

Шовкун Т. М., Філоненко Ю. М., Щербак П. І.

ВСТУП ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ



Ніжинський державний університет
імені Миколи гоголя

Шовкун Т. М., Філоненко Ю. М., Щербак П. І.

ВСТУП ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Методичні рекомендації

Ніжин – 2026

УДК 37.016: [91:796] (075.8)

Ш76

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

(НДУ ім. М. Гоголя)

Протокол № 13 від 28.05.2026 р.

Рецензенти:

Криловець М. Г. – доктор педагогічних наук, професор доцент;

Пархоменко О. Г. – кандидат географічних наук, доцент

Шовкун Т. М., Філоненко Ю. М., Щербак П. І.

Ш76 Вступ до освітньої програми: методичні рекомендації.– Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2026. – 2-ге вид.; переробл. та доп. – 38 с.

Навчально-методичний посібник пропонується студентам першого курсу закладів вищої освіти з галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметних спеціальностей А4.07 Середня освіта (Географія) та А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

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

© Шовкун Т. М. Філоненко Ю. М.,

Щербак П. І., 2026

© НДУ ім. М. Гоголя, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО.....	5
Тема 1. Організація освітнього процесу	5
РОЗДІЛ 2. ГЕОГРАФІЯ.....	6
Тема 2. Основні складники географічної оболонки Землі.....	6
2.1. Літосфера.....	6
2.2. Атмосфера	8
2.3. Гідросфера.....	11
2.4. Біосфера та антропосфера.....	13
Тема 3. Фізична географія материків і океанів	16
3.1. Материки південної півкулі.....	16
3.2. Материки північної півкулі	17
3.3. Світовий океан.....	19
Тема 4. Географія України	21
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.....	32
Тема 8. Поняття системи фізичного виховання та її значення в системі фізичної підготовки населення	34
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ І ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37

ВСТУП

Навчальний курс «Вступ до освітньої програми» належить до циклу нормативних професійно зорієнтованих дисциплін і є важливим складником у процесі підготовки вчителя географії та фізичної культури.

Завдання курсу – сформулювати явлення про структуру, зміст та особливості майбутньої професії, ознайомити з особливостями освітнього 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 спрямовані на формування навичок роботи з науковою літературою, атласами, картами. Особливе значення має опанування студентами таких категорій курсу як освіта, заклад вищої освіти, освітня програма, галузь знань, спеціальність, академічна доброчесність тощо. Послідовність тем у посібнику відповідає змісту та структурі програми навчальної дисципліни «Вступ до освітньої програми».

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

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОГО 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» складіть глосарій основних термінів та понять: академічна мобільність, вища освіта, заклад вищий освіти, галузь знань, кваліфікація, компетентність, ліцензування, освітня діяльність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма (ОПП), силабус, результати навчання, спеціальність, кафедра, університет.

Завдання 2. Ознайомтеся 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. Встановіть ієрархію таких нормативних документів: навчальний план, робочий навчальний план, програма навчальної 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 (ЄКТС).
2. Які форми освітнього процесу ви знаєте. Дайте їх коротку характеристику.
3. Схарактеризуйте вимоги до освітньої програми.
4. Що таке галузь знань?
5. У чому різниця між поняттями «спеціальність та спеціалізація»?
6. Що таке «академічна мобільність» та як вона може бути реалізована?
7. Поясніть чому, на вашу думку, слід дотримуватися академічної доброчесності.

РОЗДІЛ 2. ГЕОГРАФІЯ

Тема 2. Основні складники географічної 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, який забезпечує можливість руху літосферних плит. Вище мантії знаходиться земна кора, яка залежно від особливостей шарів гірських порід, які її формують може бути материкового або океанічного типу. Земна кора разом з верхнім твердим (надастенсферним) 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 літосферних плит у океанах створюються умови для виникнення серединно-океанічних хребтів, а на материках – рифтів, розломів та тріщин.

Формування земної поверхні відбувається під впливом внутрішніх (ендогенних) та зовнішніх (екзогенних) процесів. До внутрішніх процесів належать тектонічні рухи, магматизм (інтрузивний та ефузивний), землетруси та метаморфізм. До зовнішніх процесів належать: гіпергенез (вивітрювання), а також геологічна діяльність вітру (еолові процеси), підземних вод, поверхневих текучих вод, озер, боліт, льодовиків, багаторічної мерзлоти, вод морів та океанів, людини і біоти. Всі екзогенні процеси здійснюють три види геологічної роботи: руйнівну, транспортну та акумулятивну. У результаті діяльності зовнішніх та внутрішніх процесів на планеті виникають геометричні форми земної поверхні, які називають рельєфом. Основним 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 утворилася в архей-протерозої;
- 2) платформа до середини мезозою була частиною єдиного суперконтиненту Гондвана;
- 3) молода платформа.

