

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

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
"ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХІДНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ"

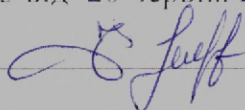
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова навчання:	Українська

Робоча програма "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України" для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності: **017 Фізична культура і спорт**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

Розробник: **Бондарчук Н. Я.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ



(Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії



(Фелікс ФІЛАК)

вересень 2023 р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет", червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 7	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 210	2-й	2-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 104 самостійної роботи студента – 106	4-й	3,4-й
	Лекції:	
	24	8
	Лабораторні:	
	80	22
Види підсумкового контролю: поточний модульний контроль, екзамен	Індивідуальна робота:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: екзамен	Самостійна робота:	
	106	180

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів знань, умінь і навичок у царині організації та проведення занять з фізичної культури з представниками різних категорій населення в Західному регіоні України.

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

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК-1);
- 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 (ЗК-3);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК-6);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК-12).

Спеціальних (фахових, предметних):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК-1);
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК-3);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (СК-5);
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи (СК-10);
- здатність до безперервного професійного розвитку (СК-14).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України" є опанування таких навчальних дисциплін освітньої програми:

- ОК 1 – Історія та культура України;
- ОК 2 – Ділова українська мова;
- ОК 5 – Анатомія людини з основами динамічної морфології;
- ОК 6 – Фізіологія людини;
- ОК 7 – Біохімія;
- ОК 9 – Спортивна медицина і гігієна;
- ОК 12 – Педагогіка;
- ОК 13 – Психологія;
- ОК 19 – Теорія і методика фізичного виховання.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, очікується, що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

- уміти здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем (ПРН-1);
- бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН-5);
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН-7);
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (ПРН-15);
- визначати і формулювати сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини (ПРН-17).

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 є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на лабораторних заняттях;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

Форми поточного модульного контролю: перевірка конспектів лекцій; участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

Форми підсумкового семестрового контролю: екзамен.

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 всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	

74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

Загальна оцінка за результатами модульного і підсумкового контролю складається з оцінок за результатами поточного контролю та оцінок за складання іспиту (модуль 1) та екзамену (табл. 5.2 - 5.5).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в результаті поточного оцінювання (модуль 1)

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
T-2-7	T-8-12	T-13-19	T-21-26	T-27-33	T-34-41	100
15	15	15	15	20	20	

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в результаті поточного оцінювання (модуль 1)

Поточне оцінювання (Т – теми)		Сума балів
T-1, 3-7, 9-12, 14-19	T-20-21, 23-26, 28-33, 35-41	100
50	50	

Таблиця 5.4. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в результаті поточного оцінювання (модуль 2)

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
T-43-48	T-49-54	T-55-63	T-64-68	T-70-79	T-80-83	100
15	20	20	15	15	15	

Таблиця 5.5. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в результаті поточного оцінювання (модуль 2)

Поточне оцінювання (Т – теми)		Сума балів
T-42, 44-48, 50-54, 56-63, 65-68	T-69, 71-79, 81-83	100
60	40	

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу, а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів. Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (0-50 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 100 балів.

Таблиця 5.6. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь в обговоренні питань за темою лабораторного заняття	1-2	15
Звіт про підготовку до лабораторних занять	1-5	15
Презентації підготовлених заздалегідь завдань (виступів) до лабораторних занять	1-10	20
Підсумковий модульний контроль		50
Разом		100

Критерії оцінювання знань студента на екзамені

Екзамен є підсумковим контролем. Екзамен проводиться у формі усних відповідей на 3 питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «відмінно» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «добре» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

Оцінку «добре» (74-81 бал, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «задовільно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «задовільно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «незадовільно» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «незадовільно» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- припускається грубих помилок 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

Лекційні заняття

Денна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Здоров'я та фізична активність західноукраїнського населення як найважливіші складові життя кожної людини.

Тема 2. Основні ознаки, принципи, проблеми, соціально-педагогічне значення сучасного фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 3. Завдання фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.

Тема 4. Особливості ментальності і характеру населення Західної України.

Тема 5. Умови оточуючого середовища в Західному регіоні України та їх вплив на специфіку фізичного виховання.

Тема 6. Стан здоров'я і рівень захворюваності західноукраїнської молоді.

Модуль 2

Тема 7. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її функціонального стану.

Тема 8. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичного розвитку.

Тема 9. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.

Тема 10. Специфіка фізичного виховання молоді з гірської місцевості Західного регіону України з огляду на наслідки йодної недостатності.

Тема 11. Методичні основи підготовки і проведення фізкультурних занять зі школярами і студентами Західного регіону України з урахуванням стану їхнього здоров'я.

Тема 12. Методичні основи регулювання фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.

Заочна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Загальні основи фізичного виховання населення різних регіонів України з огляду на його сучасні проблеми і функції.

Тема 2. Загальні особливості Західного регіону України.

Модуль 2

Тема 3. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на її особливості.

Тема 4. Методичні основи організації процесу фізичного виховання школярів і студентів Західного регіону України.

Лабораторні заняття

Денна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Основні поняття і категорії курсу "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України".

Тема 2. Загальне й фізичне здоров'я людини в сучасному тлумаченні цих понять. Традиції збереження і зміцнення здоров'я в Західній Україні.

Тема 3. Рухова активність як регулятор росту і розвитку людини в молодому віці.

Тема 4. Загальні мета, завдання і спрямованість фізичного виховання різних категорій населення Західної України.

Тема 5. Основні сучасні принципи фізичного виховання та роль цих принципів у досягненні його оздоровчих цілей.

Тема 6. Специфіка соціально-педагогічного значення сучасного фізичного виховання для населення Західного регіону України залежно від його вікових

категорій.

