з основною лiтературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзаменi помилки при виконаннi завдань, але пiд керiвництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцiнку «зараховано» або «задовiльно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володiє основним навчально-програмовим матерiалом в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї, а виконання завдань задовольняє мiнiмальнi критерiї. Знання мають репродуктивний характер.

Оцiнка «не зараховано з можливiстю повторного складання» або «не задовiльно з можливiстю повторного складання» (35-59 балiв, FX) – виставляється студенту, який:

виявив суттєвi прогалини в знаннях основного програмового матерiалу, допустив принциповi помилки у виконаннi передбачених програмою завдань.

Оцiнку «не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисциплiни» або «не задовiльно з обов'язковим повторним вивченням дисциплiни» (35 балiв, F) – виставляється студенту, який:

- володiє навчальним матерiалом тiльки на рiвнi елементарного розпiзнавання i вiдтворення окремих фактiв або не володiє зовсiм;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Лекційний курс**

##### *Денна форма навчання*

##### *Модуль 1*

- Тема 1. Вступ до предмету «Історія фізичної культури і спорту».
- Тема 2. Формування фізичної культури в основних центрах Стародавнього світу.
- Тема 3. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
- Тема 4. Історія розвитку фізичної культури в період Середньовіччя.
- Тема 5. Фізична культура та розвиток спорту в період нового часу.

##### *Модуль 2*

- Тема 6. Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського та спортивного руху сучасності.
- Тема 7. Витоки фізичної культури в Україні.
- Тема 8. Спортивно-гімнастичний рух на західноукраїнських землях наприкінці XIX-XX с
- Тема 9. Україна в міжнародному олімпійському русі.
- Тема 10. Особливості фізкультурно-спортивного руху в сучасній Україні.

##### *Заочна форма навчання*

- Тема 1. Вступ до предмету «Історія фізичної культури і спорту».
- Тема 2. Формування фізичної культури в основних центрах Стародавнього світу.
- Тема 3. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
- Тема 4. Історія розвитку фізичної культури в період Середньовіччя.
- Тема 5. Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського та спортивного руху сучасності .
- Тема 6. Витоки фізичної культури в Україні.
- Тема 7. Особливості фізкультурно-спортивного руху в сучасній Україні.

#### **Практичний курс**

##### *Денна форма навчання*

##### *Модуль 1*

- Тема 1. Значення, зміст та завдання дисципліни. Структура курсу, основні терміни і поняття. Періодизація фізичної культури.
- Тема 2. Виникнення та розвиток фізичних вправ первісному суспільству.
- Тема 3. Розвиток фізичної культури в Месопотамії, Стародавній Індії та Китаї.
- Тема 4. Фізична культура Стародавнього Риму.
- Тема 5. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Програма ігор, учасники та переможці.
- Тема 6. Фізичне виховання в системі освіти та виховання Стародавньої Греції.
- Тема 7. Фізична культура в країнах сходу в період Середньовіччя.

Тема 8. Фізична культура епохи Відродження.

Тема 9. Виникнення та розвиток національних систем фізичного виховання .

Тема 10. Особливості шведської, німецької, французької, англійської та сокільської систем фізичного виховання.

## ***Модуль 2***

Тема 11. Відродження Олімпійських ігор сучасності .

Тема 12. Атлетичний конгрес 1894 року та його значення.

Тема 13. Значення фізичних вправ та національних традицій у житті стародавніх слов'ян

Тема 14. Розвиток фізичної культури в Київській Русі та в період Козаччини.

Тема 15. Виникнення спортивно-гімнастичного товариства «Сокіл».

Тема 16. Розвиток спортивно-гімнастичних товариств на Західній Україні.

Тема 17. Створення НОК України та особливості його діяльності.

Тема 18. Участь українських спортсменів в ОІ.

Тема 19. Державне регулювання та нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Тема 20. Проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в Україні.

## ***Заочна форма навчання***

Тема 1. Фізичне виховання в системі освіти та виховання Стародавньої Греції.

Тема 2. Розвиток спортивно-гімнастичних товариств на Західній Україні.

## ***Самостійна робота***

### ***Денна форма навчання***

#### ***Модуль 1***

Тема 1. Джерела вивчення фізичної культури. Теорії(гіпотези) виникнення фізичних вправ.

Тема 2. Передумови виникнення та розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.

Тема 3. Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.

