



Ніжинський державний університет  
імені Миколи гоголя

**Шовкун Т. М., Щербак П. І.**

# **ВСТУП ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

*Навчально-методичний посібник*

Ніжин – 2024

УДК 37.016: [91:796] (075.8)  
Ш76

Рекомендовано Вченою радою  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
(НДУ ім. М. Гоголя)  
Протокол № 5 від 29.11.2024 р.

**Рецензенти:**

**Останчук В. В.** – канд. геогр. наук, доцент;  
**Філоненко Ю. М.** – канд. геогр. наук, доцент

**Шовкун Т. М., Щербак П. І.**

Ш76 Вступ до освітньої програми: навчально-методичний посібник. –  
Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2024. – 35 с.

*Навчально-методичний посібник пропонується студентам першого курсу закладів вищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальностей 014.07 Середня освіта (Географія) та 014.11 Середня освіта (Фізична культура).*

*Посібник містить короткий виклад теоретико-методичного матеріалу, необхідного для виконання завдань. Для перевірки знань запропоновані контрольні запитання.*

© Шовкун Т. М., Щербак П. І., 2024  
© НДУ ім. М. Гоголя, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО .....	5
Тема 1. Організація освітнього процесу .....	5
РОЗДІЛ 2. ГЕОГРАФІЯ.....	7
Тема 2. Оболонки землі .....	7
2.1. Літосфера .....	7
2.2. Атмосфера.....	9
2.3. Гідросфера .....	11
2.4. Біосфера.....	14
Тема 3. Фізична географія материків .....	16
3.1. Материки південної півкулі .....	16
3.2. Материки північної півкулі .....	18
Тема 4. Географія України .....	20
Тема 5. Географія світу.....	25
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА .....	28
Тема 6. Загальне уявлення про фізичну культуру та її значення в житті людини .....	28
Тема 7. Структура та функції фізичної культури .....	31
Тема 8. Поняття системи фізичного виховання та її значення в системі фізичної підготовки населення .....	33
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ І ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	35

## ВСТУП

Навчальний курс «Вступ до освітньої програми» належить до циклу нормативних професійно зорієнтованих дисциплін і є важливою складовою у підготовці вчителя географії та фізичної культури.

Завдання курсу – сформулювати явлення про структуру, зміст та особливості майбутньої професії, ознайомити з особливостями навчального процесу у закладі вищої освіти.

Зміст курсу «Вступ до освітньої програми» складається із трьох розділів, які представлені у даному навчально-методичному посібнику. Кожен розділ містить теми, до яких викладений короткий теоретичний матеріал, запропоновані завдання для виконання та питання для перевірки знань. Завдання для виконання є різноплановими: частина з них сприяють формуванню понятійного апарату, інші направлені на формування навиків роботи з науковою літературою, атласами, картами. Особливе значення має опанування студентами таких категорій курсу як освіта, заклад вищої освіти, освітня програма, галузь знань, академічна доброчесність тощо. Послідовність тем у посібнику відповідає змісту та структурі робочої програми навчальної дисципліни «Вступ до освітньої програми».

Перший та другий розділи посібника підготовлені Шовкун Т. М., розділ три – Щербаком П. І.

## РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО

### Тема 1. Організація освітнього процесу

Відповідно до ст. 47 Закону України «Про вищу освіту» освітній процес визначається як інтелектуальна, творча діяльність у сфері вищої освіти і науки, що провадиться у вищому навчальному закладі (науковій установі) через систему науково-методичних і педагогічних заходів та спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей у осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості.

Згідно із законодавством Положення про організацію освітнього процесу затверджується вченою радою відповідного навчального закладу.

#### *Завдання для виконання*

**Завдання 1.** Користуючись Законом України «Про вищу освіту» скласти глосарій основних термінів та понять: академічна мобільність, вища освіта, вищий навчальний заклад, галузь знань, кваліфікація, компетентність, ліцензування, освітня діяльність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма (ОПП), результати навчання, спеціальність, кафедра, університет.

**Завдання 2.** Ознайомитися із структурою і змістом навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Вступ до освітньої програми» в НДУ імені Миколи Гоголя. Проаналізуйте перелік і зміст нормативних документів, що регулюють вивчення дисципліни. Для ознайомлення з ними скористайтеся Університетським Навчально Інформаційно-Комунікаційним середовищем (Уніком).

**Завдання 3.** Установіть ієрархію таких нормативних документів: навчальний план, робочий навчальний план, навчальна програма дисципліни, робоча програма дисципліни, ОПП, силабус.

**Завдання 4.** Основною формою організації навчання в школі є урок. Порівняйте структуру уроку з географії та фізичної культури. Встановіть спільні та відмінні риси.

***Контрольні запитання***

1. Схарактеризуйте особливості європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи.
2. Які форми освітнього процесу ви знаєте. Дайте їх характеристику.
3. Схарактеризуйте вимоги до освітньої програми.
4. У чому різниця між поняттями «спеціальність та спеціалізація»?
5. Що таке «академічна мобільність» та як вона може бути реалізована?
6. Поясніть чому, на вашу думку, слід дотримуватися академічної доброчесності.