Тема 7. Завдання сучасного фізичного виховання при роботі з різними віковими категоріями (дошкільники, школярі, студенти, перший і другий зрілий, літній вік) та методи й засоби їх вирішення.

Тема 8. Функції та особливості фізичного виховання в молодшому і середньому шкільному віці.

Тема 9. Функції та особливості фізичного виховання у старшому шкільному та студентському віці.

Тема 10. Функції та особливості фізичного виховання в першому і другому зрілому віці.

Тема 11. Загальні критерії визначення особливостей Західного регіону України: ментальні архетипи, національний характер, побутові традиції, природні чинники.

Тема 12. Особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості західноукраїнської молоді.

Тема 13. Кліматичні, біологічні та енергетичні особливості оточуючого середовища в Західній Україні. Характеристика їхнього впливу на здоров'я людини.

Тема 14. Бальнеологічні ресурси Західного регіону України та можливість їх використання для оздоровлення місцевого населення.

Тема 15. Екологічно обумовлена йодна недостатність як характерна риса гірських і передгірних районів Українських Карпат.

Тема 16. Корисні та шкідливі складові впливу оточуючого середовища на здоров'я і фізичний розвиток молоді в умовах Західного регіону України.

Тема 17. Характеристика стану здоров'я та психоемоційного стану населення Західного регіону України загалом та за окремими його категоріями.

Тема 18. Загальні закономірності захворюваності дітей і молоді в Західному регіоні України. Найбільш поширені хвороби серед підлітків, юнаків і дівчат та причини їх розповсюдження.

Тема 19. Порівняльна динаміка захворюваності в Західній Україні порівняно з іншими регіонами. Можливості її врахування при розробці нових підходів до оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Тема 20. Характеристика нерівномірного розподілу показників стану здоров'я і захворюваності в різних областях і районах Західної України.

Модуль 2

Тема 21. Визначення адаптаційного потенціалу функціональних систем організму та його врахування в процесі фізичного виховання різних категорій населення Західного регіону України.

Тема 22. Виконання аеробних вправ як основа змісту оздоровчої діяльності в рамках фізичного виховання західноукраїнських дітей і молоді.

Тема 23. Регулювання фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами аеробного характеру залежно від функціонального стану представників різних категорій населення Західного регіону України.

Тема 24. Особливості індивідуально-соматичних і морфологічних показників фізичного розвитку дітей і молоді шкільного та студентського віку із Західного регіону України.

Тема 25. Відмінності у фізичному розвитку між мешканцями низинних та гірських і передгірних районів Західної України та їх прояви в різних вікових категоріях населення регіону.

Тема 26. Можливості врахування показників фізичного розвитку при теоретико-методичному обґрунтуванні та організації процесу фізичного виховання дітей і молоді Західної України.

Тема 27. Порівняльна характеристика розвитку різних фізичних якостей шкільної та студентської молоді із Західного регіону України.

Тема 28. Методичні особливості застосування засобів фізичної культури для переважного розвитку фізичних якостей дітей і молоді з низинних та гірських і передгірних районів Західної України.

Тема 29. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ в аеробному режимі з урахуванням рівня фізичної підготовленості. 2

Тема 30. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ атлетичної спрямованості з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Тема 31. Методичні особливості організації і проведення із західноукраїнськими школярами і студентами рухливих і спортивних ігор з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Тема 32. Методичні основи циклічних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.

Тема 33. Методичні основи атлетичних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.

Тема 34. Вибір форми занять фізичною культурою з урахуванням вікової категорії та загальних особливостей Західного регіону України.

Тема 35. Змістове наповнення занять фізичною культурою з урахуванням загальних особливостей Західного регіону України.

Тема 36. Структурне оформлення занять фізичною культурою з різними категоріями населення Західної України.

Тема 37. Особливості фізичного виховання школярів із Західного регіону України з використанням позаурочних і позашкільних форм занять.

Тема 38. Методичні основи використання різних варіантів поточного нормування фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури із західноукраїнськими дітьми та молоддю.

Тема 39. Встановлення індивідуальних оптимальних доз фізичного навантаження у процесі фізичного виховання різних категорій населення із Західного регіону України.

Тема 40. Попередній, поточний і підсумковий облік фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.

Заочна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Основні поняття і категорії курсу "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України".

Тема 2. Специфіка соціально-педагогічного значення сучасного фізичного виховання для населення Західного регіону України залежно від його вікових категорій.

Тема 3. Особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості західноукраїнської молоді.

Тема 4. Корисні та шкідливі складові впливу оточуючого середовища на здоров'я

і фізичний розвиток молоді в умовах Західного регіону України.

Тема 5. Характеристика нерівномірного розподілу показників стану здоров'я і захворюваності в різних областях і районах Західної України.

Модуль 2

Тема 6. Визначення адаптаційного потенціалу функціональних систем організму та його врахування в процесі фізичного виховання різних категорій населення Західного регіону України.

Тема 7. Відмінності у фізичному розвитку між мешканцями низинних та гірських і передгірних районів Західної України та їх прояви в різних вікових категоріях населення регіону.

Тема 8. Можливості врахування показників фізичного розвитку при теоретико-методичному обґрунтуванні та організації процесу фізичного виховання дітей і молоді Західної України.

Тема 9. Методичні особливості застосування засобів фізичної культури для переважного розвитку фізичних якостей дітей і молоді з низинних та гірських і передгірних районів Західної України.

Тема 10. Методичні основи циклічних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.

Тема 11. Методичні основи атлетичних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.

Самостійна робота

Денна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Рухова активність західноукраїнської молоді: аналіз через призму сучасних умов і традицій способу життя.

Тема 2. Значення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" від 9 лютого 2016 р. для покращення перспектив збереження і зміцнення здоров'я населення Західного регіону України.