Тема 4. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму

Тема 5. Значення фізичного виховання в Стародавній Греції

Тема 6. Зміст античної гімнастики

Тема 7. Особливості європейської фізичної культури та фізичного виховання в країнах Сходу в середні віки

Тема 8. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн

Тема 9. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання

Тема 10. Лицарська система фізичного виховання

Тема 11. Утворення нових форм та структур фізичного виховання

Тема 12. Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту

Тема 13. Неофіційні першості Європи та світу. «Офіційні» чемпіонати Європи та світу.

Тема 14. Міжнародні спортивні федерації

Тема 15. Спортивні товариства і секції.

#### ***Модуль 2***

Тема 16. Міжнародний студентський спортивний рух. Універсиади.

Тема 17. Розвиток неолімпійських видів спорту

Тема 18. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Особливості фізичної культури скифо-сарматської доби

- Тема 19. Особливості фізичного виховання були в античних державах Північного Причорномор'я
- Тема 20. Особливості розвитку фізичного виховання у Київській Русі
- Тема 21. Фізична підготовка запорізького козацтва
- Тема 22. Особливості розвитку західноукраїнського спортивно - гімнастичного руху.
- Тема 23. Діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг»
- Тема 24. Розвиток окремих видів спорту в західноукраїнських спортивних товариствах
- Тема 25. Особливості розвитку спортивного руху на Закарпатті.
- Тема 26. Фізична культура і спорт в Україні в період з 1945-1900 р.р
- Тема 27. Створення НОК України.
- Тема 28. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх
- Тема 29. Державне регулювання та нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту
- Тема 30. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні і спорті.

## **Самостійна робота**

### *Заочна форма навчання*

- Тема 1. Джерела вивчення фізичної культури. Теорії(гіпотези) виникнення фізичних вправ.
- Тема 2. Передумови виникнення та розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.
- Тема 3. Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.
- Тема 4. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму
- Тема 5. Значення фізичного виховання в Стародавній Греції
- Тема 6. Зміст античної гімнастики
- Тема 7. Особливості європейської фізичної культури та фізичного виховання в країнах Сходу в середні віки
- Тема 8. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн
- Тема 9. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання
- Тема 10. Лицарська система фізичного виховання
- Тема 11. Утворення нових форм та структур фізичного виховання
- Тема 12. Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту
- Тема 13. Неофіційні першості Європи та світу. «Офіційні» чемпіонати Європи та світу.
- Тема 14. Міжнародні спортивні федерації
- Тема 15. Спортивні товариства і секції.
- Тема 16. Міжнародний студентський спортивний рух. Універсиади.
- Тема 17. Розвиток неолімпійських видів спорту
- Тема 18. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби
- Тема 19. Особливості фізичного виховання були в античних державах Північного Причорномор'я
- Тема 20. Особливості розвитку фізичного виховання у Київській Русі
- Тема 21. Фізична підготовка запорізького козацтва
- Тема 22. Особливості розвитку західноукраїнського спортивно - гімнастичного руху.
- Тема 23. Діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг»
- Тема 24. Розвиток окремих видів спорту в західноукраїнських спортивних товариствах
- Тема 25. Особливості розвитку спортивного руху на Закарпатті.
- Тема 26. Фізична культура і спорт в Україні в період з 1945-1900 р.р
- Тема 27. Створення НОК України.
- Тема 28. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх



19.Фізична культура та розвиток спорту в період нового часу.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20.Виникнення та розвиток національних систем фізичного виховання .	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21.Особливості шведської, німецької, французької, англійської та сокільської систем фізичного виховання.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22..Особливості європейської фізичної культури та фізичного виховання в країнах Сходу в середні віки	2	-	--	-	-	2	2	-	-	-	-	2
23.Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
24.Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
25.Лицарська система фізичного виховання	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
26. Утворення нових форм та структур фізичного виховання	2	-			-	2	4	-	-	-	-	4
27.Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
28.Неофіційні першості Європи та світу. «Офіційні» чемпіонати Європи та світу.	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
29.Міжнародні спортивні федерації	2	-	--	-	-	2	4					4
30.Спортивні товариства і секції.	2	-	-	-	-	2	4					4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
31. Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського та спортивного руху сучасності	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
32. Відродження Олімпійських ігор сучасності .	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33. Атлетичний конгрес 1894 року та його значення.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34.Міжнародний студентський спортивний рух. Проведення універсіад.	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
35.Розвиток неолімпійських видів спорту	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
36.Витоки фізичної культури в Україні.	2	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-
37. Значення фізичних вправ та національних традицій у житті стародавніх слов'ян	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38. Розвиток фізичної культури в Київській Русі та в період Козаччини.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39.Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
40..Особливості фізичного виховання були в античних державах Північного Причорномор'я	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
41..Особливості розвитку фізичного виховання у Київській Русі	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
42.Фізична підготовка запорізького козацтва	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
42.Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4

