

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗАТВЕРДЖЕНО  
вченою радою факультету  
здоров'я та фізичного виховання  
Протокол № 2 від 29 січня 2026 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
засіданням кафедри  
теорії та методики фізичної культури  
Протокол № 6 від 26 січня 2026 р.

**КАФЕДРАЛЬНИЙ КАТАЛОГ  
ВИБІРКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН  
ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»  
ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
1 Адаптивне фізичне виховання у закладах освіти	4
2 Академічна доброчесність та етика наукового пошуку	5
3 Заходи безпеки та профілактика травматизму у фізичному вихованні	6
4 Заходи безпеки у фізичній культурі	7
5 Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності	8
6 Основи військово-прикладної фізичної підготовки	9
7 Основи професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах освіти	10
8 Теорія та методика викладання фізичної культури, організація спортивної роботи і показових виступів	11
9 Професійно-педагогічна комунікація в закладах освіти	13
10 Систематизація фізіологічних процесів адаптації у фізичному вихованні	14

## ВСТУП

Відповідно до розділу X статті 62 Закону України «Про вищу освіту» (№ 1556-VII від 01.07.2014 р.), вибіркові дисципліни – дисципліни вільного вибору студентів для певного рівня вищої освіти, спрямовані на забезпечення загальних та спеціальних (фахових) компетентностей за спеціальністю. Обсяг вибіркових навчальних дисциплін становить не менше 25% від загальної кількості кредитів ЄКТС, передбачених для відповідного рівня освіти. Обсяг вибіркових навчальних дисциплін, включених до кафедрального каталогу, становить 48 кредитів ЄКТС.

Мінімальна кількість здобувачів вищої освіти в групі для вивчення вибіркових дисципліни загальноуніверситетського каталогу визначається наказом по університету. Мінімальна кількість здобувачів вищої освіти в групі для вивчення вибіркових дисципліни кафедрального каталогу визначається за рішенням кафедри.

Каталог містить анований перелік дисциплін кафедри фізичного виховання, які пропонуються для обрання здобувачами вищої освіти згідно з навчальним планом на наступний навчальний рік відповідно до Положення про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір навчальних дисциплін в ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти обирають дисципліни згідно з навчальним планом на 1-й та 2-й роки навчання в строки, визначені Положенням про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір навчальних дисциплін в ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Для деяких дисциплін існують обмеження в кількості здобувачів, яким вона може бути запропонована або зазначається цільова аудиторія.

**КАФЕДРАЛЬНИЙ КАТАЛОГ**  
**вибіркових навчальних дисциплін**  
**освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти «Фізична культура»**  
**за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**1. Адаптивне фізичне виховання у закладах освіти**

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 1
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти»
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Інклюзивна освіта (посібник); Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура) - посібник
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

**Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

Забезпечити оволодіння студентами базовими знаннями найзагальніших положень з основ адаптивного фізичного виховання; володіння спеціальною термінологією з дисципліни; формування умінь і навичок роботи з людьми з особливими потребами з урахуванням їх індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності; знання концепції розвитку інклюзивної освіти, введеною в дію наказом МОН від 01.10.2010 № 912; освоєння навиків основних принципів надання допомоги дітям з особливими потребами.

**Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).**

«Адаптивне фізичне виховання у закладах освіти» – як наукова та навчальна дисципліна. Спеціальна термінологія. Адаптація системи фізичного виховання до потреб особи з обмеженими фізичними і ментальними можливостями. Технологія задоволення індивідуальних освітніх потреб осіб з обмеженими фізичними і ментальними можливостями. Організація навчання та створення відповідних для категорії осіб з обмеженими фізичними і ментальними можливостями. Методика командного підходу у навчально-виховному процесі, що передбачає залучення педагогів, науковців, лікарів, інших спеціалістів як однієї команди для вирішення завдань фізичного виховання осіб з вадами здоров'я. Принципи рівного доступу до навчання у закладах освіти. Способи подолання потенційних бар'єрів в навчанні.

## 2. Академічна доброчесність та етика наукового пошуку

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Методологія та організація наукових досліджень у фізичній культурі»
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Положення про академічну доброчесність ДВНЗ «УжНУ»; Інфо-центр: <a href="https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/32912">https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/32912</a>
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

Забезпечити студентів базовими знаннями основних положень дотримання академічної доброчесності під час проведення наукових досліджень, публікацій науково-методичних робіт, в процесі педагогічної діяльності.

### **Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).**

Академічна культура в закладах вищої освіти. Плагіат та його різновиди. Академічна недоброчесність, пов'язана з непорядною поведінкою в академічній спільноті. Способи запобігання проявам академічної нечесності. Основи академічного письма. Університетська система забезпечення академічної доброчесності: «Положення про академічну доброчесність в ДВНЗ УжНУ» і «Положення про Комісію з питань академічної доброчесності та етики ДВНЗ УжНУ». Вимоги до оформлення дипломної роботи. Основи академічного письма.