Тема 3. Завдання і можливості фізичного виховання західноукраїнської молоді з точки зору досягнення нового рівня розвитку людини, формування творчої полікультурної особистості та активного суб'єкта соціальних відносин.

Тема 4. Перспективи диференціації фізичного виховання в західноукраїнських умовах.

Тема 5. Перспективи органічного включення фізичного виховання в єдину систему навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти Західної України.

Тема 6. Критерії визначення значимих особливостей Західного регіону України: ступінь обґрунтованості і практичної значущості для багатовимірної характеристики регіону.

Тема 7. Ментальні архетипи українця: спільні національні та відмінні за регіонами риси. Прояви ментальних архетипів на суспільному та побутовому рівні.

Тема 8. Національні ціннісні орієнтації і національний характер українця. Особливості проявів національного характеру в Західному регіоні України.

Тема 9. Можливі складові залежності здоров'я, фізичного розвитку,

психологічних особливостей різних категорій населення Західної України від екологічних чинників.

Тема 10. Медико-соціальне значення йодного дефіциту та його вплив на стан здоров'я і підвищення ризиків захворюваності населення гірських і передгірних районів Українських Карпат.

Тема 11. Аналіз стану і динаміки захворюваності в Західному регіоні України загалом і за окремими категоріями населення.

Тема 12. Захворювання щитоподібної залози як результат йодного дефіциту в навколишньому середовищі гірських і передгірних районів Українських Карпат: причини, симптоматика, профілактичний потенціал.

Тема 13. Причини відсутності тенденцій до загального покращення фізичного здоров'я західноукраїнського населення. Можливості фізичної культури в усуненні негативних тенденцій.

Модуль 2

Тема 14. Характеристика основних середніх функціональних показників населення Західного регіону України за віковими категоріями.

Тема 15. Розробка комплексів аеробних вправ для різних вікових категорій західноукраїнського населення з урахуванням показників функціонального стану та методичних вказівок до їх виконання.

Тема 16. Аналіз останніх досліджень особливостей фізичного розвитку дітей і молоді в різних регіонах України.

Тема 17. Розробка комплексів вправ для школярів і студентів Західного регіону України з урахуванням показників фізичного розвитку та методичних вказівок до їх виконання.

Тема 18. Використання сучасних засобів і методик для визначення рівня фізичної підготовленості дітей і молоді в умовах Західного регіону України.

Тема 19. Основи застосування диференційованого підходу до фізичного виховання. Можливі напрями використання принципів диференціації у процесі фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.

Тема 20. Принципи та методичні особливості формування диференційованих груп за критерієм рівня фізичної підготовленості для занять фізичною культурою зі школярами та студентами із Західного регіону України.

Тема 21. Аналіз змін функціонального стану щитоподібної залози під впливом занять фізичною культурою.

Тема 22. Концепція формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді з передгірних і гірських районів Українських Карпат шляхом підвищення працездатності організму для запобігання розвитку зобогенного ефекту.

Тема 23. Обґрунтування доцільності використання елементів тих чи інших видів спорту на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.

Тема 24. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів літніх видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 25. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів зимових видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 26. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів водних видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 27. Сучасні методи і засоби стимулювання західноукраїнських школярів і студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Заочна форма навчання

Модуль 1

Тема 1. Загальне й фізичне здоров'я людини в сучасному тлумаченні цих понять. Традиції збереження і зміцнення здоров'я в Західній Україні.

Тема 2. Рухова активність як регулятор росту і розвитку людини в молодому віці.

Тема 3. Рухова активність західноукраїнської молоді: аналіз через призму сучасних умов і традицій способу життя.

Тема 4. Значення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" від 9 лютого 2016 р. для покращення перспектив збереження і зміцнення здоров'я населення Західного регіону України.

Тема 5. Загальні мета, завдання і спрямованість фізичного виховання різних категорій населення Західної України.

Тема 6. Основні сучасні принципи фізичного виховання та роль цих принципів у досягненні його оздоровчих цілей.

Тема 7. Завдання сучасного фізичного виховання при роботі з різними віковими категоріями (дошкільники, школярі, студенти, перший і другий зрілий, літній вік) та методи й засоби їх вирішення.

Тема 8. Функції та особливості фізичного виховання в молодшому і середньому шкільному віці.

Тема 9. Функції та особливості фізичного виховання у старшому шкільному та студентському віці.

Тема 10. Функції та особливості фізичного виховання в першому і другому зрілому віці.

Тема 11. Завдання і можливості фізичного виховання західноукраїнської молоді з точки зору досягнення нового рівня розвитку людини, формування творчої полікультурної особистості та активного суб'єкта соціальних відносин.

Тема 12. Перспективи диференціації фізичного виховання в західноукраїнських умовах.

Тема 13. Перспективи органічного включення фізичного виховання в єдину систему навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти Західної України.

Тема 14. Загальні критерії визначення особливостей Західного регіону України: ментальні архетипи, національний характер, побутові традиції, природні чинники.

Тема 15. Критерії визначення значимих особливостей Західного регіону України: ступінь обґрунтованості і практичної значущості для багатовимірної характеристики регіону.

Тема 16. Ментальні архетипи українця: спільні національні та відмінні за регіонами риси. Прояви ментальних архетипів на суспільному та побутовому рівні.

Тема 17. Національні ціннісні орієнтації і національний характер українця. Особливості проявів національного характеру в Західному регіоні України.

Тема 18. Кліматичні, біологічні та енергетичні особливості оточуючого середовища в Західній Україні. Характеристика їхнього впливу на здоров'я людини.

Тема 19. Бальнеологічні ресурси Західного регіону України та можливість їх використання для оздоровлення місцевого населення.

Тема 20. Екологічно обумовлена йодна недостатність як характерна риса гірських і передгірних районів Українських Карпат.