43. Спортивно-гімнастичний рух на західноукраїнських землях наприкінці XIX-XX с	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
44. Виникнення спортивно-гімнастичного товариства «Сокіл».	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45. Розвиток спортивно-гімнастичних товариств на Західній Україні.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
46..Особливості розвитку західноукраїнського спортивно - гімнастичного руху.	2	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-
47.Діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг»	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
48. Україна в міжнародному олімпійському русі.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
49.Створення НОК України та особливості його діяльності.	2	-	2	-	-	-	-	--	-	-	-	-
50. Участь українських спортсменів в ОІ.	2	-	2				-	-	-	-	-	-
51..Розвиток окремих видів спорту в західноукраїнських спортивних товариствах	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
52.Особливості розвитку спортивного руху на Закарпатті.	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
53.Фізична культура і спорт в Україні в період з 1945-1900 р.р	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
54.Створення НОК України.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	--	-
255..Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56.Особливості фізкультурно-спортивного руху в сучасній Україні	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
57.Державне регулювання та нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58. Проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в Україні.	2	-	2	-	-	-	-	--	-	-	-	-
59. Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту	2	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
60.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні і спорті	2	-	-	-	-	2	6	-	-	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>62</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>102</b>

### 6.3. Теми практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Значення, зміст та завдання дисципліни. Структура курсу, основні терміни і поняття. Періодизація фізичної культури.	2	-
Тема 2. Виникнення та розвиток фізичних вправ первісному суспільстві.	2	-
Тема 3. Розвиток фізичної культури в Месопотамії, Стародавній Індії та Китаї.	2	-
Тема 4. Фізична культура Стародавнього Риму.	2	2
Тема 5. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Програма ігор, учасники та переможці.	2	-

Тема 6. Фізичне виховання в системі освіти та виховання Стародавньої Греції.	2	-
Тема 7. Фізична культура в країнах сходу в період Середньовіччя.	2	-
Тема 8. Фізична культура епохи Відродження.	2	-
Тема 9. Виникнення та розвиток національних систем фізичного виховання.	2	-
Тема 10. Особливості шведської, німецької, французької, англійської та сокільської систем фізичного виховання.	2	-
Тема 11. Відродження Олімпійських ігор сучасності .	2	-
Тема 12. Атлетичний конгрес 1894 року та його значення.	2	-
Тема 13. Значення фізичних вправ та національних традицій у житті стародавніх слов'ян	2	-
Тема 14. Розвиток фізичної культури в Київській Русі та в період Козаччини.	-	-
Тема 15. Виникнення спортивно-гімнастичного товариства «Сокіл».	2	-
Тема 16. Розвиток спортивно-гімнастичних товариств на Західній Україні.	2	-
Тема 17. Створення НОК України та особливості його діяльності.	2	-
Тема 18. Участь українських спортсменів в ОІ.	2	-
Тема 19. Державне регулювання та нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.	2	-
Тема 20. Проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в Україні.	2	2
<b>Разом</b>	<b>40</b>	<b>4</b>

#### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
1. Джерела вивчення фізичної культури. Теорії(гіпотези) виникнення фізичних вправ.	2	2
2.Передумови виникнення та розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.	2	2
3.Особливості фізичної культури у країнах стародавнього Сходу та Америки.	2	2
4.Особливості фізичної культури Стародавнього Риму	2	2
5.Значення фізичного виховання в Стародавній Греції	2	2
6.Зміст античної гімнастики	2	2
7.Особливості європейської фізичної культури та фізичного виховання в країнах Сходу в середні віки	2	2
8.Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн	2	2
9.Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання	2	2
10.Лицарська система фізичного виховання	2	2
11. Утворення нових форм та структур фізичного виховання	2	4
12.Формування системи міжнародних змагань та організаційних структур міжнародного спорту	2	4
13.Неофіційні першості Європи та світу. «Офіційні» чемпіонати Європи та світу.	2	4
14.Міжнародні спортивні федерації	2	4
15.Спортивні товариства і секції.	2	4
16.Міжнародний студентський спортивний рух. Проведення універсіад.	2	4
17.Розвиток неолімпійських видів спорту	2	4

