



Силабус дисципліни «Історія фізичної культури і спорту»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до стандарту

4

Змістовних модулів курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Історія фізичної культури і спорту

Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Історія фізичної культури і спорту» формує у студентів ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» цілісне уявлення про становлення та розвиток фізичної культури і спорту від найдавніших часів до сьогодення.

Курс спрямований на розвиток критичного мислення, вміння аналізувати закономірності розвитку фізичного виховання, розуміти зв'язок між спортивними традиціями та сучасними підходами до фізичної реабілітації й ерготерапії. Особлива увага приділяється формуванню фахової ідентичності майбутніх терапевтів та розумінню місця фізичної культури у відновленні здоров'я людини

Форми навчання

- Лекції — 30 годин •
- Практичні заняття — 30 годин •
- Самостійна робота — 60 годин •

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації в історичному та суспільному контексті: виявлення суттєвих фактів, порівняння альтернативних інтерпретацій, формування обґрунтованих висновків і висловлення власної позиції щодо розвитку фізичної культури і спорту. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки рефератів, аналітичних записок і презентацій

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття та явища в галузі фізичної культури і спорту, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати звіти та аналітичні матеріали.

Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді під час групового аналізу кейсів із практики фізичного виховання та реабілітації

Аналізувати навчальну, архівну та наукову інформацію з галузі •

Виділяти головне та узагальнювати результати досліджень •

Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів •

Коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками •

Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки •

Фахові компетентності

Розуміння сутності та закономірностей історичного розвитку фізичної культури і спорту, її місця у світовій та вітчизняній цивілізації. Знання ключових подій, постатей і процесів від найдавніших часів до сучасності, вміння аналізувати їх у контексті розвитку реабілітаційної медицини, ерготерапії та лікувальної фізичної культури

Здатність застосовувати методи історичного аналізу для розуміння сучасних тенденцій у галузі фізичної терапії та ерготерапії, зокрема становлення адаптивного спорту, паралімпійського руху, розвитку фізичної реабілітації як науки та практики

Характеризувати основні етапи розвитку фізичної культури і спорту •

Аналізувати системи фізичного виховання різних епох •

Оцінювати роль видатних діячів фізичної культури •

Орієнтуватися в джерелах та історіографії галузі •

Пояснювати вплив історичних процесів на сучасну реабілітацію •

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять та явищ: фізична культура, спорт, фізичне виховання, олімпійський рух, адаптивний спорт, реабілітаційна фізична культура, паралімпізм. Характеризувати основні етапи та події в історії фізичної культури і спорту від найдавніших часів до сьогодення.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати причини та наслідки ключових подій у розвитку фізичної культури і спорту, виявляти закономірності суспільного розвитку галузі. Оцінювати роль видатних діячів фізичного виховання, спорту та реабілітаційної медицини, порівнювати різні системи фізичного виховання.

3

Застосування знань

Застосовувати методи історичного аналізу для розуміння сучасних підходів у фізичній терапії та ерготерапії. Використовувати наукові та нормативні джерела для підготовки обґрунтованих висновків і аналітичних матеріалів у галузі фізичної реабілітації.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано викладати власну позицію щодо дискусійних питань розвитку фізичної культури і спорту. Формувати фахову свідомість, ціннісне ставлення до фізичного здоров'я людини та відповідальне ставлення до спортивної спадщини.

Модуль 1. Фізична культура і спорт у стародавньому світі та середньовіччі

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Вступ. Фізична культура у первісному суспільстві.

Предмет, завдання та зміст курсу. Поняття «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання». Гіпотези виникнення фізичних вправ. Особливості фізичної культури первісного суспільства. Фізичне виховання у племенах і народів давнини.

Тема 1.2

Фізична культура і спорт у Стародавньому світі.

Олімпійські ігри Стародавньої Греції: виникнення, організація, значення. Фізичне виховання у Спарті та Афінах. Фізична культура Стародавнього Риму. Гладіаторські бої. Розвиток теорій фізичного виховання в античності.

Тема 1.3

Фізична культура в епоху Середньовіччя. Вплив

християнської релігії на розвиток фізичного виховання. Система фізичного виховання лицарів та лицарські турніри. Народна фізична культура. Рицарські ігри та змагання. Виникнення науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.

Тема 1.4

Фізична культура в епоху Відродження та Нового часу.

Гуманістичні ідеї у фізичному вихованні. Становлення перших гімнастичних систем (Песталоцці, Гутс-Мутс). Розвиток спорту в Англії. Виникнення сучасних систем фізичного виховання в Європі. Зародження спортивних організацій.