Тема 21. Можливі складові залежності здоров'я, фізичного розвитку,

психологічних особливостей різних категорій населення Західної України від екологічних чинників.

Тема 22. Медико-соціальне значення йодного дефіциту та його вплив на стан здоров'я і підвищення ризиків захворюваності населення гірських і передгірних районів Українських Карпат.

Тема 23. Характеристика стану здоров'я та психоемоційного стану населення Західного регіону України загалом та за окремими його категоріями.

Тема 24. Загальні закономірності захворюваності дітей і молоді в Західному регіоні України. Найбільш поширені хвороби серед підлітків, юнаків і дівчат та причини їх розповсюдження.

Тема 25. Порівняльна динаміка захворюваності в Західній Україні порівняно з іншими регіонами. Можливості її врахування при розробці нових підходів до оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Тема 26. Аналіз стану і динаміки захворюваності в Західному регіоні України загалом і за окремими категоріями населення.

Тема 27. Захворювання щитоподібної залози як результат йодного дефіциту в навколишньому середовищі гірських і передгірних районів Українських Карпат: причини, симптоматика, профілактичний потенціал.

Тема 28. Причини відсутності тенденцій до загального покращення фізичного здоров'я західноукраїнського населення. Можливості фізичної культури в усуненні негативних тенденцій.

Модуль 2

Тема 29. Характеристика основних середніх функціональних показників населення Західного регіону України за віковими категоріями.

Тема 30. Виконання аеробних вправ як основа змісту оздоровчої діяльності в рамках фізичного виховання західноукраїнських дітей і молоді.

Тема 31. Розробка комплексів аеробних вправ для різних вікових категорій західноукраїнського населення з урахуванням показників функціонального стану та методичних вказівок до їх виконання.

Тема 32. Регулювання фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами аеробного характеру залежно від функціонального стану представників різних категорій населення Західного регіону України.

Тема 33. Аналіз останніх досліджень особливостей фізичного розвитку дітей і молоді в різних регіонах України.

Тема 34. Особливості індивідуально-соматичних і морфологічних показників фізичного розвитку дітей і молоді шкільного та студентського віку із Західного регіону України.

Тема 35. Розробка комплексів вправ для школярів і студентів Західного регіону України з урахуванням показників фізичного розвитку та методичних вказівок до їх виконання.

Тема 36. Використання сучасних засобів і методик для визначення рівня фізичної підготовленості дітей і молоді в умовах Західного регіону України.

Тема 37. Порівняльна характеристика розвитку різних фізичних якостей шкільної та студентської молоді із Західного регіону України.

Тема 38. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ в аеробному режимі з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Тема 39. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ атлетичної спрямованості з урахуванням рівня фізичної

підготовленості.

Тема 40. Методичні особливості організації і проведення із західноукраїнськими школярами і студентами рухливих і спортивних ігор з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Тема 41. Основи застосування диференційованого підходу до фізичного виховання. Можливі напрями використання принципів диференціації у процесі фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.

Тема 42. Принципи та методичні особливості формування диференційованих груп за критерієм рівня фізичної підготовленості для занять фізичною культурою зі школярами та студентами із Західного регіону України.

Тема 43. Аналіз змін функціонального стану щитоподібної залози під впливом занять фізичною культурою.

Тема 44. Концепція формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді з передгірних і гірських районів Українських Карпат шляхом підвищення працездатності організму для запобігання розвитку зобогенного ефекту.

Тема 45. Вибір форми занять фізичною культурою з урахуванням вікової категорії та загальних особливостей Західного регіону України.

Тема 46. Змістове наповнення занять фізичною культурою з урахуванням загальних особливостей Західного регіону України.

Тема 47. Обґрунтування доцільності використання елементів тих чи інших видів спорту на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.

Тема 48. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів літніх видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 49. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів зимових видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 50. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів водних видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.

Тема 51. Структурне оформлення занять фізичною культурою з різними категоріями населення Західної України.

Тема 52. Особливості фізичного виховання школярів із Західного регіону України з використанням позаурочних і позашкільних форм занять.

Тема 53. Сучасні методи і засоби стимулювання західноукраїнських школярів і студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Тема 54. Методичні основи використання різних варіантів поточного нормування фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури із західноукраїнськими дітьми та молоддю.

Тема 55. Встановлення індивідуальних оптимальних доз фізичного навантаження у процесі фізичного виховання різних категорій населення із Західного регіону України.

Тема 56. Попередній, поточний і підсумковий облік фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Всього	л.	п.	лаб.	інд.	с. р.	Всього	л.	п.	лаб.	інд.	с. р.
Змістовий модуль 1. Загальні основи фізичного виховання населення та особливості Західного регіону України												
1. Загальні основи фізичного виховання населення різних регіонів України з огляду на його сучасні проблеми і функції.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
2. Здоров'я та фізична активність західноукраїнського населення як найважливіші складові життя кожної людини.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Основні поняття і категорії курсу "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України".	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
4. Загальне й фізичне здоров'я людини в сучасному тлумаченні цих понять. Традиції збереження і зміцнення здоров'я в Західній Україні.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
5. Рухова активність як регулятор росту і розвитку людини в молодому віці.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
6. Рухова активність західноукраїнської молоді: аналіз через призму сучасних умов і традицій способу життя.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
7. Значення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" від 9 лютого 2016 р. для покращення перспектив збереження і зміцнення здоров'я населення Західного регіону України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
8. Основні ознаки, принципи, проблеми, соціально-педагогічне значення сучасного фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Загальні мета, завдання і спрямованість фізичного виховання різних категорій	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2