18.Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби	2	4
19.Особливості фізичного виховання були в античних державах Північного Причорномор'я	2	4
20.Особливості розвитку фізичного виховання у Київській Русі	2	4
21.Фізична підготовка запорізького козацтва	2	4
22.Особливості розвитку західноукраїнського спортивно - гімнастичного руху.	2	4
23.Діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг»	2	4
24.Розвиток окремих видів спорту в західноукраїнських спортивних товариствах	2	4
25.Особливості розвитку спортивного руху на Закарпатті.	2	4
26.Фізична культура і спорт в Україні в період з 1945-1900 р.р	2	4
27.Створення НОК України.	2	4
28.Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх	2	4
29. Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту	2	4
30.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні і спорті	2	6
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>102</b>

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Історія фізичної культури та спорту» передбачає використання такого інструментарію як робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи. Здобувачі вищої освіти мають вільний доступ до студентської бібліотеки, зокрема до її книжкових фондів і читальних залів, віртуального навчального середовища Moodle та Google Meet, навчальних і робочих планів через платформу Інфо-центру, графіків навчального процесу, навчально-методичних комплексів дисциплін, програм педагогічної та іншої практики, дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій до практичних занять та самостійної роботи.

В разі необхідності викладання дисципліни дистанційно - основним технічним засобом вивчення є персональний комп'ютер (ноутбук).

Найважливішим інструментом програмного забезпечення дистанційного навчання і джерелом відеокommунікації зі студентами є сервіс віртуального навчального середовища Google Meet, що використовується для проведення лекційних та практичних занять у режимі відео-телефонного зв'язку. Сервіс підтримує демонстрацію робочого стола одного користувача для інших, до нього можуть одночасно бути додані до 100 учасників відеозв'язку. Для участі не потрібна додаткова реєстрація, достатньо мати обліковий запис у мережі Google. За стосунок Google Meet ефективно працює як на персональному комп'ютері (ноутбуці), так і на смартфоні або планшеті.

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

## 8.1 Основна література

1. Бондар А.С., Приходько Г.І. Історія фізичної культури : навч. посіб. Міністерство освіти і науки України, Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2013. 220 с.
2. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с.
3. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання і спорту України: конспект лекцій для студентів напряму підготовки 6.010202 «Спорт» денної форми навчання – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 121 с.
4. Хоменко С. В., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II): навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с
5. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.

## 8.2 Допоміжна література

1. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання / Укладач: к.т.н., професор Губарєв І.В. - Кам'янське, ДДТУ, 2022.- 174 с
2. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2018. 174 с.
3. Ткачук В., Степанюк С., Гречанюк О. Історія спортивного і олімпійського руху: [метод. матеріали / для здобувачів ступеню вищої освіти «молодший спеціаліст» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: ТОВ «БОРИСФЕН-ПРО», 2016. 95 с.
4. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець Віктор Дяків, 2013. 374 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/2075.pdf>
5. Степанюк С.І., Гречанюк О.О., Маляренко І.В. Методичний посібник для вивчення дисципліни “Історія фізичної культури” за блочно-модульною системою: Для студентів денної та заочної форми навчання факультету фізичного виховання та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 236 с.
6. Солопчук М.С. Олімпійська освіта / М.С. Солопчук, А.О. Боднар – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 176 с.
7. Українські народні ігри як свідчення давності язичницьких обрядових дійств / С. Б. Мудрик, І. С. Кліш, Е. М. Навроцький та ін. // Фізичне ви-ховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2018. – № 3(43). – С.54–60.

### 8.3 Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху : методичні рекомендації. Суми : СДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 141 с. URL:  
[https://fc.sspu.edu.ua/files/doc\\_files/2019/1/metodichka\\_7cf6e.pdf](https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/1/metodichka_7cf6e.pdf)
3. Історія фізичної культури : методичні рекомендації / укладач Т. І. Лошицька. Кременчук : видавничий відділ Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського 2014., 21 с. URL:  
[http://prd.kdu.edu.ua/Files/Metoda/sam\\_rob/Zdor\\_Lud/Ist\\_fiz\\_kult\\_sam.pdf](http://prd.kdu.edu.ua/Files/Metoda/sam_rob/Zdor_Lud/Ist_fiz_kult_sam.pdf)
4. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ре-сурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. НОК України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org>
7. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ : Видавець Віктор Дяків, 2013. 374 с. URL:  
<http://194.44.152.155/elib/local/2075.pdf>
8. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.

Додаток 1

#### Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).

(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище

ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_ / 20\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).

(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)