Модуль 2. Олімпійський рух та розвиток міжнародного спорту

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Відродження Олімпійських ігор та олімпійський рух. П'єр де Кубертен та відродження Олімпійських ігор. Перші Олімпійські ігри сучасності (1896). Розвиток олімпійського руху у першій половині XX ст. Зимові Олімпійські ігри. МОК та міжнародні спортивні федерації. Олімпійська хартія.

Тема 2.2

Міжнародний спорт у XX столітті. Розвиток міжнародного спорту у міжвоєнний період. Олімпійські ігри та Друга світова війна. Спорт у системі «холодної війни». Професіоналізація олімпійського спорту. Боротьба з допінгом. Глобалізація та комерціалізація спорту.

Тема 2.3

Паралімпійський і адаптивний спорт. Виникнення паралімпійського руху. Людвіг Гуттманн та реабілітаційна функція спорту. Стоук-Мандевільські ігри. Розвиток Паралімпійських ігор. Адаптивна фізична культура та її значення для реабілітації. Спорт для людей з особливими потребами.

Модуль 3. Фізична культура і спорт в Україні: від витоків до незалежності

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Витоки та традиції фізичної культури в Україні. Зародження фізичної культури на українських землях у первісну добу.

Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби. Фізичне виховання в Київській Русі. Козацькі традиції фізичного виховання. Запорізька Січ як осередок фізичної підготовки

Тема 3.2

Фізична культура і спорт в Україні у XIX — на початку XX ст. Розвиток гімнастики та сокільського руху. Фізичне виховання в українських школах Наддніпрянщини та Галичини. Спортивні товариства. Перші українські спортсмени на міжнародній арені. Лікувальна фізична культура: перші кроки.

Тема 3.3

Фізична культура та спорт у радянський період (1920–1991).

Радянська система фізичного виховання: ГТО, Спартакіади. Розвиток спорту вищих досягнень. Українські спортсмени на Олімпійських іграх. Становлення спортивної медицини та лікувальної фізичної культури в УРСР. Система реабілітації у радянський час.

Модуль 4. Фізична культура і спорт в незалежній Україні (1991 — сьогодні)

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Розвиток фізичної культури і спорту в незалежній Україні.

Становлення національної системи фізичної культури і спорту після 1991 р. Законодавча база галузі. Участь України в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів. Розвиток видів спорту та спортивної інфраструктури.

Тема 4.2

Паралімпійський рух та адаптивний спорт в Україні.

Становлення Паралімпійського комітету України. Успіхи українських паралімпійців. Адаптивна фізична культура як напрям фізичної реабілітації. Розвиток ерготерапії та фізичної терапії в Україні. Нормативно-правове регулювання галузі реабілітації.

Тема 4.3

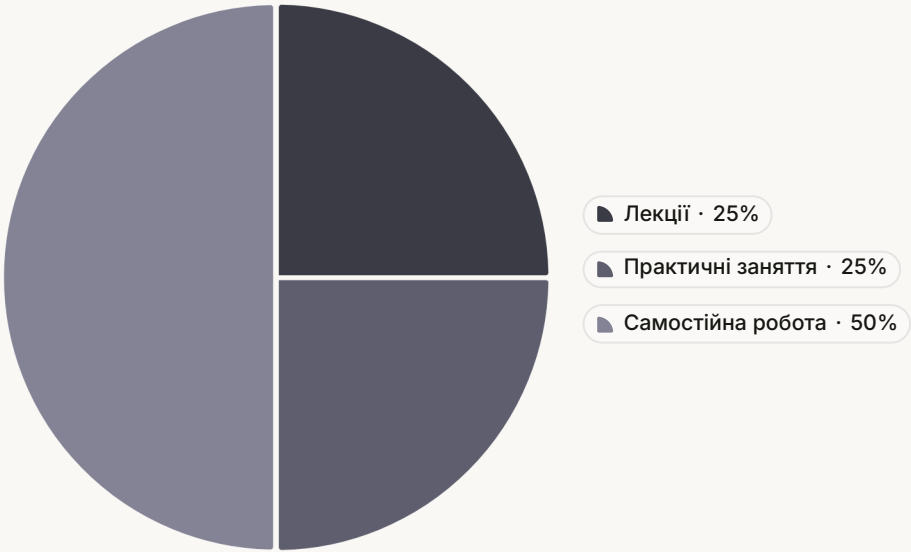
Фізична культура і спорт в умовах воєнного часу (2022 — сьогодні). Збереження спортивних традицій в умовах повномасштабного вторгнення. Фізична реабілітація ветеранів та поранених. Адаптивний спорт для учасників бойових дій. Міжнародна підтримка та санкції проти Росії у спорті.