## РОЗДІЛ 2. ГЕОГРАФІЯ

### Тема 2. Оболонки Землі

#### *2.1. Літосфера*

У будові Землі виділяють три основні шари – ядро, мантію, земну кору. Ядро поділяють на зовнішнє (рідке) та внутрішнє (тверде). Речовина мантії перебуває у твердому стані, а на глибині 100-250 км під материками та 50-100 км під океанами розташований в'язкий шар – астеносфера. Вище мантії знаходиться земна кора, яка залежно від особливостей шарів гірських порід, що її утворюють може бути материкового або океанічного типу. Земна кора разом з верхнім твердим шаром мантії утворює літосферу. Літосфера не є суцільною оболонкою, вона розбита надглибинними розломами на окремі блоки – літосферні плити, що здатні рухатися по астеносфері. У результаті зіткнення материкових плит утворюються складчасті гори, при зіткненні материкової та океанічної плит – глибоководні жолоби та гори. При розходженні плит утворюються серединно-океанічні хребти (в океанах), розломи та тріщини (на материках).

Земна поверхня формується під впливом внутрішніх та зовнішніх процесів. До внутрішніх процесів належать рухи літосфери, магматизм та метаморфізм. До зовнішніх процесів належать: вивітрювання, робота вітру, льодовиків, текучих вод, робота морів та озер. Зовнішні сили здійснюють три види геологічної роботи: руйнівну, транспортну та акумулятивну. У результаті діяльності зовнішніх та внутрішніх процесів Землі формуються нерівності земної поверхні, які називають рельєфом. Основними формами рельєфу є рівнини та гори.

#### *Завдання для виконання*

**Завдання 1.** Позначте відповідними цифрами (1,2,3) платформи, для яких є правильними такі твердження:

- 1) платформа утворилися в архей-протерозої;

- 2) платформа до середини мезозою була частиною єдиного суперконтиненту Гондвана;
- 3) молода платформа.

Платформи: Сибірська, Західносибірська, Антарктична, Південно-Американська, Південнокитайська, Скіфська, Туранська, Східноєвропейська, Австралійська, Африкано-Аравійська, Північноамериканська, Індостанська.

**Завдання 2.** За тектонічною картою визначте складчастість таких гірських систем: Скандинавські гори, Альпи, Уральські гори, Драконові гори, гори Атлас, Алтай, Кордильєри, Великий Вододільний хребет, Аппалачі, Карпати, Кавказ, Піренеї, Тянь-Шань, Анди. Заповніть таблицю: назва гірської системи, складчастість, ера.

**Завдання 3.** Встановіть походження таких форм рельєфу:

Форми рельєфу	Походження
Терикон	
Дюна	
Кар'єр	
Тераса	
Яр	
Морена	
Цирки	
Греблі	
Вулкан	

**Завдання 4.** Заповніть таблицю класифікаційних ознак форм рельєфу:

Класифікаційні ознаки	Причорноморська низовина	Амазонська низовина
За висотою		
За характером поверхні		
За походженням		

## ***Контрольні запитання***

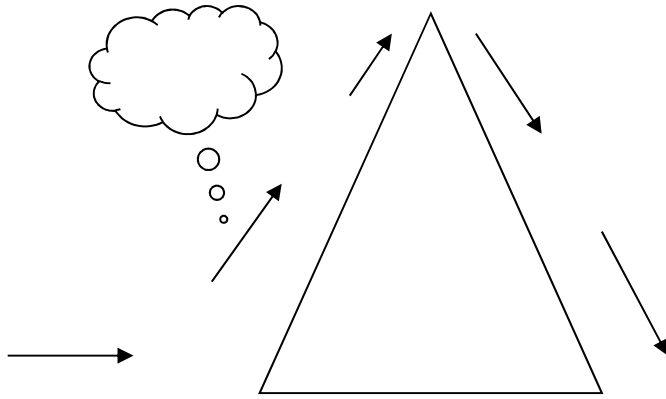
1. У чому різниця між земною корою океанічного та материкового типів?
2. Які типи тектонічних структур ви знаєте?
3. Які особливості будови платформи?
4. Поясніть зв'язок між тектонічною будовою, рельєфом та корисними копалинами.
5. Схарактеризуйте чинники, що впливають на формування рельєфу землі.
6. Складіть геохронологічну шкалу історії розвитку Землі (ери, періоди, складчатості).

## ***2.2. Атмосфера***

Атмосфера – повітряна оболонка Землі, яка складається із суміші газів та водяної пари. Атмосфера складається із таких шарів як тропосфера, стратосфера, мезосфера, термосфера та екзосфера. Всі атмосферні явища відбуваються у тропосфері. Показниками стану атмосфери є температура повітря, атмосферний тиск, рух повітря, атмосферні опади. Вітер – горизонтальний рух повітря, його утворення зумовлено нерівномірним розподілом тиску над земною поверхнею. Вітри поділяють на постійні, сезонні, місцеві. До постійних вітрів належать пасати, західні вітри, північно-східні та південно-східні. Сезонними вітрами є мусони. Серед місцевих вітрів виділяють бризи, фени, бору тощо. Крім того, в атмосфері виділяють також великі атмосферні вихори з областю низького атмосферного тиску в центрі (циклони), де вітри дмуть від периферії до центру або область підвищеного атмосферного тиску, де повітря розтікається від центру до периферії – антициклони.

Великі об'єми повітря з відносно однорідними властивостями називають повітряними масами. Залежно від району формування виділяють такі типи повітряних мас: екваторіальні, тропічні, помірні, арктичні (антарктичні). Усі вони, за виключенням екваторіального типу діляться на підтипи: морські і континентальні. Типи повітряних мас покладені в основу виділення кліматичних поясів.





