

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань      01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність:      014.11 «Середня освіта» (фізична культура)  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультети педагогічної освіти; післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти:      \_\_\_\_\_ Магістр \_\_\_\_\_

спеціалізація: \_\_\_\_\_ Фізична культура \_\_\_\_\_

Робоча програма з дисципліни **«Національні традиції фізичного виховання»** для студентів спеціалізації «Фізична культура» з галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура).

III сем. (денна форма навчання), III сем. (заочна форма навчання)

Розробник:

**Ханікянц О.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Робоча навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від «30» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

Боднар І. Р.  
(прізвище та ініціали)

©\_Ханікянц О.В., 2018 рік

©\_ЛДУФК, 2018 рік

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання</b>
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 «Освіта»	<b><u>Нормативна</u></b> За вибором	
		Дисципліна спеціалізації «Фізична культура»	
Модулів – 1	Спеціальність: 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання:  _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
		3-й	3-й
		<b>Лекції</b>	
		24 год.	8 год.
		<b>Семінарські</b>	
		24 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
Загальна кількість годин – 90	<b>Самостійна робота</b>		
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних – 4 Самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: <b>магістр</b>	<b>Індивідуальні завдання</b>	
		-	-
		Вид контролю: залік	

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Національні традиції фізичного виховання» є – сформувати у студентів фундаментальних знань про становлення, розвиток та сучасні тенденції національних традицій фізичного виховання.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Національні традиції фізичного виховання» є:

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- пропаганда історичних надбань людства в галузі фізичного виховання;
- сприяння формуванню наукового світогляду, вихованню патріотизму та інтернаціоналізму, історичної самосвідомості та критичного мислення;
- формування етичних, моральних, ідейно-патріотичних особистісних якостей;

- розвиток у майбутніх фахівців фізичної культури прагнення до професійного самовдосконалення.

**1.1.** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: *знати:*

- джерела формування та вихідні поняття національного фізичного виховання;
- становлення та розвиток національної фізичної культури;
- фізичне виховання у творчій спадщині українських та зарубіжних педагогів і просвітителів;
- засновників різних систем фізичного виховання і їхню роль у розвитку фізичної культури і спорту в світі;
- сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні;
- сучасні інноваційні технології фізичного виховання, об'єкти передового педагогічного досвіду та шляхи їх використання;
- традиційні та нетрадиційні форми оздоровлення.

*вміти:*

- працювати з літературою загальної та спеціальної спрямованості згідно темам, які відповідають плану вивчення дисципліни «Національні традиції фізичного виховання»;
- використовувати отриманий фактаж у методичному забезпеченні під час роботи зі школярами для формування у них потреби до фізичного самовдосконалення;
- особливості розвитку форм фізичного виховання у різні історичні періоди;
- адаптувати історичний досвід у сфері фізичної культури і спорту до інноваційних технологій фізичного виховання сучасної школи;
- самостійно осмислити закономірності історичного розвитку фізичної культури з точки зору наукового аналізу;
- конструювати власне педагогічне спілкування, уміти застосовувати набуті знання у професійній діяльності.
- власний рівень готовності до педагогічної майстерності.

*Винесені у програмі навчальні теми для самостійного опрацювання передбачають:*

- виконання письмових робіт: написання рефератів; наукових доповідей і повідомлень, розгорнутих чи коротких анотацій, статей;
- конспектування першоджерел: складання тез; оформлення витягів з окремих питань, цитування;
- складання дидактичних завдань; інструктивних карток, схем, таблиць.

Навчальний матеріал, що винесений для самостійного опрацювання студентів, включається в контроль разом із питаннями, які розглядалися під час проведення семінарських занять.

Навчальні досягнення студентів оцінюються за відповідними критеріями і нормами.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення навчальної дисципліни, становить 3 кредити ECTS (90 год.), із них: 24 год. – лекцій, 24 год. – семінарських занять, 42 год. – самостійна робота (для денної форми навчання) та 8 год. – лекцій, 8 год. – практичних занять, 74 год. – самостійна робота (для заочної форми навчання).