Перелік платформ: 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, Піреней, Тянь-Шань, Анди. Заповніть таблицю: назва гірської системи, складчастість, ера.

Назва гірської системи	Складчастість	Ера
Скандинавські гори		
Альпи		
Урал		
Драконові гори		
Атлас		
Алтай		
Кордильєри		
Великий Вододільний хребет		
Аппалачі		
Карпати		
Кавказ		
Піреней		
Тянь-Шань		
Анди		

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, складчастості).

2.2. Атмосфера

Атмосфера – це повітряна оболонка Землі в будові якої виділяється п'ять основних шарів: тропосфера, стратосфера, мезосфера, термосфера та екзосфера. Вона складається із суміші газів та водяної пари. Більшість атмосферних явищ (дощ, сніг, град, грози, веселка, смерч та ін.) відбуваються у тропосфері. Показниками стану атмосфери є температура повітря, атмосферний тиск, вологість, рух повітря, атмосферні опади та її прозорість. Вони визначають метеорологічні умови, які змінюються залежно від руху повітряних мас та часу доби.

Температура повітря є одним з ключових показників стану атмосфери, який вимірюється в градусах Цельсія ($^{\circ}\text{C}$). Вона характеризує ступінь нагрятості атмосфери і залежить від сонячної радіації, характер підстильної поверхні, атмосферної циркуляції та географічного положення.

Атмосферний тиск – це сила, з якою земна атмосфера діє на поверхню нашої планети і всі тіла, які на ній розташовані. Він зумовлений силою тяжіння і вимірюється у мм рт. ст. або Па. Атмосферний тиск залежить від висоти та погоди. Нормальним тиском на рівні моря вважається показник 760 мм рт. ст. (101 325 Па)

Вологість повітря – це вміст водяної пари в повітрі, що виникає внаслідок випаровування води. Вона визначає погоду формуючи хмари та опади. Вологість є

абсолютна (маса водяної пари, яка міститься в одиниці об'єму повітря) і відносна (відношення фактичного вмісту пари до максимально можливого за даної температури, виражене у відсотках).

Рух повітря (вітер) – переважно горизонтальний потік повітря відносно поверхні Землі, зумовлений 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.

Атмосферні опади утворюються через конденсацію пари в тропосфері. Це волога в рідкому чи твердому стані, що випадає з хмар або безпосередньо з повітря на земну поверхню. З хмар випадають дощ, мряка, сніг, мокрий сніг, крупа, град, крижаний дощ, а з повітря виділяються роса, рідкий наліт, іній, твердий наліт, паморозь. Опади є ключовою ланкою кругообігу води. Кількість опадів вимірюються в міліметрах (мм).

Прозорість атмосфери – це здатність повітря пропускати сонячне випромінювання та видиме світло. На прозорість впливають аерозолі (пил, дим), водяна пара, хмари та тумани, які розсіюють і поглинають світло.

Клімат – багаторічний режим погоди певної території. До кліматотвірних чинників належать: сонячна радіація, циркуляція атмосфери, характер підстильної поверхні, рельєф, океанічні течії.

Завдання для виконання

Завдання 1. Вкажіть напрям вітру і визначте, який вітер буде сильніший.

Відповідь обґрунтуйте.

А) т. А – 768 мм рт. ст.;

т. В – 759 мм рт. ст.

б) т. С – 761 мм рт. ст.;

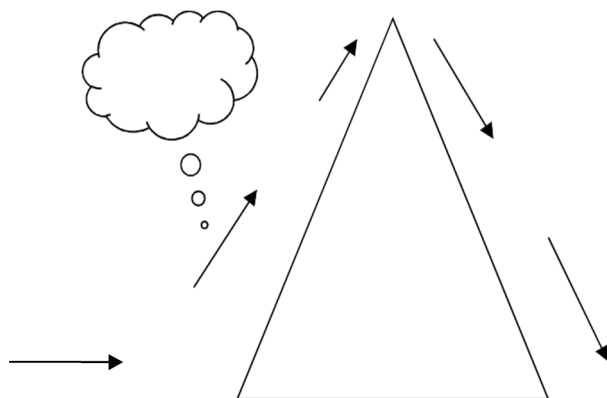
т. Д – 764 мм рт. ст.

Завдання 2. Проаналізуйте кліматичні особливості міст, розташованих на одній географічній широті. Поясніть відмінності у кліматі міст.

Характеристика	Брюссель	Харків	Астана	Хейхе
Т-ра липня,	16	19	22	20
Т-ра січня	0	-7	-14	-23
Амплітуда температур	16	26	36	43
Опади, мм	1000	600	400	516

Завдання 3. Розв'яжіть задачу. Біля підніжжя гори, на яку сходять дві групи туристів, температура повітря $+20^{\circ}\text{C}$, атмосферний тиск 700 мм рт. ст. У цей час перша група піднялась на висоту, де температура повітря була $+11^{\circ}\text{C}$, а друга група на висоту де тиск складав 600 мм рт. ст. Розрахуйте яка з груп знаходиться вище і наскільки.