### **Контрольні запитання**

1. Яку будову має атмосфера?
2. У чому різниця між поняттями «клімат» та «погода»?
3. Поясніть особливості розподілу тиску на земній кулі.
4. Які постійні вітри ви знаєте, дайте їх характеристику.
5. Поясніть принцип дії мусону.
6. Назвіть та схарактеризуйте чинники, що впливають на формування клімату.

### **2.3. Гідросфера**

Гідросфера – водна оболонка землі, яка включає в себе води Світового океану, води суходолу та води атмосфери. Основу гідросфери складає Світовий океан, у якому зосереджено 96,5% усієї води планети. Складовими Світового океану є океани, моря, затоки, протоки. Крім того в океані представлені ділянки суходолу – метрики та острови.

Води Світового океану мають такі властивості як температурний режим, солоність, густина, прозорість та інші. Розподіл температури на поверхні Світового океану підпорядковується закону широтної зональності і змінюється від екватора до полюсів. Але у той же час можуть траплятися ділянки, де температура води буде різнитися від навколишніх вод, це пов'язано з течіями у Світовому океані. Солоність морської води залежить, в першу чергу, від кількості опадів та температури повітря. Чим менше опадів і вища температура

повітря – тим більша солоність морської води. Розпріснюють морську воду річки, танучі льодовики, сніги.

3,5% води планети зосереджено у водах суходолу: річках, озерах, болотах, підземних водах, льодовиках, багаторічній мерзлоті.

Річка – природний водний потік, що тече у виробленому ним руслі. Річка з притоками утворює річкову систему. Основними джерелами живлення річки є дощове, снігове, підземне, льодовикове.

Озеро – природна улоговина на суходолі, заповнена водою із сповільненим стоком або безстічна. За походженням озера бувають ендегенні (тектонічні, вулканічні) та екзогенні (льодовикові, реліктові, карстові, термокарстові, загатні, лиманні, озера-стариці).

Надмірно зволожену ділянку суходолу з шаром торфу не менше 30 см. Називають болотом. За особливостями живлення та характером рослинності їх поділяють на верхові та низинні. Верхові болота розміщені на вододілах, живляться атмосферними опадами і мають бідну рослинність. Низинні поширені в долинах річок, живляться підземними водами, серед рослин переважають вологолюбиві трави.

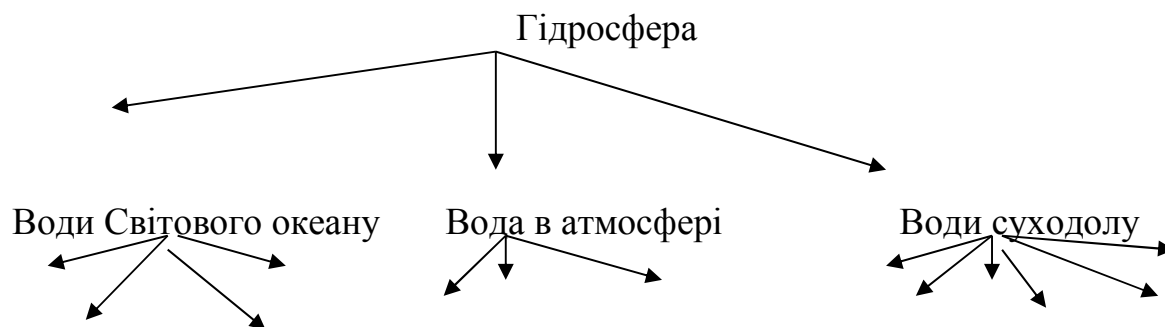
Підземні води – води, що залягають у порожнинах, тріщинах, порах гірських порід у верхніх шарах земної кори. За умовами залягання серед них виділяють верховодку, ґрунтові, міжпластові води.

Льодовик – скупчення багаторічного льоду на земній поверхні

Багаторічна мерзлота – шар мерзлих гірських порід у надрах землі, з температурою нижче 0° С.

### Завдання для виконання

**Завдання 1.** Складіть схему «Гідросфера та її частини»



**Завдання 2.** Встановіть період повені річок та поясніть причину, яка її зумовила. Заповніть таблицю. У таблицю включити такі річки: Амазонка, Амур, Волга Дніпро, Євфрат, Замбезі, Конго, Маккензі, Меконг, Міссісіпі, Муррей, Юкон, Янцзи.

Назва річки	Період повені	Причина повені
Хуанхе	Літо	Мусонні дощі

**Завдання 3.** Складіть таблицю-характеристику найбільших озер світу.

Назва озера	Площа	Максимальна глибина	Характер улоговини
Байкал			
Верхнє			
Вікторія			
Вінніпег			
Каспійське			
Маракайбо			
Онтаріо			
Сасик			
Синевір			
Світязь			
Тана			

Назва озера	Площа	Максимальна глибина	Характер улоговини
Танганьїка			
Тітікака			
Чад			

### **Контрольні запитання**

1. Який склад Світового океану?
2. Дайте визначення поняття «річка».
3. Які бувають озера за походженням? Дайте їх характеристику.
4. Які чинники впливають на солоність океанічної води. Поясніть закономірності розподілу солоності в Світовому океані.
5. Які функції виконують болота у природі?
6. Чим загрожує людству танення льодовиків. Чи можна призупинити цей процес?

### **2.4. Біосфера**

У буквальному перекладі термін “біосфера” означає сферу життя й у такому змісті він уперше був введений у науку в 1875 р. австрійським геологом і палеонтологом Едуардом Зюсом.