Формою контролю знань студентів є *залік*.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовний модуль 1. Вітчизняні тенденції системи фізичного виховання**

##### ***Тема 1. Джерела формування національного фізичного виховання.***

##### ***Вихідні поняття.***

Народні традиції та звичаї завжди були духовною основою життя українців. Вони формувалися протягом багатьох століть і є складовою частиною не лише історії нашого народу, а й сьогодення. Значною мірою народні традиції та звичаї визначають витоки української нації, ті риси духовного і матеріального життя, якими ми вирізняємося з-поміж інших народів.

Нині народні традиції та звичаї стали одним із головних чинників відродження українського народу, його національної свідомості та людської гідності. І кожен з нас є спадкоємцем цього великого скарбу, продовжувачем традицій народної культури.

В чому вони полягають, де їхні витоки? Як вони формувалися та змінювалися у різні часи на теренах нашої країни? Нація, традиція, фізичне виховання, фізична освіта, виховання фізичних якостей, система фізичного виховання.

##### ***Тема 2. Формування фізичного виховання в період Київської Русі.***

Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю? Особливості вікової диференціації молоді в Київській Русі. Форми системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі. Основні засоби системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.

##### ***Тема 3. Фізичне виховання в XVII-XIX століття.***

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. У XIX ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

#### ***Тема 4. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів***

Українська педагогічна думка епохи Відродження. Видатні українські педагоги, реформатори шкільної освіти, основоположники наукової педагогіки й народної школи.

#### ***Тема 5. Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура)***

Розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. Створення виховних інституцій, переважно військово-фізичного спрямування. В залежності від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання набуло професійного характеру. В той же час, на фізичний розвиток підростаючого покоління суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. Поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну, якого дотримуються чимало дослідників.

Представники різних народів різняться між собою світобаченням, світоуявленням, психічним складом (ментальністю), проживанням в різних кліматичних та рельєфних умовах, а також, способами виробничої діяльності і мовою спілкування. На основі саме цих чинників спільноту людей виділяють в окремий етнос, окремий народ, саме ці чинники впливають на формування своєрідної національної культури і фізичної, зокрема.

До народної фізичної культури (НФК) належать всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

#### ***Тема 6. Розвиток фізичної культури у ХХ столітті.***

Після Другої світової війни посилено спортові контакти із Заходом, розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. У зв'язку з цим посилюється і фізкультурний рух в УРСР.

#### ***Тема 7. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.***

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури та зумовлені ними негативні наслідки вимагають відповідного відображення у суспільній

свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

### ***Тема 8. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.***

Поліпшення якості життя та здоров'я громадян визначено основним стратегічним завданням уряду України. Основним індикатором ефективності програми «Здоров'я – 2020» визначено очікувану тривалість здорового життя. Україна, згідно з класифікацією ВООЗ, належить до країн класу «С» Європейського регіону, що для неї є характерним.

### ***Тема 9. Рухова активність як біологічна потреба організму.***

Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка є одним з основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Протилежністю фізичної активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується відсутністю рухової активності або незначною її інтенсивністю. До малорухливого способу життя належать сидяча або стояча професійна діяльність та пасивний відпочинок після неї (перегляд телевізійних програм, читання, роботу за комп'ютером тощо).

## **Змістовий модуль 2. Світові тенденції системи оздоровчої рухової активності.**

### ***Тема 10. Витоки і традиції народного фізичного виховання***

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом всієї історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною національної культури.

### ***Тема 11. Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.***

Підвищений інтерес до фізичного виховання як складової частини всебічного виховання та розвитку людини на теренах Європи припадає на епоху Відродження. Вивчення людини, її будови тіла почалося завдяки розвитку теоретичної та практичної медицини, яка стала активно досліджувати анатомічну будову й таємниці функціонування людського організму, а образотворче мистецтво представляло його красу (живопис, скульптура та ін.). Еталон гармонії людини, який був закладений ще в Стародавній Греції, відповідав поглядам освіченої частини населення різних країн Європи. Наприклад, в працях польських педагогів, громадських діячів і мислителів,

розглядалися використання засобів фізичної культури як обов'язкової умови всебічного розвитку, зміцнення здоров'я та виховання позитивних рис характеру молодих поколінь.