населення Західної України.													
10. Основні сучасні принципи фізичного виховання та роль цих принципів у досягненні його оздоровчих цілей.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2
11. Специфіка соціально-педагогічного значення сучасного фізичного виховання для населення Західного регіону України залежно від його вікових категорій.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
12. Завдання сучасного фізичного виховання при роботі з різними віковими категоріями (дошкільники, школярі, студенти, перший і другий зрілий, літній вік) та методи й засоби їх вирішення.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
13. Завдання фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14. Функції та особливості фізичного виховання в молодшому і середньому шкільному віці.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2
15. Функції та особливості фізичного виховання у старшому шкільному та студентському віці.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2
16. Функції та особливості фізичного виховання в першому і другому зрілому віці.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2
17. Завдання і можливості фізичного виховання західноукраїнської молоді з точки зору досягнення нового рівня розвитку людини, формування творчої полікультурної особистості та активного суб'єкта соціальних відносин.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
18. Перспективи диференціації фізичного виховання в західноукраїнських умовах.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
19. Перспективи органічного включення фізичного виховання в єдину систему навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти Західної України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
20. Загальні особливості Західного регіону України.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
21. Особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості західноукраїнської молоді.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
22. Особливості ментальності і характеру населення Західної	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

України.													
23. Загальні критерії визначення особливостей Західного регіону України: ментальні архетипи, національний характер, побутові традиції, природні чинники.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2
24. Критерії визначення значимих особливостей Західного регіону України: ступінь обґрунтованості і практичної значущості для багатовимірної характеристики регіону.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
25. Ментальні архетипи українця: спільні національні та відмінні за регіонами риси. Прояви ментальних архетипів на суспільному та побутовому рівні.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
26. Національні ціннісні орієнтації і національний характер українця. Особливості проявів національного характеру в Західному регіоні України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
27. Умови оточуючого середовища в Західному регіоні України та їх вплив на специфіку фізичного виховання.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28. Кліматичні, біологічні та енергетичні особливості оточуючого середовища в Західній Україні. Характеристика їхнього впливу на здоров'я людини.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
29. Бальнеологічні ресурси Західного регіону України та можливість їх використання для оздоровлення місцевого населення.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
30. Екологічно обумовлена йодна недостатність як характерна риса гірських і передгірних районів Українських Карпат.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
31. Корисні та шкідливі складові впливу оточуючого середовища на здоров'я і фізичний розвиток молоді в умовах Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
32. Можливі складові залежності здоров'я, фізичного розвитку, психологічних особливостей різних категорій населення Західної України від екологічних чинників.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
33. Медико-соціальне значення йодного дефіциту та його вплив на стан здоров'я і підвищення ризиків захворюваності населення гірських	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4

і передгірних районів Українських Карпат.												
34. Стан здоров'я і рівень захворюваності західноукраїнської молоді.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35. Характеристика стану здоров'я та психоемоційного стану населення Західного регіону України загалом та за окремими його категоріями.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
36. Загальні закономірності захворюваності дітей і молоді в Західному регіоні України. Найбільш поширені хвороби серед підлітків, юнаків і дівчат та причини їх розповсюдження.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
37. Порівняльна динаміка захворюваності в Західній Україні порівняно з іншими регіонами. Можливості її врахування при розробці нових підходів до оздоровлення населення засобами фізичної культури.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
38. Характеристика нерівномірного розподілу показників стану здоров'я і захворюваності в різних областях і районах Західної України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
39. Аналіз стану і динаміки захворюваності в Західному регіоні України загалом і за окремими категоріями населення.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
40. Захворювання щитоподібної залози як результат йодного дефіциту в навколишньому середовищі гірських і передгірних районів Українських Карпат: причини, симптоматика, профілактичний потенціал.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
41. Причини відсутності тенденцій до загального покращення фізичного здоров'я західноукраїнського населення. Можливості фізичної культури в усуненні негативних тенденцій.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
Разом за змістовим модулем 1	104	12	-	40	-	52	104	4	-	10	-	90
Змістовий модуль 2. Специфіка і методичні основи організації процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України												
42. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на її особливості	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
43. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

функціонального стану.												
44. Визначення адаптаційного потенціалу функціональних систем організму та його врахування в процесі фізичного виховання різних категорій населення Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
45. Характеристика основних середніх функціональних показників населення Західного регіону України за віковими категоріями	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
46. Виконання аеробних вправ як основа змісту оздоровчої діяльності в рамках фізичного виховання західноукраїнських дітей і молоді.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
47. Розробка комплексів аеробних вправ для різних вікових категорій західноукраїнського населення з урахуванням показників функціонального стану та методичних вказівок до їх виконання.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
48. Регулювання фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами аеробного характеру залежно від функціонального стану представників різних категорій населення Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
49. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичного розвитку.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50. Аналіз останніх досліджень особливостей фізичного розвитку дітей і молоді в різних регіонах України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
51. Особливості індивідуально-соматичних і морфологічних показників фізичного розвитку дітей і молоді шкільного та студентського віку із Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
52. Відмінності у фізичному розвитку між мешканцями низинних та гірських і передгірних районів Західної України та їх прояви в різних вікових категоріях населення регіону.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
53. Можливості врахування показників фізичного розвитку при теоретико-методичному обґрунтуванні та організації процесу фізичного виховання дітей і молоді Західної України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-

54. Розробка комплексів вправ для школярів і студентів Західного регіону України з урахуванням показників фізичного розвитку та методичних вказівок до їх виконання.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
55. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56. Використання сучасних засобів і методик для визначення рівня фізичної підготовленості дітей і молоді в умовах Західного регіону України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
57. Порівняльна характеристика розвитку різних фізичних якостей шкільної та студентської молоді із Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	4
58. Методичні особливості застосування засобів фізичної культури для переважного розвитку фізичних якостей дітей і молоді з низинних та гірських і передгірних районів Західної України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
59. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ в аеробному режимі з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
60. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ атлетичної спрямованості з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
61. Методичні особливості організації і проведення із західноукраїнськими школярами і студентами рухливих і спортивних ігор з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
62. Основи застосування диференційованого підходу до фізичного виховання. Можливі напрями використання принципів диференціації у процесі фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
63. Принципи та методичні особливості формування диференційованих груп за критерієм рівня фізичної підготовленості для занять	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4