У сучасному розумінні біосферу трактують як оболонку життя, до складу якої входять живі істоти та середовище їх існування. Біосфера не має власних меж, а розміщується у межах інших оболонок.

Особливим природним тілом біосфери є ґрунт – верхній пухкий родючий шар землі, який вирізняється родючістю.

Оболонку в межах якої взаємодіють і взаємопроникають нижня частина атмосфери, верхня частина літосфери, вся гідросфера та біосфера називають географічною оболонкою. Для географічної оболонки властиві такі закономірності як цілісність, ритмічність, зональність.

Взаємозв'язок і взаємозалежність компонентів географічної оболонки визначають її цілісність. Зміна одного із компонентів природи приведе до зміни природного комплексу.

Ритмічність – повторюваність і періодичність природних процесів та явищ у часі.

Зональність – закономірна зміна всіх компонентів географічної оболонки та її самої від екватора до полюсів. Найбільшими одиницями широтної зональності є географічні пояси, у межах яких виділяються природні зони.

Висотна поясність – закономірна зміна явищ з висотою в горах, яка зумовлена в основному, різною віддаленістю шарів атмосфери від головного джерела тепла – земного випромінювання.

### ***Завдання для виконання***

**Завдання 1.** Встановіть відповідність між природними зонами, типами клімату і ґрунтами. Для цього заповніть таблицю: географічний пояс, тип клімату, природна зона, зональний тип ґрунту.

**Завдання 2.** Користуючись атласом Чернігівської області складіть опис природної зони своєї місцевості.

Алгоритм для характеристики природної зони: географічне положення, кліматичні особливості (тип циркуляції атмосфери, середньорічна кількість опадів, середня температура теплого і холодного місяця), зональні типи ґрунтів, особливості рослинного і тваринного світів.

### ***Контрольні запитання***

1. Дайте визначення поняття «Біосфера».
2. Що є складовими географічної оболонки?
3. Наведіть приклад ритмічних явищ у природі.
4. Чим зумовлена зміна ґрунтів на суходолі?

## Тема 3. Фізична географія материків

### *3.1. Материків південної півкулі*

Географічне положення Південних материків має загальні особливості, які суттєво впливають на схожість їх основних природних властивостей. Значні території в межах Африки, Південної Америки та Австралії розташовані в низьких широтах, завдяки чому отримують велику кількість тепла. Екватор навпіл розділяє Африку, Австралія повністю лежить у південній півкулі. Межі Південної Америки розташовані у помірному кліматичному поясі південної півкулі. Унікальне положення Антарктиди у полярних широтах зумовлює малий прихід тепла на її територію.

Материків південної півкулі мають порівняно простий плоскогірний рельєф, що пов'язано з особливостями їх тектонічної будови. Основу материків складають переважно давні докембрійські платформи і лише вздовж узбережжя представлені гірські системи різних періодів горотворення.

Зональні зміни кліматів визначаються зональністю циркуляційних процесів, які впливають на кількість і режим випадання опадів. У екваторіальних та тропічних широтах панує циркуляція пасатів та екваторіальних мусонів. У субтропічних широтах влітку проявляється пасатна циркуляція, взимку вони потрапляють у зону західного переносу повітряних мас. Вузька смуга Південної Америки, о. Тасманія та Нової Зеландії розташована в помірних широтах і для них властивою є західний перенос повітряних мас протягом року.

Гірські системи є своєрідним бар'єром для проникнення волого повітря всередину материків, що формує різноманітні типи кліматів даних територій. Крім того, у формуванні територіальних особливостей природи материків найбільш вагомим фактором є зміна умов зволоження.

На рівнинних ділянках території материків простежується широтна зональність природних зон. В Австралії через особливості клімату відмічається секторність природних зон. В Антарктиді постійний рослинний покрив відсутній.

## ***Завдання для виконання***

### **Завдання 1.**

Робота в групах.

А) Визначити спільні та відмінні риси рельєфу Південної Америки та Африки.

Відповідь пояснити.

Б) Визначити спільні та відмінні риси рельєфу Австралії та Африки. Відповідь пояснити.

**Завдання 2.** Користуючись картами, вкажіть і поясніть на закономірності розміщення корисних копалин материків південної півкулі.

**Завдання 3.** Випишіть для кожного материка південної півкулі відповідних йому ендемічних рослин та тварин. Завдання виконати у вигляді таблиці: назва рослини чи тварини, материк, природна зона.

Рослини: динне дерево, фінікова пальма, пампасова трава, евкаліпти, баобаб, казаріни, вікторія-регія, вельвічія, гевея.

Тварини: страус ему, ягуар, слон, кенгуру, жираф, вомбат, мураход, пінгвін, муха цеце, гуанако, лама, лисиця-фенек, качкодзьоб, райські птахи, лінивцець.

## ***Контрольні запитання***

1. Які тектонічні структури лежать в основі материків Південно півкулі?
2. Як гори впливають на особливості клімату Австралії?
3. Чому Південну Америку є найбільш забезпечена водними ресурсами?
4. Порівняйте зону вологих екваторіальних лісів Африки та Південної Америки. Встановіть подібні та відмінні риси.
5. Назвіть ендемічних рослин та тварин Австралії.
6. Які національні парки, що розташовані у південній півкулі ви знаєте?