Пропагандисти фізичного виховання дітей та молоді на польських землях.

Новаторські ідеї у галузі фізичного виховання німецьких, англійських, французьких, швейцарських, данських філантропів, педагогів, філософів і просвітників, лікарів.

### ***Тема 12. Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.***

Фактори, що зумовлюють роль оздоровчої рухової активності. За останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Водночас в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завидувалося для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про «будівників комунізму». Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки.



#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	ус бо го	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	с	п	л	с.р.		л	с	п	л	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовний модуль 1. Вітчизняні тенденції системи фізичного виховання</b>												
Тема 1. Джерела формування національного фізичного виховання. Вихідні поняття.	7	2	2	-	-	3	8	2	-	-	-	6
Тема 2. Формування фізичного виховання в період Київської Русі.	7	2	2	-	-	3	8	-	2	-	-	6
Тема 3. Фізичне виховання в XVII-XIX століття.	7	2	2	-	-	3	6	-	-	-	-	6
Тема 4. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.	7	2	2	-	-	3	6	2	-	-	-	4
Тема 5. Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).	7	2	2	-	-	3	7	-	2	-	-	5
Тема 6. Розвиток фізичної культури у XX столітті.	7	2	2	-	-	3	8	-	2	-	-	6
Тема 7. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	6	2	2	-	-	2	8	2	-	-	-	6
Тема 8. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.	6	2	2	-	-	2	5	-	-	-	-	5
Тема 9. Рухова активність як біологічна потреба організму.	6	2	2	-	-	2	4	-	-	-	-	4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-	<b>48</b>
<b>Змістовий модуль 2. Світові тенденції системи оздоровчої рухової активності.</b>												
Тема 10. Витоки і традиції народного фізичного виховання.	10	2	2	-	-	6	12	-	-	-	-	12
Тема 11. Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.	10	2	2	-	-	6	10	-	-	-	-	8
Тема 12. Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.	10	2	2	-	-	6	8	2	2	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>26</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-	-	<b>42</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	<b>74</b>

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль I</b>			
<b>Змістовний модуль 1. Вітчизняні тенденції системи фізичного виховання</b>			
1	Джерела формування національного фізичного виховання. Вихідні поняття.	2	
2	Формування фізичного виховання в період Київської Русі.	2	2
3	Фізичне виховання в XVII-XIX століття.	2	
4	Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.	2	
5	Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).	2	2
6	Розвиток фізичної культури у XX столітті.	2	2
7	Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	2	
8	Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.	2	
9	Рухова активність як біологічна потреба організму.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури у професійній діяльності</b>			
10	Витоки і традиції народного фізичного виховання.	2	
11	Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.	2	
12	Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.	2	2
	<b>РАЗОМ</b>	<b>24</b>	<b>8</b>

## 6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Навчальним планом дисципліни не передбачено.

## 7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Навчальним планом дисципліни не передбачено.

## 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль I</b>			
<b>Змістовний модуль 1. Вітчизняні тенденції системи фізичного виховання</b>			
1	Джерела формування національного фізичного виховання. Вихідні поняття.	3	6
2	Формування фізичного виховання в період Київської Русі.	3	6
3	Фізичне виховання в XVII-XIX століття.	3	6
4	Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.	3	4
5	Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).	3	5
6	Розвиток фізичної культури у XX столітті.	3	6
7	Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	2	6
8	Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.	2	5
9	Рухова активність як біологічна потреба організму.	2	4
<b>Змістовний модуль 2. Світові тенденції системи оздоровчої рухової активності.</b>			
10	Витоки і традиції народного фізичного виховання.	6	12
11	Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.	6	8
12	Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.	6	6
	<b>РАЗОМ</b>	<b>42</b>	<b>74</b>

## 9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Навчальним планом дисципліни не передбачено.

## 10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Усне опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Оцінювання результатів контрольних завдань для перевірки знань студентів та модульної контрольної роботи.