фізичною культурою зі школярами та студентами із Західного регіону України.													
64. Специфіка фізичного виховання молоді з гірської місцевості Західного регіону України з огляду на наслідки йодної недостатності.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65. Аналіз змін функціонального стану щитоподібної залози під впливом занять фізичною культурою.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
66. Концепція формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді з передгірних і гірських районів Українських Карпат шляхом підвищення працездатності організму для запобігання розвитку зобогенного ефекту.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
67. Методичні основи циклічних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
68. Методичні основи атлетичних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
69. Методичні основи організації процесу фізичного виховання школярів і студентів Західного регіону України.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
70. Методичні основи підготовки і проведення фізкультурних занять зі школярами і студентами Західного регіону України з урахуванням стану їхнього здоров'я.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71. Вибір форми занять фізичною культурою з урахуванням вікової категорії та загальних особливостей Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
72. Змістове наповнення занять фізичною культурою з урахуванням загальних особливостей Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4
73. Обґрунтування доцільності використання елементів тих чи інших видів спорту на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4

74. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів літніх видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
75. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів зимових видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
76. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів водних видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
77. Структурне оформлення занять фізичною культурою з різними категоріями населення Західної України.	2	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	4
78. Особливості фізичного виховання школярів із Західного регіону України з використанням позаурочних і позашкільних форм занять.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
79. Сучасні методи і засоби стимулювання західноукраїнських школярів і студентів до самостійних занять фізичною культурою.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
80. Методичні основи регулювання фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
81. Методичні основи використання різних варіантів поточного нормування фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури із західноукраїнськими дітьми та молоддю.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
82. Встановлення індивідуальних оптимальних доз фізичного навантаження у процесі фізичного виховання різних категорій населення із Західного регіону України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
83. Попередній, поточний і підсумковий облік фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
Підсумковий семестровий контроль – екзамен.												
Разом за змістовим модулем 2	106	12	-	40	-	54	106	4	-	12	-	90
Всього годин	210	24	-	80	-	106	210	8	-	22	-	180

6.3. Теми лекційних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Загальні основи фізичного виховання населення різних регіонів України з огляду на його сучасні проблеми і функції.	-	2
2. Здоров'я та фізична активність західноукраїнського населення як найважливіші складові життя кожної людини.	2	-
3. Основні ознаки, принципи, проблеми, соціально-педагогічне значення сучасного фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України.	2	-
4. Завдання фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.	2	-
5. Загальні особливості Західного регіону України.	-	2
6. Особливості ментальності і характеру населення Західної України.	2	-
7. Умови оточуючого середовища в Західному регіоні України та їх вплив на специфіку фізичного виховання.	2	-
8. Стан здоров'я і рівень захворюваності західноукраїнської молоді.	2	-
9. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на її особливості.	-	2
10. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її функціонального стану.	2	-
11. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичного розвитку.	2	-
12. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.	2	-
13. Специфіка фізичного виховання молоді з гірської місцевості Західного регіону України з огляду на наслідки йодної недостатності.	2	-
14. Методичні основи організації процесу фізичного виховання школярів і студентів Західного регіону України.	-	2
15. Методичні основи підготовки і проведення фізкультурних занять зі школярами і студентами Західного регіону України з урахуванням стану їхнього здоров'я.	2	-
16. Методичні основи регулювання фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	2	-
Разом	24	8

6.4. Теми лабораторних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Основні поняття і категорії курсу "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України".	2	2
2. Загальне й фізичне здоров'я людини в сучасному тлумаченні цих понять. Традиції збереження і зміцнення здоров'я в Західній Україні.	2	-

3. Рухова активність як регулятор росту і розвитку людини в молодому віці.	2	-
4. Загальні мета, завдання і спрямованість фізичного виховання різних категорій населення Західної України.	2	-
5. Основні сучасні принципи фізичного виховання та роль цих принципів у досягненні його оздоровчих цілей.	2	-
6. Специфіка соціально-педагогічного значення сучасного фізичного виховання для населення Західного регіону України залежно від його вікових категорій.	2	2
7. Завдання сучасного фізичного виховання при роботі з різними віковими категоріями (дошкільники, школярі, студенти, перший і другий зрілий, літній вік) та методи й засоби їх вирішення.	2	-
8. Функції та особливості фізичного виховання в молодшому і середньому шкільному віці.	2	-
9. Функції та особливості фізичного виховання у старшому шкільному та студентському віці.	2	-
10. Функції та особливості фізичного виховання в першому і другому зрілому віці.	2	-
11. Особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості західноукраїнської молоді.	2	2
12. Загальні критерії визначення особливостей Західного регіону України: ментальні архетипи, національний характер, побутові традиції, природні чинники.	2	-
13. Кліматичні, біологічні та енергетичні особливості оточуючого середовища в Західній Україні. Характеристика їхнього впливу на здоров'я людини.	2	-
14. Бальнеологічні ресурси Західного регіону України та можливість їх використання для оздоровлення місцевого населення.	2	-
15. Екологічно обумовлена йодна недостатність як характерна риса гірських і передгірних районів Українських Карпат.	2	-
16. Корисні та шкідливі складові впливу оточуючого середовища на здоров'я і фізичний розвиток молоді в умовах Західного регіону України.	2	2
17. Характеристика стану здоров'я та психоемоційного стану населення Західного регіону України загалом та за окремими його категоріями.	2	-
18. Загальні закономірності захворюваності дітей і молоді в Західному регіоні України. Найбільш поширені хвороби серед підлітків, юнаків і дівчат та причини їх розповсюдження.	2	-
19. Порівняльна динаміка захворюваності в Західній Україні порівняно з іншими регіонами. Можливості її врахування при розробці нових підходів до оздоровлення населення засобами фізичної культури.	2	-
20. Характеристика нерівномірного розподілу показників стану здоров'я і захворюваності в різних областях і районах Західної України.	2	2
21. Визначення адаптаційного потенціалу функціональних систем організму та його врахування в процесі фізичного виховання різних категорій населення Західного регіону України.	2	2
22. Виконання аеробних вправ як основа змісту оздоровчої діяльності в рамках фізичного виховання західноукраїнських дітей і молоді.	2	-
23. Регулювання фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами аеробного характеру залежно від функціонального стану представників різних категорій населення Західного регіону України.	2	-
24. Особливості індивідуально-соматичних і морфологічних показників фізичного розвитку дітей і молоді шкільного та студентського віку із	2	-