### ***3.2. Материка північної півкулі***

Материка північної півкулі характеризуються складним рельєфом та складною тектонічною і геологічною будовою. В їх основі лежать не лише давні а і молоді платформи. Гірські системи представлені усіма епохами горотворення. Велика протяжність з півночі на південь зумовлює значні відмінності в температурі повітря, що визначається зміною кількості сонячної радіації від екватора до полюсів. Крім того, зміна температури повітря пов'язана з особливостями циркуляції повітряних мас. Для материків північної півкулі характерні всі типи циркуляції атмосфери. Залежно від кліматичних умов залежить забезпеченість материків внутрішніми водами.

Зміна природних зон на материках підпорядковується закону широтної зональності. Тут представлені всі природні зони північної півкулі – від арктичних пустель до вологих екваторіальних лісів. Широтне простягання природних зон в Євразії порушується у приокеанічних районах та в субекваторіальному поясі, що пояснюється особливостями циркуляції атмосфери та розміщенням основних форм рельєфу. У Північній Америці закон широтної зональності природних зон проявляється у північній частині материка, в центральній частині природні зони змінюються секторно – від узбережжя вглиб материка.

#### ***Завдання для виконання***

1. Користуючись картами атласу, виділити крупні форми рельєфу Євразії, визначити їх взаємне розташування та пояснити причини такого розташування.
2. Проаналізуйте кліматичну карту Пн. Америки та поясніть чому кількість опадів на материку по 40 паралелі збільшується із заходу на схід, а також чому мало опадів випадає у південно-західній частині Пн. Америки?
3. Порівняйте особливості природи зони тайги Північної Америки та Євразії, поясніть їх. Алгоритм порівняння: географічний пояс, кліматичні особливості, ґрунти, рослинний і тваринний світ.

4. За допомогою кліматичної карти визначте характеристики мусонного типу клімату помірною та субтропічного поясу Євразії. Дані занесіть у таблицю.

Назва кліматичної області	Переважаючі вітри	Типи повітряних мас	Середня температура теплого місяця	Середня температура холодного місяця	Середньорічна кількість опадів

### ***Контрольні запитання***

1. Назвіть давні та молоді платформи, які складають материки північної півкулі.
2. Поясніть чим зумовлено різноманіття корисних копалин на материку Євразія. Наведіть приклади.
3. Поясніть як розташування гірських систем на заході Північної Америки вплинуло на клімат території.
4. Назвіть найдовші річки Євразії.
5. Охарактеризуйте основні особливості зони степу Північної Америки. Які подібні риси притаманні зоні степу у Євразії?

## Тема 4. Географія України

Площа України становить 603,7 тис. км<sup>2</sup>, вона має вигідне географічне положення.

У зв'язку з тим, що основу тектонічної будови території України складають платформи, то 95% її території складають рівнини. Найбільшими низовинами є Придніпровська, Причорноморська, Поліська, Закарпатська. Височини виступають вододілами між найбільшими річковими басейнами країни. В Україні виділяють Придніпровську, Приазовську, Подільську, Волинську, Хотинську, Передкарпатську, Донецьку височини. Крім того, на крайній північний схід України своїми відрогами заходить Середньоруська височина.

5% площі України займають Карпатські та Кримські гори альпійської складчастості.

Більша частина території України лежить у межах помірного кліматичного поясу. Для нього характерним є панування протягом року помірних повітряних мас, західних вітрів, а також зростання пересічної температури липня з північного заходу на південний хід від +17°С до +23°С, а середньої температури січня – від - 7°С до -1°С. Кількість опадів також зменшується – від 900 мм на Волині до 300 мм у Причорномор'ї та Приазов'ї. У межах помірного поясу виділяють дві кліматичні області: атлантико-континентальну та континентальну.

Південний берег Криму розташований у межах субтропічного середземноморського типу клімату. Взимку тут панують помірні повітряні маси, влітку – тропічні. Для субтропічного середземноморського типу клімату властива пересічна температуру літа + 24°С, зими – +4 °С із максимальною кількістю опадів саме в цей період – 450-500 мм.

До внутрішніх вод України належать 73 тис. річок, майже 20 тис. озер, артезіанські води, болота.

На рівнинній частині території України виділяють такі основні ґрунтові зони: дерново-підзолистих, сірих лісових, чорноземних та каштанових ґрунтів

Рівнину північну частину території України займає зона мішаних лісів, центральну частину території – лісостепова зона, а у південній частині розташована зона степу.

Україна належить до країн з першим типом відтворення населення. Протягом останніх років в Україні фіксується від'ємний приріст населення.

Для статевої структури населення країни характерним є переважання жіночого населення над чоловічим.

Україна – багатонаціональна держава. Українці складають 77,8%, решту (22,2%) – інші національності.

Сучасна секторальна структура економіки Україна представлена первинним (сільське господарство, рибальство, мисливство, добувна промисловість), вторинним (обробна промисловість та будівництво) та третинним (сфера послуг) секторами економіки. Із третинного сектору часто виділяють четвертинний та п'ятинний сектори.

Ефективність виробництва залежить від форм суспільної організації. Форма суспільної організації виробництва – певний спосіб проектування роботи підприємства, який дає змогу підвищити ефективність його роботи. Існують такі форми суспільної організації виробництва: спеціалізація, комбінування, кооперування, концентрація, дисперсія, агломерація, диверсифікація, конверсія.

Україна є одним із провідних виробників сільськогосподарської продукції у світі. У країні сприятливі природні умови для вирощування зернових культур, соняшнику, сої, ріпаку. У структурі тваринництва України домінує птахівництво.

Країна має значні запаси залізних та марганцевих руд.

Провідною складовою вторинного сектору економіки є металургія.