Завдання 4. Розгляньте схему. Дайте відповідь на питання: де і чому випадає максимальна кількість опарів, що означає процес трансформації повітряних мас?



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. Що таке вітер?
5. Які постійні вітри ви знаєте, дайте їх характеристику.
6. Поясніть принцип дії мусону.
7. Назвіть та схарактеризуйте чинники, що впливають на формування клімату.

2.3. Гідросфера

Гідросфера – водна оболонка землі, яка включає в себе води Світового океану (океани, моря), води суходолу (річки, озера, болота, підземні води, льодовики, сніг) та водяну пару в атмосфері. 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 – материки та острови.

Води Світового океану мають такі властивості як температурний режим (залежить від географічної широти та глибини), солоність (вміст розчинених солей у воді, середній показник $\approx 35\text{‰}$; залежить від кількості опадів та температури; опріснюється водами річок, таненням снігів та льодовиків), щільність, газовий склад, рухливість, колір і прозорість (залежить від мікроорганізмів, завислих часток, солей) та інші.

Частка вод суходолу Землі складає 3,5%. Ця вода зосереджена у річках, озерах, болотах, підземних водах, льодовиках, сніжниках, багаторічній мерзлоті.

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

Озеро – природна улоговина на суходолі, заповнена прісною або солоною водою із сповільненим стоком або безстічна. За походженням озера бувають ендегенні (тектонічні, вулканічні) та екзогенні (льодовикові, реліктові, карстові, термокарстові, загатні, лиманні, лагунні, 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 води ґрунтового шару, верховодку, ґрунтові, міжпластові води.

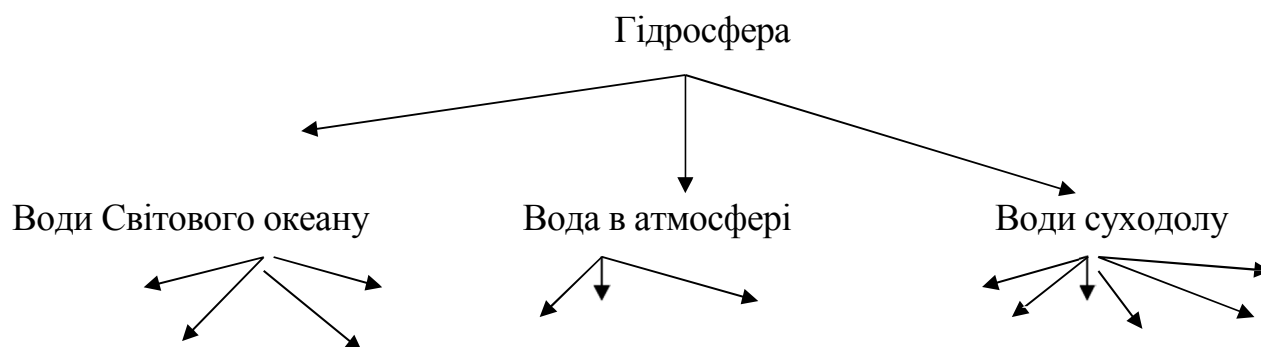
Льодовик – скупчення багаторічного льоду на земній поверхні.

Сніжник – ділянка суходолу, де сніг накопичується і зберігається більшу частину року.

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

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, Дунай, 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			
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. Що таке болото та які функції виконують болота у природі?
6. Чим загрожує людству танення льодовиків. Чи можна призупинити цей процес?

2.4. Біосфера та Антропосфера.

У буквальному перекладі термін «біосфера» означає сферу життя й у такому тлумаченні він уперше був введений у науку в 1875 р. австрійським геологом і палеонтологом, одним із засновників сучасної геології та геотектоніки 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 (нижній частині атмосфери, гідросфері, верхньому шарі літосфери). Вона постійно змінюється під впливом природних процесів і діяльності людини.

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

Частину навколишнього середовища Землі, яка прямо або опосередковано змінена діяльністю людини на початку ХХ ст. стали називати «антропосферою». Найчастіше авторство цього терміну приписують В. Вернадському, який розглядав антропосферу як частину біосфери, що безпосередньо змінена людиною.

Антропосфера включає сукупність людей, їхні соціально-економічні структури, техносферу (міста, села, дороги, інфраструктура, промислові підприємства, техніку, сільськогосподарські угіддя та ферми) і штучно змінені природні ландшафти (гірничі виробки, ділянки лісозаготівель, озеленені території, річки з греблями тощо).

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, вертикальна поясність і властивості –

азональність, полярна асиметрія, колообіг речовини та енергії, безперервність і нерівномірність розвитку.