Західного регіону України.		
25. Відмінності у фізичному розвитку між мешканцями низинних та гірських і передгірних районів Західної України та їх прояви в різних вікових категоріях населення регіону.	2	2
26. Можливості врахування показників фізичного розвитку при теоретико-методичному обґрунтуванні та організації процесу фізичного виховання дітей і молоді Західної України.	2	2
27. Порівняльна характеристика розвитку різних фізичних якостей шкільної та студентської молоді із Західного регіону України.	2	-
28. Методичні особливості застосування засобів фізичної культури для переважного розвитку фізичних якостей дітей і молоді з низинних та гірських і передгірних районів Західної України.	2	2
29. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ в аеробному режимі з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-
30. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ атлетичної спрямованості з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-
31. Методичні особливості організації і проведення із західноукраїнськими школярами і студентами рухливих і спортивних ігор з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	2	-
32. Методичні основи циклічних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.	2	2
33. Методичні основи атлетичних тренувань на заняттях з фізичної культури для подолання зобогенного ефекту як негативного прояву адаптації організму людини до йодного дефіциту.	2	2
34. Вибір форми занять фізичною культурою з урахуванням вікової категорії та загальних особливостей Західного регіону України.	2	-
35. Змістове наповнення занять фізичною культурою з урахуванням загальних особливостей Західного регіону України.	2	-
36. Структурне оформлення занять фізичною культурою з різними категоріями населення Західної України.	2	-
37. Особливості фізичного виховання школярів із Західного регіону України з використанням позаурочних і позашкільних форм занять.	2	-
38. Методичні основи використання різних варіантів поточного нормування фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури із західноукраїнськими дітьми та молоддю.	2	-
39. Встановлення індивідуальних оптимальних доз фізичного навантаження у процесі фізичного виховання різних категорій населення із Західного регіону України.	2	-
40. Попередній, поточний і підсумковий облік фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	2	-
Разом	80	22

6.5. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Загальне й фізичне здоров'я людини в сучасному тлумаченні цих понять. Традиції збереження і зміцнення здоров'я в Західній Україні.	-	2
2. Рухова активність як регулятор росту і розвитку людини в молодому віці.	-	2
3. Рухова активність західноукраїнської молоді: аналіз через призму сучасних умов і традицій способу життя.	4	4
4. Значення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" від 9 лютого 2016 р. для покращення перспектив збереження і зміцнення здоров'я населення Західного регіону України.	4	4
5. Загальні мета, завдання і спрямованість фізичного виховання різних категорій населення Західної України.	-	2
6. Основні сучасні принципи фізичного виховання та роль цих принципів у досягненні його оздоровчих цілей.	-	2
7. Завдання сучасного фізичного виховання при роботі з різними віковими категоріями (дошкільники, школярі, студенти, перший і другий зрілий, літній вік) та методи й засоби їх вирішення.	-	4
8. Функції та особливості фізичного виховання в молодшому і середньому шкільному віці.	-	2
9. Функції та особливості фізичного виховання у старшому шкільному та студентському віці.	-	2
10. Функції та особливості фізичного виховання в першому і другому зрілому віці.	-	2
11. Завдання і можливості фізичного виховання західноукраїнської молоді з точки зору досягнення нового рівня розвитку людини, формування творчої полікультурної особистості та активного суб'єкта соціальних відносин.	4	4
12. Перспективи диференціації фізичного виховання в західноукраїнських умовах.	4	4
13. Перспективи органічного включення фізичного виховання в єдину систему навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти Західної України.	4	4
14. Загальні критерії визначення особливостей Західного регіону України: ментальні архетипи, національний характер, побутові традиції, природні чинники.	-	2
15. Критерії визначення значимих особливостей Західного регіону України: ступінь обґрунтованості і практичної значущості для багатовимірної характеристики регіону.	4	4
16. Ментальні архетипи українця: спільні національні та відмінні за регіонами риси. Прояви ментальних архетипів на суспільному та побутовому рівні.	4	4
17. Національні ціннісні орієнтації і національний характер українця. Особливості проявів національного характеру в Західному регіоні	4	4