Україна розташована на перетині міжнародних маршрутів між країнами Європи та Азії. Через країну проходить мережа міжнародних транспортних коридорів, серед яких автомобільні, залізничні, річкові та морські.

Вагомою складовою третинного сектору економіки країни також є виробництво програмного забезпечення, туризм.

### Завдання до виконання

**Завдання 1.** Заповніть таблицю, вказавши які форми рельєфу та корисні копалини відповідають зазначеним тектонічним структурам

Тектонічні структури	Форми рельєфу	Корисні копалини
Український щит		
Дніпровсько-Донецька западина		
Волино-Подільська плита		
Донецька складчаста споруда		
Причорноморська западина		
Передкарпатський прогин		
Скіфська плита		

**Завдання 2.** Порівняйте кліматичні особливості регіонів України, заповнивши таблицю:

Кліматичні показники	Волинь	Приазов'я	Південний берег Криму
Переважаючі типи повітряних мас та вітрів			
Середньорічна кількість опадів			
Середня температура теплого місяця			
Середня температура холодного місяця			
Кліматична область			
Несприятливі кліматичні явища			

**Завдання 3.** Проаналізуйте карту природних зон України та заповніть таблицю:

Природний комплекс	Ґрунти	Характерні представники флори	Характерні представники фауни
Мішані ліси			
Лісостеп			
Степ			
Карпати			
Крим			

**Завдання 4.** Вкажіть найбільші в Україні електростанції, для цього заповніть таблицю

ТЕС	ГЕС	АЕС
Приклади (5 шт.)		

**Завдання 5.** Заповніть таблицю, вказавши спеціалізацію і основні види продукції машинобудівних центрів України:

Центри машинобудування	Спеціалізація	Основні види продукції
Дніпро		
Харків		
Київ		
Львів		
Одеса		

**Завдання 6.** Заповніть таблицю, вказавши найбільші центри харчової промисловості

Галузі харчової промисловості	Найбільші центри
Масложирова	
Рибна	
Кондитерська	
Борошно-мельно-круп'яна	
М'ясна	

**Завдання 7.** Заповніть таблицю, вказавши розташування портів.

Назва портів	Розташування (річка)
Київ	
Рені	
Миколаїв	
Ізмаїл	
Дніпро	
Кілія	
Херсон	
Белгород-Дністровський	

### ***Контрольні запитання***

1. Назвіть тектонічні структури, які складають територію України.
2. У межах яких кліматичних поясів розташована Україна. Схарактеризуйте основні особливості клімату.
3. Які особливості сучасної секторальної структури економіки країни?
4. Назвіть основні експортні складові первинного сектору економіки країни.
5. Чим зумовлена експортна орієнтація металургії України?
6. Які МТК проходять через територію України?

## Тема 5. Географія світу

На сучасній політичній карті існує близько 250 держав та територій.

До складу державної території входять такі елементи: суходіл із його надрами, акваторія (внутрішні та територіальні води), повітряний простір над суходолом і водами.

За рівнем економічного розвитку суверенні держави поділяють на чотири типи: високорозвинені країни (країни «великої сімки», індустріально розвинені країни Західної Європи, країни переселенського типу, країни середнього рівня розвитку), країни, що розвиваються (нові індустріальні країни, нафтовидобувні та острівні країни, країни середніх можливостей, найменш розвинені країни), країни з перехідною економікою, країни планової економіки.

Залежні території можуть або мати статус колоній або його офіційно не мати.

За формою правління держави поділяють на республіки та монархії. Особливою формою правління є держави у складі Британської Співдружності.

За формою адміністративно-територіального устрою держави бувають унітарними та федеративними.

У світі існує два основні типи відтворення населення. Для першого типу характерними є низькі та дуже низькі показники народжуваності та смертності, а отже і низький природний приріст. Для другого типу відтворення характерні високі та дуже високі показники народжуваності і відносно низькі показники смертності, що формує високий природний приріст населення.

За особливостями статево-вікової структури населення у світі переважають чоловіки.

Основними паливними ресурсами у світі є нафта, природний газ та кам'яне вугілля.

Найбільші поклади нафти та газу зосереджені у Саудівській Аравії, Іраку, Ірані, Об'єднаних Арабських Еміратах, Росії, Алжирі, Лівії, Нігерії, Габоні, Канаді, США, Венесуелі, Мексиці, Брунеї, Індонезії.

Найбільші запаси кам'яного вугілля мають: Китай, США, Індія, Росія, Австралія, ПАР.

За запасами залізних та марганцевих руд лідирують Бразилія, Австралія, ПАР, Казахстан, Україна, Росія.

За запасами міді у світі виділяють два пояси: тихоокеанський (Чилі, Мексика, США, Канада) та мідний пояс Африки ( ДР Конго, Замбія, ПАР)

Основні запаси алюмінієвих руд мають Гвінея, Ямайка, Бразилія, Австралія, Росія, Індія.

Запаси нерудної сировини у світі поширені досить нерівномірно.

Структура земельного фонду включає в себе малопродуктивні землі, ліси та чагарники, природні луки і пасовища, ріллю та інші землі.

Найбільші лісові площі у північному (помірному) поясі, де представлені хвойні породи дерев мають Росія, Канада, США. У південному (екваторіальний і тропічний) поясі – ліси басейну Амазонки, Конго, островів південно-східної Азії, схід Китаю, південно-східної частина США.

Економіко-географічна характеристика країни складається відповідно до плану: економіко-географічне положення, природні умови та природні ресурси, населення, сектори економіки, зовнішні економічні зв'язки.