Взаємозв'язок і взаємозалежність компонентів географічної оболонки визначають її цілісність. Зміна одного компонента (наприклад, вирубка лісів) неминуче призводить до зміни інших (зміна клімату, ґрунтового покриву).

Ритмічність – закономірна повторюваність і періодичність природних процесів у часі (*добові ритми*: зміна дня і ночі, припливи і відпливи; *сезонні ритми*: зміна пір року, сезонні зміни в житті організмів; *багаторічні ритми*: зміни рівня води в річках, кліматичні коливання).

Зональність (широтна зональність) – закономірна зміна всіх компонентів географічної оболонки та її самої від екватора до полюсів), зумовлена нерівномірним розподілом сонячного тепла. Найбільшими одиницями широтної зональності є географічні пояси, у межах яких виділяються природні зони.

Висотна (вертикальна) поясність – закономірна зміна природних умов у горах від підніжжя до вершин, пов'язана зі зниженням температури та зміною зволоження з висотою.

Азональність – порушення широтної зональності під впливом локальних чинників (геологічна будова, рельєф, ґрунти, океанічні течії, діяльність людини), коли природні явища розташовані не строго по широтах.

Полярна асиметрія – відмінності природних умов між Північною та Південною півкулями, викликані особливостями тектонічної будови і різною площею материків і океанів (Північна півкуля – більше суходолу, Південна – більше океанських просторів; різні кліматичні та атмосферні умови). Прояви: Північна півкуля має більш континентальніший клімат (тут більше пустель і степів), а Південна – більш морський, пом'якшений клімат, менше великих материкових пустель.

Колообіг речовин та енергії – безперервний обмін речовинами та енергією між різними оболонками Землі (колообіг води, вуглецю, азоту тощо), що забезпечує зв'язок між ними і об'єднує їх у єдину систему.

Безперервність і нерівномірність розвитку – географічна оболонка існує як цілісний комплекс, що перебуває у постійній зміні. Процеси в ній не зупиняються і постійно змінюють її структуру. Часто вони проходять непомітно, але призводять до глобальних наслідків

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.

Природна зона	Географічний пояс	Тип клімату	Зональні типи ґрунтів

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. Дайте визначення поняття «Антропосфера».
3. Що означає термін «Ноосфера»?
4. Що таке географічна оболонка?
5. Назвіть складники географічної оболонки.
6. Наведіть приклад ритмічних явищ у природі.
7. Чим зумовлена зміна географічних поясів і зон?
8. Чим зумовлена зміна ґрунтів на суходолі?

Тема 3. Фізична географія материків і океанів

3.1. Материки 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.

Материки південної півкулі мають порівняно простий плоскогірний рельєф, що пов'язано з особливостями їх тектонічної будови. Основу материків складають переважно давні докембрійські платформи (виняток молода Патагонська платформа) 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 пасатна циркуляція та екваторіальні мусони. 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 властивий 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 та атласами поясніть закономірності розміщення корисних копалин материків південної півкулі.

Завдання 3. Для кожного материка південної півкулі випишіть із наведеного нижче переліку 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, казуарина, вікторія-регія, вельвічія, гевея.

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

Контрольні запитання

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

3.2. Материки північної півкулі

Материки північної півкулі характеризуються складною тектонічною і геологічною будовою та різноманітним рельєфом. В їх основі лежать давні і молоді платформи. Гірські системи представлені тут 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. Забезпеченість материків внутрішніми водами залежить від їх кліматичних умов.

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, а в центральній його частині природні зони змінюються секторно – від узбережжя вглиб материка.

Завдання для виконання

1. Користуючись тектонічними картами визначте давні та молоді платформи, які лежать в основі материків північної півкулі.

2. Користуючись картами атласу, виділіть найкрупніші форми рельєфу Євразії, визначте їх взаємне розташування та поясніть його причини.

3. 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?

4. Порівняйте особливості природи зони тайги Північної Америки та Євразії, поясніть їх. Алгоритм порівняння: географічний пояс, кліматичні особливості, ґрунти, рослинний і тваринний світ.

5. За допомогою кліматичної карти визначте характеристики мусонного типу клімату помірного 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. Назвіть найбільші озера Північної Америки.

6. Охарактеризуйте основні особливості зони степу Північної Америки. Які подібні риси притаманні зоні степу у Євразії?

3.3. Світовий океан

Світовий океан займає площу 361,3 млн. км², що становить близько 71% поверхні Землі. До Світового океану входять океани, моря, затоки та протоки. У 1650 році нідерландський географ Бернхард Вареніус у своїй праці «Загальна географія» вперше запропонував поділ водних просторів планети на окремі океани (Атлантичний, Тихий, Індійський, Північний Льодовитий). З того часу дискусії навколо питання поділу Світового океану не припиняються і нині існує думка, що варто виділяти п'ять океанів (Тихий, Атлантичний, Індійський, Північний Льодовитий та Південний).