Тема 4.4

Сучасні тенденції та інновації у фізичній культурі та реабілітації. Інноваційні технології у спорті та фізичній реабілітації. Доказова база у фізичній терапії та ерготерапії. Здоровий спосіб життя як суспільний пріоритет. Перспективи розвитку галузі фізичної терапії та ерготерапії в Україні.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Вступ. Первісне суспільство	2	2	4
	Тема 1.2 — Фізична культура Стародавнього світу	2	2	4
	Тема 1.3 — Фізична культура Середньовіччя	2	2	4
	Тема 1.4 — Відродження та Новий час	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Відродження Олімпійських ігор	2	2	4
	Тема 2.2 — Міжнародний спорт у XX ст.	2	2	4
	Тема 2.3 — Паралімпійський і адаптивний спорт	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Витоки фізичної культури в Україні	4	4	8
	Тема 3.2 — Фізична культура у XIX — на поч. XX ст.	4	4	8
	Тема 3.3 — Радянський період (1920–1991)	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Незалежна Україна: спорт і ФК	2	2	4
	Тема 4.2 — Паралімпійський рух і реабілітація в Україні	2	2	4
	Тема 4.3 — ФК і спорт в умовах воєнного часу	2	2	4
	Тема 4.4 — Сучасні тенденції та інновації	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання навичок, аналіз джерел, дискусії
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються працювати з джерелами самостійно.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з історії фізичної культури та спорту, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів до трактування розвитку фізичної культури

Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо порівняльного аналізу систем фізичного виховання різних епох, підготовка есе, аналітичних записок, міні-досліджень з актуальних питань розвитку фізичної культури та реабілітації. Уміння застосовувати теорію на практиці та обґрунтовувати висновки

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Міністерство молоді та спорту України (mms.gov.ua), Національний олімпійський комітет України (noc-ukr.org), Паралімпійський комітет України (paralympic.org.ua). Аналіз документів, статистичних даних, пошук актуальної інформації.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання першоджерел, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів, дат і визначень; систематизація знань перед контрольними роботами.

Методи викладання

→ Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, карт, таблиць і прикладів із джерел; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних ситуацій із практики фізичної терапії та адаптивного спорту; студенти виявляють проблему, пропонують інтерпретації та обґрунтовують висновки на основі джерел.

→ Дискусії

Обговорення дискусійних питань розвитку фізичної культури та спорту; розвиток критичного мислення, аргументації та вміння відстоювати власну позицію.

→ Робота з джерелами

Опрацювання архівних документів, мемуарів спортсменів, законодавчих актів у галузі фізичної культури та реабілітації; формування навичок роботи з першоджерелами та їх критичного аналізу.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації інформації.

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру. Включає усні опитування, письмові відповіді на запитання, аналіз першоджерел та участь у дискусіях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз джерел, порівняльна характеристика систем фізичного виховання та підходів до реабілітації). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість висновків.

Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

- ❏ Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2025)

1. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. та ін. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник. — Тернопіль : ТНМУ «Укрмедкнига», 2022. — 372 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. — 150 с.
3. Петренко Н. В. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій для студ. спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Суми : СумДУ, 2022. — 124 с.
4. Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Бєленічев І. Ф. та ін. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія. — Суми : СумДУ, 2023. — 214 с.
5. Вакуленко Л. О. та ін. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник (2-ге вид.). — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2024. — 300 с.
6. Попович Д. В., Гевко У. П., Миндзів К. В. Фізична терапія в онкології : навч. посіб. — Тернопіль : ТНМУ, 2025. — 138 с.
7. Кошева Л. В. Історія фізичної культури : курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. — Краматорськ : ДДМА, 2022. — 216 с.
8. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : навчально-методичний посібник. — Івано-Франківськ : ТзОВВГЦ «Просвіта», 2022. — 125 с.
9. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навч. посіб. — Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2023. — 340 с.
10. Степанюк С. І., Гречанюк О. О., Маляренко І. В. Всесвітня історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. — Херсон : Борисфен-Про, 2024. — 236 с.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство молоді та спорту України. — URL: <https://mms.gov.ua/>
2. Національний олімпійський комітет України. — URL: <https://noc-ukr.org/>
3. Паралімпійський комітет України. — URL: <https://paralympic.org.ua/>
4. Національний університет фізичного виховання і спорту України. — URL: <https://www.uni-sport.edu.ua/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. Міжнародний олімпійський комітет. — URL: <https://olympics.com/>
7. Міжнародний паралімпійський комітет. — URL: <https://www.paralympic.org/>
8. Журнал «Спортивна наука України» (електронне видання). — URL: <http://sportscience.idufk.edu.ua/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2025 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення для ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».