### ***Завдання для виконання***

**Завдання 1.** Вкажіть країни Азії відповідно до їх форми правління

- А) конституційні монархії
- Б) абсолютні монархії
- В) республіки.

**Завдання 2.** Заповніть таблицю, вказавши галузі спеціалізації міст світу:

Місто	Галузь промислової спеціалізації
Людвігсгафен	
Мумбаї (Бомбей)	
Лодзь	
Осака	
Детройт	

**Завдання 3.** Скористайтесь інтернет джерелами та заповніть таблицю.

Країна	Найбільші автомобобудівельні концерни
США	
Японія	
ФРН	
Франція	
Італія	
Велика Британія	
Швеція	
Південна Корея	

**Завдання 4.** Заповніть таблицю, вказавши основні центри (міста) різних видів туризму

Види туризму	Центри
Оздоровчий	
Екскурсійний	
Науковий	Кембридж
Діловий	
Культурний	
Паломництво	

**Завдання 5.** Дайте характеристику однієї із країн G-7 ( використайте алгоритм характеристики країни).

***Контрольні запитання***

1. Назвіть країни, які входять до G-7.
2. Проаналізуйте політичну карту світу та встановіть, які залежні території мають США, Франція Велика Британія.
3. Що ви знаєте про державну територію країни?
4. Поясніть чому при першому типі відтворення населення відбувається його старіння.
5. Назвіть країни, які мають значні запаси таких корисних копалин як нафта, газ, кам'яне вугілля, залізні та алюмінієві руди. Які країни мають значні запаси нерудної сировини?

## РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

### Тема 6. Загальне уявлення про фізичну культуру та її значення в житті людини

Відповідно до статті Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура трактується як сфера діяльності, пов'язана з використанням рухової активності для фізичного та інтелектуального розвитку особи, здорового способу життя, зміцнення здоров'я та організації змістовного дозвілля засобами фізичного виховання різних груп населення та масового спорту [6].

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення її моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) з'являється і один з її основних компонентів – фізичне виховання, пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше 3 аспекти: діяльнісний аспект, результативний аспект, предметно-ціннісний аспект.

*Діяльнісний аспект*, який включає рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

*Предметно-ціннісний аспект* представлений матеріальними і духовними цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності культурної діяльності.

*Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичних культур, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності, готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я.

Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Термін «фізична культура» використовується і в інших, вузких значеннях. Так, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Таким чином, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

«Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, вона широко використовуються у виробничих сфері та ін. У цих випадках, щоб уникнути плутанини необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально-забезпечуючу, представлено всім тим цінним, що створюється суспільством як спеціальні засоби, методи і умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;
- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Розділом 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Показником стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованому фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

### ***Завдання для виконання***

**Завдання 1.** Аналізуючи Закон України «Про фізичну культуру та спорт», визначте місце фізичної культури в загальній культурі суспільства. Проаналізуйте засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

**Завдання 2.** Знайдіть та проаналізуйте специфічні програми для розвитку фізичної культури студентської молоді.

**Завдання 3.** Установіть подібні і відмінні риси між аспектами фізичної культури.

### ***Контрольні запитання***

1. Дайте визначення терміну «фізична культура».
2. Як місце займає фізична культура в загальній культурі суспільства?
3. Які основні аспекти фізичної культури ви знаєте, розкрийте їх суть.
4. Які основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури ви знаєте. Дайте їх коротку характеристику.
5. Охарактеризуйте показники стану розвитку фізичної культури.

## Тема 7. Структура та функції фізичної культури

Фізична культура, будучи складним соціальним явищем, має власну структуру. У ній виділяють різні розділи, компоненти, види і форми.

Базова фізична культура становить фундамент фізичної культури. Вона є одним з найважливіших компонентів освіти і виховання, тому що спрямована на забезпечення базового рівня загальної фізичної підготовленості, необхідною в кожному із сфер людської діяльності.

Зміст базової фізичної культури сприяє передбаченню основною фонду знань життєво важливих рухових умінь і навичок, досягненню необхідного в житті рівня загального різнобічного фізичного розвитку, тобто є «базою» для обраної діяльності (професійної, спортивної та тощо) і являє собою базове фізичне виховання.

Базовими, необхідними руховими навичками є ходьба, біг, стрибки, метання, плавання. В основі їх формування лежать природні фізичні здібності: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

У базовій фізичній культурі виділяють основні види (різновиди): «шкільна фізична культура» і «базовий спорт». Виділяють «спорт вищих досягнень» і «базовий спорт». Спорт «вищих досягнень» орієнтований на досягнення найвищих результатів у змаганнях. Базовий спорт забезпечує досягнення масового рівня і широко використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості.

Професійно-прикладна фізична культура – це компонент фізичної культури спрямований на формування та вдосконалення таких специфічних рухових навичок, які дозволяють людині виконувати професійні функції, зберігаючи досить тривалий час високу працездатність.

Рекреаційна фізична культура – це організований вид активного відпочинку з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. «Рекреація» по суті означає «відновлення».

Реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювання, травм, перевтоми та інших причин.

Адаптивна фізична культура – це вид загальної фізичної культури для осіб з особливими потребами, метою якої є реабілітація, адаптація, соціальна та педагогічна інтеграція до суспільства осіб з відхиленням у стані здоров'я.

Фізична культура має свої специфічні функції, які впливають із сутності фізичної культури і відображають її структуру.

