

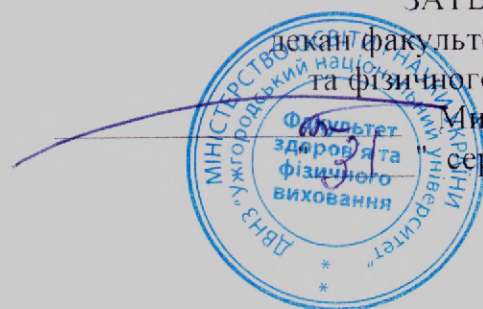
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
"УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання

Миронюк І. С.

серпня 2020 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:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова навчання:	Українська

Робоча програма "Основи фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України" для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта / Педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура).


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

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І. І.)

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

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Філак Ф. Г.)

вересень 2020 р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет", червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>7</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>210</b>	2-й	2-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>3</b> аудиторних – <b>104</b> самостійної роботи студента – <b>106</b>	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:*

- знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці (ЗК-2);
- здатність спілкуватися рідною мовою, правильно й логічно розбудовувати своє усне й писемне мовлення (ЗК-3);
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб зокрема та колективу загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);
- здатність працювати самостійно та в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють можливості до врахування вимог трудової дисципліни та інтересів колективу (ЗК-8);
- здатність здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової і професійно-орієнтованої літератури, зокрема іноземної (ЗК-10).

### *Професійних:*

- володіння глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, здатність використовувати закономірності фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);
- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану і тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК-2);
- здатність займатися професійною діяльністю відповідно до чинних стандартів якості життя (ПК-3);
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з урахуванням рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіти педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);
- вміння організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК-6);
- вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я представників різних категорій населення (ПК-8).

### **3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Передумовами вивчення навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту (за спеціалізаціями)" є опанування таких навчальних дисциплін освітньої програми:

- ОК-1 – Історія та культура України;
- ОК-2 – Ділова українська мова;
- ОК-3 – Іноземна мова;
- ОК-4 – Філософія;
- ОК-5 – Анатомія людини з основами динамічної морфології;
- ОК-6 – Фізіологія людини;
- ОК-7 – Біохімія;
- ОК-9 – Спортивна медицина і гігієна;
- ОК-12 – Адаптивне фізичне виховання;
- ОК-15 – Педагогіка;
- ОК-16 – Психологія;
- ОК-17 – Вступ до спеціальності;
- ОК-18 – Теорія і методика фізичного виховання;
- ОК-20 – Педагогіка фізичного виховання і спорту;
- ОК-22 – Історія фізичної культури;
- ОК-23 – Фізична культура в школі;
- ОК-24 – Гімнастика і методика викладання;
- ОК-25 – Футбол і методика викладання;
- ОК-27 – Легка атлетика і методика викладання;
- ВК-2 – Іноземна мова – за вибором.

### **4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

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

- здатність і розуміння значення та змісту обраної професії, основних концепцій і базових понять у фізичній культурі і спорті, історії їх розвитку (ПРН-1);
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб зокрема і колективу загалом (ПРН-2);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ПРН-3);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ПРН-5);
- здатність здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової і професійно-орієнтованої літератури, зокрема іноземної (ПРН-7);
- здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПРН-8);

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану і тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПРН-9);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПРН-10);
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з урахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять (ПРН-11);
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПРН-12);
- здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПРН-14);
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я певних категорій населення (ПРН-15);
- здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПРН-16);
- здатність проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості (ПРН-18).