Літосферні плити в межах океанів розбиті системами розломів на окремі блоки. Для ложа Світового океану характерна океанічна земна кора, яка складається з 3-х шарів: осадового (потужність кілька сотень метрів), базальтового (потужність до 3 км) та шару основних і ультраосновних порід (потужність 5-6 км). Сполучення обох типів земної кори відбувається по-різному. На узбережжях Атлантичного, Індійського і Північного Льодовитого океанів гранітний шар поступово з'являється в межах континентального схилу. У цьому випадку океанічна і континентальна земна кора контактують в зоні підніжжя континентального схилу. Такий тип перехідної зони називається *Атлантичним*.

У Тихому океані мають місце 2 перехідні типи земної кори субконтинентальний і субокеанічний. Субконтинентальний відрізняється від континентального меншою потужністю (від (20-30 км: осадовий шар – сотні метрів; гранітно-метаморфічний – (близько 10 км); базальтовий – (10-15 км). Це земна кора островних дуг – Алеутських, Курильських, Японських, Рюкю, Філіппінських тощо.

Субокеанічний (має загальну потужність до 25 км і підвищену потужність осадового шару до 15 км). Цей тип земної кори характерний для глибоководних улоговин морів (Японське, Охотське) і для деяких внутрішніх морів (Чорне, Середземне). Субконтинентальні й субокеанічні ділянки дна океанів з'єднують між собою зони розломів. Такий складний і різкий перехідний тип ЗК називають *Тихоокеанським*.

На дні світового океану мають місце активні геологічні процеси (землетруси, вулканізм тощо). Основними елементами рельєфу дна Світового океану є материковий шельф, материковий схил, материкове підніжжя, серединно-океанічні хребти та глибоководні жолоби.

Кліматичні особливості Світового океану визначаються його величезною площею, теплоємністю води, течіями та взаємодією з атмосферою. Вони

безпосередньо впливають на клімат Землі та життя в океані. Вплив океанів на погоду полягає у формуванні циклонічних та антициклонічних систем, зменшенні коливання температур на узбережжі тощо.

Океанічна вода має особливості, які визначають її поведінку, рухи та вплив на клімат і життя в океані. До таких властивостей належать солоність (середня 35 ‰), температура (залежить від широти і глибини), густина, горизонтальний та вертикальний рух, наявність газів, біохімічні властивості.

Світовий океан має надзвичайно різноманітний органічний світ, який представлений всіма живими організмами, що населяють морські і океанічні води. Основними групами організмів у Світовому океані є планктон, нектон та бентос. Кожна група організмів відіграє свою роль у підтримці екологічної рівноваги та забезпеченні життя на Землі.

Основними групами ресурсів океану, які люди використовують для харчування, промисловості, енергетики та рекреації є біологічні, мінеральні, енергетичні, водні, транспортні та рекреаційні.

Завдання для виконання

1. Користуючись картами порівняйте фізико-географічне положення, розміри, характер берегової лінії Тихого та Атлантичного океанів.
2. Проаналізуйте особливості розміщення серединно-океанічних хребтів.
3. Позначте на контурній карті 10 найглибших глибоководних жолобів.
4. Нанесіть на контурну карту основні типи океанічних течій.

Контрольні запитання

1. Що таке Світовий океан?
2. Поясніть чим зумовлено формування берегової лінії окремих океанів.
3. Назвіть найбільші форми рельєфу океанічного дна.
4. Назвіть причини утворення глибоководних жолобів.
5. Поясніть як океанічні течії впливають на тваринний світ океанів.
6. Назвіть корисні копалини, які характерні для дна та шельфу Світового океану.
7. Як можна використовувати енергію хвиль та течій?

Тема 4. Географія України

Площа України становить 603,7 тис. км². Вона має вигідне географічне положення (розташована у центрі Європи, володіє розвиненою транспортною мережею, має вихід до моря тощо), що створює сприятливі можливості для економічного розвитку та міжнародної співпраці.

Оскільки основу тектонічної будови території України складають платформи, то 95% її території складають рівнини. Найбільшими низовинами є Придніпровська, Причорноморська, Поліська, Закарпатська (Притисянська). Височини виступають вододілами між найбільшими річковими басейнами країни. В Україні виділяють Волинську, Подільську, Придніпровську, Приазовську та Донецьку (Донецький кряж) височини. Крім того, на крайній північний схід України своїми відрогами заходить Середньоруська височина.

Гірські території займають лише 5% площі України. Це Карпатські (4%) та Кримські (1%) гори, які належать до області 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, а влітку – тропічні. Для субтропічного середземноморського типу клімату властива пересічна температура літа + 24°С, а 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, підземні води та болота. Більшість річок має довжину до 100 км. Лише довжина Сіверського Донця, Дніпра, Дністра та Південного Бугу становить у межах України понад 500 км. Найбільшим озером нашої держави є Ялпуг (площа близько 150 км²), а найглибшим – Світязь (глибина 58,4 м)

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 десятиліть в Україні фіксується від'ємний приріст населення.