Під специфічними функціями розуміють ті, які дозволяють задовольнити потреби людини руховій активності, оптимізувати свій фізичний стан і розвиток організму відповідно закономірностям виникнення здоров'я і забезпечення фізичної дієздатності необхідної в житті.

### ***Завдання для виконання***

**Завдання 1.** Складіть схему основних функцій фізичної культури. Дайте їх характеристику.

**Завдання 2.** Підготуйте коротку презентацію про вплив фізичної культури на здоров'я та якість життя.

**Завдання 3.** Складіть перелік оздоровчо-рекреаційних організацій вашого населеного пункту.

**Завдання 4.** Складіть план фізичної активності для конкретної вікової групи (наприклад, дітей середнього шкільного віку), враховуючи структуру та функції фізичної культури. Які види діяльності ви включили і чому?

**Завдання 5.** Розробіть опитувальник та проведіть опитування (вікову категорію виберіть за власним бажанням) щодо ставлення до фізичної культури. Які функції фізичної культури визначають респонденти і чому.

### ***Контрольні запитання***

1. Охарактеризуйте структуру фізичної культури.
2. Які основні елементи структури фізичної культури? Охарактеризуйте взаємодію цих компонентів між собою.
3. Дайте коротку характеристику базової фізичної культури. Що сприяє її формуванню?
4. Охарактеризуйте основні функції фізичної культури, зокрема: оздоровчу, фізичну, спеціальну, розвиваючу.

## **Тема 8. Поняття системи фізичного виховання та її значення в системі фізичної підготовки населення**

Під національною системою фізичного виховання розуміють історично обумовлену практику фізичного виховання, її ідейні, наукові, програмно-нормативні та організаційні заходи.

Ідейні засади системи фізичного виховання – ідеологія фізичної культури та спорту, тобто її вища соціальна мета.

Наукові засади – сувора наукова обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.

Програмно-нормативні засади – це сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, державних текстів, Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, відомих наказів та розпоряджень.

Організаційні засади системи фізичного виховання – сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування.

Загальною метою національних системи фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Мета фізичного виховання більш детально розкривається у його завданнях. Розрізняють три групи завдань:

1. Завдання у вузькому значенні. Це завдання усебічного розвитку фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

2. Спеціальні загальноосвітній завдання. Це системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, тому числі прикладних і спортивних, а також отримання

спеціальних знань (рухові вміння та навички – це доцільні способи здійснення рухових дій, засвоєних в результаті навчання або самостійної практики).

3. Завдання у формуванні особистості – це завдання у вихованні моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання та гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі.

### ***Завдання для виконання***

**Завдання 1.** Ознайомтеся із стандартною та однією модельною програмами шкільного курсу фізичної культури. Проаналізуйте їх відмінні і подібні риси.

**Завдання 2.** Напишіть есе на тему «Значення фізичного виховання в системі фізичної підготовки населення».

**Завдання 3.** Розробіть власну програму фізичного для певної вікової групи. У програму включіть різні види діяльності і поясніть їх значення.

**Завдання 4.** Проведіть опитування серед студентів про їх участь в програмах фізичного виховання. Зробіть висновок: яким видам активної діяльності вони віддають перевагу, які фактори впливають на їх вибір.

### ***Контрольні запитання***

1. Що являє собою система фізичного виховання. Які **ключові** елементи цієї системи?

2. Охарактеризуйте основні компоненти системи фізичного виховання. (освіта, тренування, спортивна діяльність, оздоровлення). Проаналізуйте як вони взаємодіють між собою.

3. Які ви знаєте основні функції фізичного виховання, дайте їх коротку характеристику.

4. У яких формах відбуваються заняття з фізичної культури в навчальних закладах?

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ І ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська О. В., Мирон І. В., Шовкун Т. М. Географія: вступ до спеціальності: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 251 с.
2. Барановська О. В., Остапчук В. В. Загальні географічні закономірності: навчальний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 155 с.
3. Барановський М.О. Економічна та соціальна географія України: реальний сектор економіки: навчальний посібник. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2018. 376 с.
4. Безуглий В., Лисичарова Г. Географія: підручник для 11-го кл. (рівень стандарту). К.: Генеза, 2019. 181 с.
5. Закон України «Про вищу освіту». URL: [https://osvita.ua/legislation/law/2235/#google\\_vignette](https://osvita.ua/legislation/law/2235/#google_vignette)
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція)/ URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>
7. Городинська І. В. Управління фізичною культурою і спортом : навч. посіб. Херсон, Вид-во ХДУ. 2010. 112 с.
8. Кобернік С. Г. Коваленко Р. Р. Географія: комплексне видання. 2-ге вид. перероб. Київ: Літера ЛТД, 2021. 480 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2017. Т. 1. 384 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2017. Т.2. 448 с.
11. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / уклад: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : «Графіка», 2010. С. 18–30.
12. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «фізичне виховання» : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 282 с.

Навчальне видання

**ШОВКУН Т. М., ЩЕРБАК П. І.**

**ВСТУП ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

*Навчально-методичний посібник*

Технічний редактор – І. П. Борис  
Верстка та макетування – О. В. Борщ

---

Підписано до друку 18.12.24 р.	Формат 60x84/16	Папір офсетний
Гарнітура Computer Modern.	Обл.-вид. арк. 1,15	Ел. вид-ння
Замовлення № 173	Ум. друк. арк. 2,1	

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.  
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3<sup>А</sup>  
(04631)7-19-72  
E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)  
[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2137 від 29.03.05 р.