### **Підсумковий контроль – залік.**

#### **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

1. Назвіть головні завдання Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
2. Охарактеризуйте очікувані результати реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
3. Якими факторами зумовлено роль оздоровчої рухової активності?
4. Якими факторами був спричинений недостатній рівень організованої рухової активності населення у 1990-х роках?
5. Охарактеризуйте функції рухової активності.
6. Що вважається основним індикатором ефективності програми «Здоров'я – 2020»?
7. Охарактеризуйте поняття «неінфекційні хвороби».
8. Які негативні тенденції щодо рівня здоров'я характерні для України згідно з класифікацією ВООЗ?
9. Охарактеризуйте наслідки малорухливого способу життя та низького рівня фізичної активності.
10. Підготуйте реферат про оздоровчо-рекреаційну програму або соціальний проект для пропаганди здорового способу життя, подолання проявів асоціальної поведінки, мотивації підвищення рухової активності.
11. Які чинники обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання?
12. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю?
13. Охарактеризуйте особливості вікової диференціації молоді в Київській Русі.
14. Опишіть форми системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.
15. Охарактеризуйте основні засоби системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.
16. Розкрийте структуру та зміст військово-фізичної підготовки запоріжців.
17. Які спортивні організації національно-патріотичного спрямування Ви знаєте? Охарактеризуйте їх зміст та діяльність.
18. Які основні фактори складають основу вітчизняної системи фізичного виховання?
19. Охарактеризуйте головні проблеми в суспільстві, що спричинили занепад розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні 1991 – 2005 рр.

20. Назвіть критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
21. Назвіть чинники, які спрямовують і упорядковують соціальну практику фізичного виховання на даному історичному етапі розвитку суспільства.
22. Охарактеризуйте такі поняття як нація, традиція, фізичне виховання, фізична освіта, виховання фізичних якостей, система фізичного виховання.
23. На які дві складові можна розділити процес фізичного виховання?
24. Діяльність видатних представників культурно-освітнього руху в Західній Україні (О. В. Духнович).
25. Діяльність видатних представників культурно-освітнього руху в Західній Україні (К. Д. Ушинський).
26. Розкрийте зміст навчальної програми з педагогіки щодо системи загальних і спеціальних знань для вчителя фізичного виховання.
27. Діяльність видатних представників культурно-освітнього руху в Західній Україні (М. І. Демков).
28. Розкрийте зміст фізичного виховання як складової частини всебічного виховання та розвитку людини на теренах Європи в епоху Відродження.
29. Діяльність видатного лікаря і філософа, професора С. Петрици.
30. Діяльність видатного письменника, публіциста і реформатора А. Ф. Моджевського.
31. Охарактеризуйте вклад у розвиток фізичного виховання відомих європейських діячів (М. Рей, В. Очко, Ян А. Коменський, А. Олізаровський, Д. Локк, Жан-Жак Руссо, Г. Пірамович, С. Конарський *(на вибір)*).
32. Охарактеризуйте новаторські ідеї у галузі фізичного виховання німецьких та данських філантропів: Ян Б. Баседова, Х. Зальцмана, Х. Гутс Муца, Ф. Нахтегаля, П. Г. Лінга.
33. Охарактеризуйте діяльність Комісії народної освіти.
34. Охарактеризуйте діяльність щодо проблематики фізичного виховання дітей та молоді Е. Снядецького, Л. Берковського, А. Бароца, Л. Голембіовського, Е. Естковського.
35. Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).
36. Охарактеризуйте спільні та відмінні риси в західній і східній оздоровчій системах.
37. Загальна характеристика східних оздоровчих систем.
38. Характеристика нетрадиційних систем оздоровлення (дихальна гімнастика К. П. Бутейка, дихальна гімнастика йогів (пранаяма), парадоксальна дихальна гімнастика О. М. Стрельникової).