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

Україна – багатонаціональна держава. Тут мешкають представники більше 100 національностей 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 (сферу інформаційних послуг, ІТ-консалтинг, фінансові послуги, маркетинг та наукові дослідження) та п'ятинний (інтелектуальний, «економіка знань») (освіта, медицина, наукові дослідження та розробки, необхідні для виробництва виробів з природних ресурсів) сектори.

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

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

Країна має значні запаси залізних та марганцевих руд.

Провідним складником вторинного сектору економіки є металургія.

В умовах війни важливу роль відіграє оборонна промисловість.

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.

Вагомим складником третинного сектору економіки країни також є виробництво програмного забезпечення і туристична діяльність.

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. Назвіть найбільші низовини та височини.
3. Які гірські області знаходяться в межах України. Якого вони віку?
4. У межах яких кліматичних поясів розташована Україна. Схарактеризуйте основні особливості клімату.
5. Які особливості сучасної секторальної структури економіки країни?
6. Назвіть основні експортні складові первинного сектору економіки країни.
7. Чим зумовлена експортна орієнтація металургії України?
8. Які МТК проходять через територію України?

Тема 5. Географія світу

На сучасній політичній карті світу представлено близько 250 держав і територій, що відрізняються за рівнем соціально-економічного розвитку та, політичним устроєм.

До складу державної території входять такі елементи: суходіл з його надрами внутрішніми та територіальними водами, 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 (президентські, парламентські, змішані) та монархії (абсолютні і конституційні).

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 статеві-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 (економіко-географічне положення, природні умови та природні ресурси, населення, сектори економіки, зовнішні економічні зв'язки).

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 таке державний устрій ? Охарактеризуйте його типи.
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 й трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, а також життєво важливим складником спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини, яка постає важливим чинником її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану

Вона виникла й розвивалася одночасно із загальною культурою людства. Майже в той самий час (ще в первісному суспільстві) з'явився один із її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше сформувалися спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є складником загальної культури людини, яка відображає рівень розвитку її фізичних якостей, рухових навичок і стану здоров'я. Вона дає змогу за допомогою специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Характеризуючи фізичну культуру, доцільно розглядати щонайменше три її основні аспекти: діяльнісний, предметно-ціннісний і результативний. Кожен із них відображає різні сторони її сутності та значення в житті людини і суспільства.

Діяльнісний аспект охоплює рухову активність людини, що реалізується у різноманітних формах фізичних вправ. Він спрямований на формування необхідних у повсякденному житті рухових умінь і навичок, розвиток життєво важливих фізичних якостей, а також на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й загального рівня фізичної підготовленості.

Предметно-ціннісний аспект представлений сукупністю матеріальних і духовних цінностей, створених суспільством у сфері фізичної культури. До них належать спортивні споруди, обладнання, методики тренування, наукові знання,

традиції та ідеали, що сприяють ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та популяризації здорового способу життя.

Результативний аспект характеризується сукупністю позитивних результатів використання засобів фізичної культури. Він проявляється у рівні засвоєння людиною її цінностей, досягненні високого рівня фізичної підготовленості та працездатності, а також у сформованій готовності відповідально ставитися до власного фізичного стану і здоров'я. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості та її активній участі в суспільному житті.

Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне та духовне удосконалення людини. Вона відображає прагнення суспільства забезпечити гармонійний розвиток особистості та підвищити її життєву активність.

Термін «фізична культура» може вживатися і в більш вузьких значеннях. Так, наприклад, говорять про «фізичну культуру особистості», маючи на увазі втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому сенсі цього поняття.

Фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, що формуються у процесі фізичного виховання і проявляються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення фізичної природи, зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя.

Під терміном «фізична культура» також розуміють навчальну дисципліну у закладах загальної середньої освіти, профілактичні та лікувальні заняття в лікарнях і інших закладах, а також організовану фізкультурну діяльність у виробничій сфері та на підприємствах. У таких випадках, щоб уникнути плутанини, доцільно вживати відповідні уточнювальні прикметники: «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

Таким чином, фізична культура постає як багаторівневе явище: вона одночасно є суспільним досягненням, засобом розвитку особистості та конкретною практичною діяльністю у різних сферах життя людини.