## **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 заліку (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
Т-2-7	Т-8-12	Т-13-19	Т-21-26	Т-27-33	Т-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
Т-1, 3-7, 9-12, 14-19	Т-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
Т-43-48	Т-49-54	Т-55-63	Т-64-68	Т-70-79	Т-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
Т-42, 44-48, 50-54, 56-63, 65-68	Т-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 практичного (семінарського) заняття	1-2	15
Звіт про підготовку до практичних занять	1-5	15
Презентації підготовлених заздалегідь завдань (виступів) до практичних (семінарських) занять	1-10	20
Підсумковий модульний контроль		50
<b>Разом</b>		<b>100</b>

### **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 «зараховано» (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 «зараховано» (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 «зараховано» (74-81 бал, С) 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 «зараховано» (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 «зараховано» (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 «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

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

Оцінку «не зараховано» (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 багатомірної 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 багатомірної 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.
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи фізичного виховання населення та особливості Західного регіону України</b>												
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 населення Західної України.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
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 України.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4

розвитку, психологічних особливостей різних категорій населення Західної України від екологічних чинників.												
33. 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	4	-	-	-	-	4
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
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>104</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>104</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>90</b>

<b>Змістовий модуль 2. Специфіка і методичні основи організації процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України</b>													
42. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на її особливості	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
43. Специфіка фізичного виховання західноукраїнської молоді з огляду на особливості її функціонального стану.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-

і передгірних районів Західної України та їх прояви в різних вікових категоріях населення регіону.												
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	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4

напрями використання принципів диференціації у процесі фізичного виховання різних категорій західноукраїнського населення.													
63. 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	4	-	-	-	-	-	4
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	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2

з фізичної культури в Західному регіоні України												
Підсумковий семестровий контроль – екзамен.												
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	106	12	-	40	-	54	106	4	-	12	-	90
<b>Всього годин</b>	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	-
<b>Разом</b>	<b>24</b>	<b>8</b>

#### 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 Західного регіону України.	2	-
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	-
<b>Разом</b>	<b>80</b>	<b>22</b>

### 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 України.	4	4
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
<b>Разом</b>	<b>106</b>	<b>180</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод проблемного викладання.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## 8. 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 практичних занять та самостійної роботи.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов по направлению "Педагогика". Москва: Академия, 2011. 525 с.

2. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з низинних і гірських зон Закарпаття: навч. посібник. Ужгород: ПоліПрінт, 2006. 60 с.
3. 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.
4. 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.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. пособие. Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.
6. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посібник. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
7. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. [Під ред. В. П. Івашенко]. Т. 2. Черкаси : Вид-во ЧДУ ім. Б. Хмельницького, 2002. 272 с.
11. Теория и методика физического воспитания. [Под ред. Т. Ю. Круцевич]. В 2-х т. Т. 2: *Методика физического воспитания различных групп населения*. Київ: Олімпійська література, 2003. 392 с.
12. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. 528 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.

#### Додаткова література

1. Архангородский З. С., Вострокнутов Л. Д., Еременко В. В., Канунова Л. В. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 173-175.
2. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: книга для вчителя. Київ: Генеза, 2005. 240 с.
3. 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.
4. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 1996. 587 с.
5. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
6. Зеленюк О. В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. [Под ред. С. С. Ермакова]. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 2. С. 75-82.
7. Ильинич М. В. Физическая культура студента: учебник. Москва: Гардарики, 2002. 448 с.
8. Леонов Я. В., Приходько И. И., Путятин Г. Н. Внутренний ресурс развития сферы физической культуры и спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2013.

№ 3. С. 59-66.

9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.

10. 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.

11. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.

12. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: Форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000. 148 с.

13. Помазан А. А. Вплив стандартних тренувальних завдань різного напрямку на підвищення динаміки фізичного розвитку і працездатності студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* № 24. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. С. 83-87.

14. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. Москва: Академический Проект, 2004. 216 с.

15. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). Донецк: ДонГУ, 1998. 300 с.

16. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

17. Справочник работника физической культуры и спорта. [Авт.-сост. А. В. Царик]. Москва: Советский спорт, 2003. 912 с.

18. Физическая культура и здоровье: учебник. [Под ред. В. В. Пономаревой]. Москва: ГОУВУНМЦ МЗРФ, 2008. 320 с.