## 12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота												Сума	
	Змістовий модуль №1									Змістовий модуль №2				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
<b>Денна (усього балів)</b>														<b>100</b>
Усне опитування	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2		
Конспекти самопідготовки			0-6			0-6			0-6			0-6		
Контрольні роботи		0-4		0-4		0-4		0-4		0-4		0-4		
Модульна контрольна робота	0-18									0-10				
<b>Заочна (усього балів)</b>													<b>100</b>	
Усне опитування		0-6			0-6		0-6				0-6			
Конспекти самопідготовки	0-4		0-4			0-4		0-4	0-4			0-4		
Контрольні роботи		0-4		0-4		0-4		0-4		0-4		0-4		
Модульна контрольна робота	0-18									0-10				

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовний модуль 1. Вітчизняні тенденції системи фізичного виховання

**Теми та зміст семінарських занять та самостійної роботи**  
(нумерацію занять вказано для студентів денної форми навчання)

#### **Тема 1. (Семінарське заняття №1). Джерела формування національного фізичного виховання. Вихідні поняття.**

Народні традиції та звичаї завжди були духовною основою життя українців. Вони формувалися протягом багатьох століть і є складовою частиною не лише історії нашого народу, а й сьогодення. Значною мірою народні традиції та звичаї визначають витоки української нації, ті риси духовного і матеріального життя, якими ми вирізняємося з-поміж інших народів.

Нині народні традиції та звичаї стали одним із головних чинників відродження українського народу, його національної свідомості та людської гідності. І кожен з нас є спадкоємцем цього великого скарбу, продовжувачем традицій народної культури.

В чому вони полягають, де їхні витоки? Як вони формувалися та змінювалися у різні часи на теренах нашої країни? Нація, традиція, фізичне виховання, фізична освіта, виховання фізичних якостей, система фізичного виховання.

#### **Тема 2. (Семінарське заняття №2). Формування фізичного виховання в період Київської Русі.**

Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю? Особливості вікової диференціації молоді в Київській Русі. Форми системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі. Основні засоби системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.

#### **Тема 3. (Семінарські заняття №3). Фізичне виховання в XVII-XIX століття.**

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. У XIX ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

#### **Самостійна робота № 1. Впровадження української народної культури у навчально виховний процес.**

Українська педагогічна система має свій виховний ідеал, свою мету та засоби її досягнення, які визначаються громадським життям народу, відповідають його характеру й уявленням про те, якою повинна бути людина в певний період свого розвитку. Необхідно впроваджувати в навчально-виховний

процес здобутки українського народу, виховувати соціально-творчу особистість на основі національного виховання.

Передача всіх культурно-історичних традицій батьків, дідів і прадідів завжди гарантувала вічність життя нації. Найвидатніші педагоги світу визнавали, що виховання дитини завжди має ґрунтуватись насамперед на культурно-історичних цінностях своєї нації, і вже пізніше відбувається знайомство з традиціями інших народів. Основна мета – навчити кожного бути людиною. Для цього необхідно, щоб нові покоління, які приходять на зміну, могли вміло перейняти естафету життєдіяльності від старших поколінь, оскільки дитина ще не має досвіду знань, умінь, навичок поведінки, все це приходить тільки через виховання.

#### **Тема 4. (Семінарське заняття №4). Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.**

Українська педагогічна думка епохи Відродження. Видатні українські педагоги, реформатори шкільної освіти, основоположники наукової педагогіки й народної школи.

#### **Тема 5. (Семінарське заняття №5). Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).**

Розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. Створення виховних інституцій, переважно військово-фізичного спрямування. В залежності від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання набуло професійного характеру. В той же час, на фізичний розвиток підростаючого покоління суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. Поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну, якого дотримуються чимало дослідників.

Представники різних народів різняться між собою світобаченням, світоуявленням, психічним складом (ментальністю), проживанням в різних кліматичних та рельєфних умовах, а також, способами виробничої діяльності і мовою спілкування. На основі саме цих чинників спільноту людей виділяють в окремий етнос, окремий народ, саме ці чинники впливають на формування своєї національної культури і фізичної, зокрема.

До народної фізичної культури (НФК) належать всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

#### **Тема 6. (Семінарське заняття №6). Розвиток фізичної культури у ХХ столітті.**

Після Другої світової війни посилено спортові контакти із Заходом, розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. У зв'язку з цим посилюється і фізкультурний рух в УРСР.



## ***Самостійна робота № 2. Використання традицій фізичного виховання в освітньому процесі сучасної школи.***

Сучасна освіта й виховання учнівської та студентської молоді є найважливішими компонентами культури, яка в усьому світі розвивається національними шляхами. Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Відтворюючи себе з покоління в покоління (фізично й духовно), кожен етнос піклується про виховання дітей, продовження ними історично-культурної спадщини.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід узяти саме багаторівневність, а як головний критерій такої класифікації – специфічну рухову активність, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання.