України.		
18. Кліматичні, біологічні та енергетичні особливості оточуючого середовища в Західній Україні. Характеристика їхнього впливу на здоров'я людини.	-	4
19. Бальнеологічні ресурси Західного регіону України та можливість їх використання для оздоровлення місцевого населення.	-	4
20. Екологічно обумовлена йодна недостатність як характерна риса гірських і передгірних районів Українських Карпат.	-	4
21. Можливі складові залежності здоров'я, фізичного розвитку, психологічних особливостей різних категорій населення Західної України від екологічних чинників.	4	4
22. Медико-соціальне значення йодного дефіциту та його вплив на стан здоров'я і підвищення ризиків захворюваності населення гірських і передгірних районів Українських Карпат.	4	4
23. Характеристика стану здоров'я та психоемоційного стану населення Західного регіону України загалом та за окремими його категоріями.	-	2
24. Загальні закономірності захворюваності дітей і молоді в Західному регіоні України. Найбільш поширені хвороби серед підлітків, юнаків і дівчат та причини їх розповсюдження.	-	2
25. Порівняльна динаміка захворюваності в Західній Україні порівняно з іншими регіонами. Можливості її врахування при розробці нових підходів до оздоровлення населення засобами фізичної культури.	-	2
26. Аналіз стану і динаміки захворюваності в Західному регіоні України загалом і за окремими категоріями населення.	4	4
27. Захворювання щитоподібної залози як результат йодного дефіциту в навколишньому середовищі гірських і передгірних районів Українських Карпат: причини, симптоматика, профілактичний потенціал.	4	4
28. Причини відсутності тенденцій до загального покращення фізичного здоров'я західноукраїнського населення. Можливості фізичної культури в усуненні негативних тенденцій.	4	4
29. Характеристика основних середніх функціональних показників населення Західного регіону України за віковими категоріями.	4	4
30. Виконання аеробних вправ як основа змісту оздоровчої діяльності в рамках фізичного виховання західноукраїнських дітей і молоді.	-	2
31. Розробка комплексів аеробних вправ для різних вікових категорій західноукраїнського населення з урахуванням показників функціонального стану та методичних вказівок до їх виконання.	4	4
32. Регулювання фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами аеробного характеру залежно від функціонального стану представників різних категорій населення Західного регіону України.	-	2
33. Аналіз останніх досліджень особливостей фізичного розвитку дітей і молоді в різних регіонах України.	4	4
34. Особливості індивідуально-соматичних і морфологічних показників фізичного розвитку дітей і молоді шкільного та студентського віку із Західного регіону України.	-	2
35. Розробка комплексів вправ для школярів і студентів Західного регіону України з урахуванням показників фізичного розвитку та методичних вказівок до їх виконання.	4	4
36. Використання сучасних засобів і методик для визначення рівня фізичної підготовленості дітей і молоді в умовах Західного регіону України.	4	4
37. Порівняльна характеристика розвитку різних фізичних якостей шкільної та студентської молоді із Західного регіону України.	-	4

38. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ в аеробному режимі з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	-	2
39. Методичні особливості виконання західноукраїнськими школярами і студентами вправ атлетичної спрямованості з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	-	2
40. Методичні особливості організації і проведення із західноукраїнськими школярами і студентами рухливих і спортивних ігор з урахуванням рівня фізичної підготовленості.	-	2
41. Основи застосування диференційованого підходу до фізичного виховання. Можливі напрями використання принципів диференціації у процесі фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.	4	4
42. Принципи та методичні особливості формування диференційованих груп за критерієм рівня фізичної підготовленості для занять фізичною культурою зі школярами та студентами із Західного регіону України.	4	4
43. Аналіз змін функціонального стану щитоподібної залози під впливом занять фізичною культурою.	4	4
44. Концепція формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді з передгірних і гірських районів Українських Карпат шляхом підвищення працездатності організму для запобігання розвитку зобогенного ефекту.	4	4
45. Вибір форми занять фізичною культурою з урахуванням вікової категорії та загальних особливостей Західного регіону України.	-	4
46. Змістове наповнення занять фізичною культурою з урахуванням загальних особливостей Західного регіону України.	-	4
47. Обґрунтування доцільності використання елементів тих чи інших видів спорту на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	4	4
48. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів літніх видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	4
49. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів зимових видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	4
50. Особливості використання на заняттях з фізичної культури елементів водних видів спорту з урахуванням особливостей Західного регіону України.	4	4
51. Структурне оформлення занять фізичною культурою з різними категоріями населення Західної України.	-	4
52. Особливості фізичного виховання школярів із Західного регіону України з використанням позаурочних і позашкільних форм занять.	-	2
53. Сучасні методи і засоби стимулювання західноукраїнських школярів і студентів до самостійних занять фізичною культурою.	2	2
54. Методичні основи використання різних варіантів поточного нормування фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури із західноукраїнськими дітьми та молоддю.	-	2
55. Встановлення індивідуальних оптимальних доз фізичного навантаження у процесі фізичного виховання різних категорій населення із Західного регіону України.	-	2
56. Попередній, поточний і підсумковий облік фізичних навантажень на заняттях з фізичної культури в Західному регіоні України.	-	2
Разом	106	180

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

Обладнання: мультимедійне.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з низинних і гірських зон Закарпаття: навч. посібник. Ужгород: ПоліПрінт, 2006. 60 с.
2. Бондарчук Н. Я., Чернов В. Д. Ефективність застосування диференційованого підходу у процесі виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. *Педагогіка і фізичне виховання*. Чернігів, 2009. С. 433-436.
3. Бондарчук Н. Я., Чернов В. Д. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 1. Т. 1. Вінниця. 2011. С. 236-241.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посібник. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. [Під ред. В. П. Іващенко]. Т. 2. Черкаси : Вид-во ЧДУ ім. Б. Хмельницького, 2002. 272 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання. [За ред. Т. Ю. Круцевич]. В 2-х т. Т. 2: *Методика фізичного виховання різних верств населення*. Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.

Додаткова література

1. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*: зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 11-19.
2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
3. Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: *Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 64. Чернігів: ЧДПУ, 2009. С. 320-322.
4. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.
5. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: Форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000. 148 с.
6. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

Додаток 1

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма пере затверджена на 20___/ 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
протокол №___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/ 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/ 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/ 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)