У змісті фізичної культури та пов'язаних із нею явищ умовно можна виділити дві основні сторони – функціонально-забезпечуючу та результативну:

- функціонально-забезпечуюча представлена всіма тими цінними досягненнями, що створюються суспільством у вигляді спеціальних засобів, методів і умов їх застосування. Вони спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку людини,

формування необхідного рівня фізичної підготовленості та забезпечення гармонійного розвитку її рухових і життєво важливих якостей;

- результативна сторона характеризується позитивними наслідками використання цих засобів, методів і умов у фізичному розвитку та підготовленості людини. Вона виявляється у рівні фізичних здібностей, руховій майстерності, працездатності та здатності ефективно адаптуватися до умов життя, а також у формуванні готовності відповідально ставитися до свого здоров'я та фізичного стану.

Таким чином, фізична культура постає як цілісне явище, що поєднує суспільні ресурси і конкретні результати їх використання у розвитку людини.

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури визначені Розділом 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Вони охоплюють різні рівні суспільного життя, включаючи освітню, виробничу, оздоровчу, спортивну та культурну діяльність, і спрямовані на всебічний розвиток фізичних і духовних якостей людини.

Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури у різних сферах діяльності (освіта, виробництво, охорона здоров'я, спорт);
- рівень розвитку системи фізичного виховання у закладах освіти та спортивних організаціях;
- розвиток самодіяльного масового спорту, який охоплює аматорські та клубні форми занять;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями, здатними організувати фізкультурну діяльність на різних рівнях;
- впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу, сучасних методик і технологій тренування;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури, що свідчить про її культурне значення;
- матеріальна база, включаючи спортивні споруди, обладнання та інвентар;
- рівень спортивних досягнень, який відображає успіхи національних та міжнародних змаганнях.

Виходячи з цього можна зазначити, що стан розвитку фізичної культури оцінюється не лише за показниками фізичної підготовленості населення, а й за рівнем організаційної, методичної, культурної та матеріально-технічної підтримки цієї сфери.

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. Поясніть різницю між термінами «фізична культура» і «спорт».

Завдання 3. Знайдіть та проаналізуйте специфічні програми для розвитку фізичної культури студентської молоді.

Завдання 4. 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. В її складі виділяють різні розділи, компоненти, види та форми діяльності, що разом забезпечують всебічний розвиток людини.

Базова фізична культура становить фундамент усієї фізичної культури. Вона є одним із найважливіших компонентів освіти та виховання, оскільки забезпечує базовий рівень загальної фізичної підготовленості, необхідний у будь-якій сфері людської діяльності. Зміст базової фізичної культури передбачає формування основного «набору» знань та життєво важливих рухових умінь і навичок, а також досягнення необхідного рівня загального різнобічного фізичного розвитку. Іншими словами, вона є «базою» для подальшої спеціалізованої діяльності – професійної, спортивної або іншої, і реалізується через базове фізичне виховання.

Базові рухові навички включають ходьбу, біг, стрибки, метання, плавання. Їх формування ґрунтується на природних фізичних здібностях людини: силі, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

У базовій фізичній культурі виділяють «шкільну фізичну культуру» та «базовий спорт». Крім того, виділяють також «спорт вищих досягнень», орієнтований на максимальні результати у змаганнях, тоді як базовий спорт забезпечує масовий рівень фізичної активності, сприяючи збереженню та підвищенню загальної фізичної підготовленості населення.

Професійно-прикладна фізична культура спрямована на формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок, необхідних для виконання професійних функцій та підтримання високої працездатності протягом тривалого часу.

Рекреаційна фізична культура являє собою організований вид активного відпочинку, що включає фізичні вправи та інші рухові дії, а також використання природних сил для відновлення організму. Слово «рекреація» в перекладі означає «відновлення».

Реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування та відновлення функцій організму, порушених або втрачених унаслідок хвороб, травм, перевтоми чи інших причин.

Адаптивна фізична культура – це різновид фізичної культури, призначений для осіб з особливими потребами. Її мета – реабілітація, адаптація, а також соціальна та педагогічна інтеграція людей з відхиленнями у стані здоров'я.

Необхідно відзначити, що фізична культура має свої специфічні функції, які визначають її сутність і відображають структуру.

Під специфічними функціями розуміють ті, що дозволяють задовольнити потреби людини у руховій активності, оптимізувати фізичний стан та розвиток організму відповідно до закономірностей формування здоров'я та забезпечення фізичної дієздатності, необхідної у повсякденному житті.

Завдання для виконання

Завдання 1. Складіть схему основних функцій фізичної культури. Дайте їх характеристики.

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 їх взаємодію 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 систему фізичного виховання та її значення в системі фізичної підготовки населення

Під національною системою фізичного виховання розуміють історично зумовлену практику фізичного виховання, а також сукупність її ідейних, наукових, програмно-нормативних і організаційних засад, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток людини та функціонування суспільства в цілому.

Ідейні засади системи фізичного виховання відображають ідеологію фізичної культури і спорту, тобто її вищу соціальну мету, цінності та пріоритети. Вони визначають роль фізичного виховання у формуванні здорової, активної та свідомої особистості, здатної до саморозвитку і повноцінної участі в житті суспільства.