Доступність, емоційна насиченість й ефективність тіловиховання національних традицій дає можливість широкого використання цієї спадщини в сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів і молоді, до яких належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна й позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

## ***Тема 7. (Семінарське заняття №7). Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.***

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури та зумовлені ними негативні наслідки вимагають відповідного відображення у суспільній свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

## ***Тема 8. (Семінарське заняття №8). Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.***

Поліпшення якості життя та здоров'я громадян визначено основним стратегічним завданням уряду України. Основним індикатором ефективності програми «Здоров'я – 2020» визначено очікувану тривалість здорового життя. Україна, згідно з класифікацією ВООЗ, належить до країн класу «С» Європейського регіону, що для неї є характерним.

## **Тема 9. (Семінарське заняття №9). Рухова активність як біологічна потреба організму.**

Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка є одним з основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Протилежністю фізичної активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується відсутністю рухової активності або незначною її інтенсивністю. До малорухливого способу життя належать сидяча або стояча професійна діяльність та пасивний відпочинок після неї (перегляд телевізійних програм, читання, роботу за комп'ютером тощо).

### **Самостійна робота № 3. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи.**

Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій. Рухова активність як біологічна потреба організму.

## **Змістовий модуль 2. Світові тенденції системи оздоровчої рухової активності.**

### **Тема 10. (Семінарське заняття №10). Витоки і традиції народного фізичного виховання.**

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом всієї історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною національної культури.

### **Тема 11. (Семінарське заняття №11). Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.**

Підвищений інтерес до фізичного виховання як складової частини всебічного виховання та розвитку людини на теренах Європи припадає на епоху Відродження. Вивчення людини, її будови тіла почалося завдяки розвитку теоретичної та практичної медицини, яка стала активно досліджувати анатомічну будову й таємниці функціонування людського організму, а образотворче мистецтво представляло його красу (живопис, скульптура та ін.). Еталон гармонії людини, який був закладений ще в Стародавній Греції, відповідав поглядам освіченої частини населення різних країн Європи. Наприклад, в працях польських педагогів, громадських діячів і мислителів, розглядалися використання засобів фізичної культури як обов'язкової умови всебічного розвитку, зміцнення здоров'я та виховання позитивних рис характеру молодих поколінь.

Пропагандисти фізичного виховання дітей та молоді на польських землях. Новаторські ідеї у галузі фізичного виховання німецьких, англійських, французьких, швейцарських, данських філантропів, педагогів, філософів і просвітників, лікарів.

## **Тема 12. (Семінарське заняття №12). Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.**

Фактори, що зумовлюють роль оздоровчої рухової активності. За останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Водночас в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завидувалося для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про «будівників комунізму». Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки.

### **Самостійна робота № 4. Глобальні цілі тисячоліття та значення фізичного виховання у їх досягненні.**

Ціль 1. «Подолання бідності у всіх її формах та усюди»».

Ціль 2. «Подолання голоду».

Ціль 3. «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх в будь-якому віці».

Ціль 4. «Забезпечення гендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчат».

Ціль 5. «Скорочення нерівності всередині країн і між ними».

## **14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова**

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях, О. Ю. Бубела, Л. В. Волоков, Л. В. Волкова. – Л. : 2005. – 296 с.

2. Аналітична оцінка стану здоров'я населення старших вікових груп / Г. Я. Пархоменко, Г. В. Курчатова, О. І. Авраменко, В. В. Бідний // Україна. Здоров'я нації. – 2011. – № 3 (19). – С. 13–17.

3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
4. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
5. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Отчет о шестьдесят второй сессии Европейского регионального комитета ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, 406 Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2012. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
6. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2013. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
7. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua>.
10. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – Київ : Версо-04, 2010. – 60 с.
11. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.
12. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. К. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1987. – 412 с.
13. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Євген Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.
14. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 – теорія та історія педагогіки / Приступа Євген Никодимович. – Київ, 1996. – 48 с.
15. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.
16. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : 2004. – 16 с.
18. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – XXI століття): порівняльний аналіз [Текст] : монографія / Є.

С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с. С. 33 – 38.

19. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання, 2008. – 391 с.

20. Тофтун М. Г. Сучасний словник з етики : словник. – Житомир : 2014. – 416 с.

21. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Дмитро Донцов. – [Електронний режим] / Режим доступу : <http://ukrlife.org/main/afor/doncov.html>.

22. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Роман Коваль. – [Електронний режим] / Режим доступу : [http://ukrlife.org/main/afor/koval\\_r.html](http://ukrlife.org/main/afor/koval_r.html).

23. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К. , 1998. – 44 с.

24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.

#### **Допоміжна:**

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: Монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.

2. Довідник фізкультурного працівника / за ред. П. Ф. Савицького. – К. : Здоров'я, 1971. – 444 с.

3. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Т. 2. – С. 82–86.

4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : монографія / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін [та ін.]. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.

5. Каніщева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 44–48.

6. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.

7. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры : учеб. пособ. / Н. Ф. Кулинко. – М. : Просвещение, 1982. – 223 с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.

9. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф...канд. пед. наук / Левків Володимир Іванович. – Луцьк, 1998. – 17 с.

10. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги / [авт. упоряд. : Скляренко В. М. та ін.]. – Харків : Фоліо, 2013. – 318 с.

11. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 284 с.
12. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. – Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
13. Філь С. М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
14. Цьось А. В. Витоки фізичного виховання в Україні / Анатолій Васильович Цьось // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 52 – 54.
15. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
16. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
17. Bowling A. Health-related quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / ed. A. Bowling – Philadelphia : Open University Press, 1995. – P. 1–19.
18. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce / J. Gaj, K. Hadzełek // Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Seria : Podręczniki. – Poznań, 1997. – Nr 45. – 293 s.
19. Konarski S. O skutecznym raz sposobie i inne pisma polityczne / S. Konarski // Skarby Biblioteki Narodowej. – Wrocław, 2005. – S. 347.
20. Kurdybacha L. Pisma wybrane. T. I / L. Kurdybacha. – Warszawa : WsiP, 1976. – 506 s.
21. Maszczak T. O kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego / T. Maszczak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – Nr 5. – S. 2–3.
22. Napierala M. Środowiskowe uwarunkowania samautyczne i motoryczne a Wiek Rozwojowy dzieci i młodzieży, na przykładzie województwoł Kujowsko-Pomorskiego / M. Napierala. – Bydgoszcz, 2008. – 211 s., c. 94.
23. Pietrzak H. Sport w szkołach polskich województwa Ślaskiego w latach 1922–1939 / H. Pietrzak // Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce, t. III. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / B. Woltmann (red.). – Gorzów Wielkopolski : AWF, 1997. – S. 53–62.
24. Popławski A. Pisma pedagogiczne / A. Popławski. – Wrocław : Ossolineum, 1957. – 412 s.
25. Supiński J. E. O gimnastyce / J. E. Supiński. – Lwów, 1867. – 122 s., c. 9.
26. Wilczkowski E., Chodinow W. Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu / E. Wilczkowski, W. Chodinow. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2012. – 190 s.
27. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludności ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939) / S. Zaborniak. – Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2007. – 543 s.

## 15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ ІНТЕРНЕТ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.

4. <http://www.mon.gov.ua> – офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.

5. <http://www.osvita.org.ua> – освітній портал.

6. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського.

7. <http://www.ukrini.org.ua> – Українська ініціатива – бізнес-освіта, MBA, програма стажування за кордоном, бізнес тренінги, програма підготовки менеджерів.

8. <http://www.rada.gov.ua/LIBRARY> – бібліотека Верховної Ради України.

9. <http://www.nplu.kiev.ua/> – Національна парламентська бібліотека України.

10. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія, українська відкрита та вільна енциклопедія.

11. Львівський державний університет фізичної культури: <http://ldufk.edu.ua>

12. Наукова бібліотека НПУ ім. М. П. Драгоманова:

<http://www.hklib.npu.edu.ua>

13. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Центральна наукова бібліотека: <http://www-library.univer.kharkov.ua/ukr>