Наукові засади полягають у глибокій і всебічній науковій обґрунтованості теоретичних концепцій фізичного виховання, а також у визначенні ефективних засобів, методів і шляхів їх практичної реалізації. Їх основою є досягнення педагогіки, медицини, фізіології, психології та інших наук.

Програмно-нормативні засади охоплюють сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, навчальних планів, нормативних документів, зокрема Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, а також відповідних наказів і розпоряджень, що регламентують діяльність у цій сфері.

Організаційні засади системи фізичного виховання являють собою сукупність державних, громадських і приватних форм її функціонування. До них належать освітні заклади, спортивні організації, федерації, клуби, а також інші

установи, що забезпечують реалізацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Загальною метою національної системи фізичного виховання є задоволення потреб як окремої людини, так і суспільства у формуванні фізично досконалих, всебічно розвинених особистостей. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, виховання морально-вольових якостей і підготовку громадян до активної трудової діяльності та захисту Батьківщини.

Мета фізичного виховання більш повно і конкретно розкривається через систему його завдань, які визначають основні напрями впливу на особистість та її розвиток.

Найчастіше виділяють три групи завдань:

1. Завдання у вузькому значенні. Це завдання, спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації), а також на вдосконалення рухових здібностей. На їх основі здійснюється оптимізація будови тіла, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, досягнення і тривале збереження високого рівня працездатності людини. Важливим аспектом є також профілактика захворювань і формування здорового способу життя.

2. Спеціальні загальноосвітні завдання. Ця група завдань передбачає систематичне формування, закріплення та доведення до необхідного рівня досконалості життєво важливих рухових умінь і навичок, у тому числі прикладних та спортивних. Водночас велике значення має набуття спеціальних знань у сфері фізичної культури: про техніку виконання вправ, правила безпеки, основи тренування, самоконтроль і самовдосконалення. Рухові вміння та навички – це доцільні способи виконання рухових дій, сформовані в результаті навчання або самостійної практики, які забезпечують ефективність і безпечність фізичної діяльності.

3. Завдання формування особистості. Ці завдання спрямовані на виховання моральних, вольових і соціально значущих якостей особистості. Йдеться про формування свідомого ставлення до фізичного виховання, відповідальності за власне здоров'я, дисциплінованості, наполегливості, колективізму та культури поведінки. Важливим є також виховання гідної поведінки, що відповідає нормам національної та загальнолюдської моралі, а також розвиток мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Завдання для виконання

Завдання 1. Ознайомтеся із стандартною та однією модельною програмами курсу фізичної культури закладів загальної середньої освіти. 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 виховання для певної вікової групи. Включіть до неї різні види діяльності і поясніть їх значення.

Завдання 4. Проведіть опитування серед студентів про їхню 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?.

5. Поясніть мету та розкрийте суть основних завдань фізичного виховання

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. Бездухов О.А., Філоненко Ю.М. Геологія з основами геоморфології. Навчальний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 415 с
5. Безуглий В., Лисичарова Г. Географія: підручник для 11-го кл. (рівень стандарту). К.: Генеза, 2019. 181 с.
6. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник Запоріжжя, ЗДМУ, 2020. 78 с.
7. Дикий Б.В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Львів, Видавництво «Новий Світ». 2020. 160 с.
8. Закон України «Про вищу освіту». URL: https://osvita.ua/legislation/law/2235/#google_vignette
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>
10. Кобернік С. Г. Коваленко Р. Р. Географія: комплексне видання. 2-ге вид. перероб. Київ: Літера ЛТД, 2021. 480 с.
11. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
12. Методологічні засади географії: підручник. О.Г. Топчієв, Д.С. Мальчикова, І.О. Пилипенко, В.В. Яворська. Херсон. Видавничий дім «Гельветика», 2020. 366 с.
13. Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю. Середня освіта. Фізична культура. Вступ до спеціальності. навчальний посібник Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 130 с.
14. Оніщук Л.М., Остапов А.В. Вступ до спеціальності. Фізична культура і спорт: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 146 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2017. Т. 1. 384 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2017. Т. 2. 448 с.
17. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «фізичне виховання»: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 282 с.

Навчальне видання

ШОВКУН Т. М., ФІЛОНЕНКО Ю. М., ЩЕРБАК П. І.

ВСТУП ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Методичні рекомендації

2-ге вид., переробл. та доп.

Технічний редактор – А. В. Лисенко
Верстка та макетування – О. В. Борщ

Підписано до друку 18.06.2026 р.
Гарнітура Times
Замовлення № 250

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 1,55
Ум. друк. арк. 2,26

Папір офсетний
Електр. вид-ння



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3^А

(04631)7-19-72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net

www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2137 від 29.03.05 р.