### 3. Заходи безпеки та профілактика травматизму у фізичному вихованні

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 1
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти»; «Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти»; «Методика викладання дисциплін у закладах фахової передвищої, вищої освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (навчальний посібник); Спортивна медицина і гігієна (посібник).
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

#### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

Здатність до конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу; здатність забезпечувати функціонування безпечного освітнього середовища; володіння спеціальною термінологією з дисципліни; формування умінь і навичок роботи з людьми з особливими потребами з урахуванням їх індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності; здатність формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища; здатність організовувати освітній процес відповідно до вимог безпеки життєдіяльності і профілактики травматизму в межах функціональних обов'язків вчителя фізичної культури.

#### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).

«Заходи безпеки та профілактика травматизму у фізичному вихованні» – як наукова та навчальна дисципліна. Значення заходів безпеки та основні правила профілактики травматизму. Організація навчання та створення безпечних умов занять руховою активністю. Поняття безпечного середовища. Вимоги до безпеки спортивних приладів, приміщень, спортивних майданчиків, плавальних басейнів. Надання першої медичної допомоги під час травмування на уроках фізичної культури, під час спортивних тренувань.

#### 4. Заходи безпеки у фізичній культурі

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 1
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти»; «Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти»; «Методика викладання дисциплін у закладах фахової передвищої, вищої освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (навчальний посібник); Спортивна медицина і гігієна (посібник).
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

#### **Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):**

Здатність до конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу; здатність забезпечувати функціонування безпечного освітнього середовища; володіння спеціальною термінологією з дисципліни; формування умінь і навичок роботи з людьми з особливими потребами з урахуванням їх індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності; здатність формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища; здатність організовувати освітній процес відповідно до вимог безпеки життєдіяльності і профілактики травматизму в межах функціональних обов'язків вчителя фізичної культури.

#### **Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).**

«Заходи безпеки у фізичній культурі» – як наукова та навчальна дисципліна. Значення заходів безпеки та основні правила профілактики травматизму. Організація навчання та створення безпечних умов занять руховою активністю. Поняття безпечного середовища. Вимоги до безпеки спортивних приладів, приміщень, спортивних майданчиків, плавальних басейнів. Надання першої медичної допомоги під час травмування на уроках фізичної культури. Типові травми під час спортивних тренувань. Надання першої медичної допомоги під час травмування на спортивному тренуванні.

## 5. Організація позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	I
Семестр (осінній/весняний)	весняний
Обсяг дисципліни у кредитах	4 кредити ЄКТС
Мова викладання	українська
Передумови для вивчення дисципліни*	Педагогіка сучасної школи; Теорія та методика викладання фізичної культури, організація спортивної роботи і показових виступів
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Теорії та методики фізичної культури
Інформаційне забезпечення	1. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [ уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. 2. Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів спеціальності А4 Середня освіта предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня вищої освіти/ укладач к. пед. н., доцент Хома Т. В. Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025. 43 с.
Форми проведення занять	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю	залік

### **Ключові результати навчання (знання, уміння та інші компетентності):**

Розуміння сучасних моделей, форм та технологій організації фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня; здатність проектувати та організовувати позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи різного спрямування (спортивні, оздоровчі, рекреаційні, ігрові); уміння добирати методи, зокрема інтерактивні та засоби фізичного виховання для роботи з різними віковими групами; здатність до комунікації із здобувачами освіти та їх мотивації до систематичної рухової активності.

### **Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем):**

Вступ до дисципліни. Нормативно-правове забезпечення позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Класифікація позакласної діяльності з фізичного виховання, їх характеристика. Методика організації спортивних свят, фестивалів, турнірів. Секційно-гурткова робота. Рекреаційна та туристично-краєзнавча діяльність. Інтерактивні та ігрові здоров'язберігаючі технології у позаурочній роботі, їх виховна спрямованість Моніторинг і оцінювання ефективності позакласної діяльності

## 6. Основи військово-прикладної фізичної підготовки

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України/Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності).

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним. Здатність до поглиблення знань і розуміння предметної області та професійної діяльності. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності. Вміння застосовувати знання з психології, педагогіки, фундаментальних і прикладних наук (відповідно до предметної спеціальності) у практичних ситуаціях здійснення освітньої діяльності, поглиблює знання з предметної області.

### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).

«Основи військово-прикладної фізичної підготовки» - як наукова і навчальна дисципліна. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців. Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ. Форми організації фізичної підготовки в ЗСУ. Спортивно-масова робота в ЗСУ.

## 7. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах освіти

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним. Здатність до поглиблення знань і розуміння предметної області та професійної діяльності. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності. Вміння застосовувати знання з психології, педагогіки, фундаментальних і прикладних наук (відповідно до предметної спеціальності) у практичних ситуаціях здійснення освітньої діяльності, поглиблює знання з предметної області.

### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).

Вступ до дисципліни. «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» – як наукова і навчальна дисципліна. Визначення професійно-прикладної фізичної підготовки. Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки. Значення і роль ППФП у формуванні фахівців. Педагогічні основи ППФП. Методичні основи навчання прикладним руховим умінням і навикам. Психофізіологічна характеристика учбової діяльності студентів. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Структура і методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

## 8. Теорія та методика викладання фізичної культури, організація спортивної роботи і показових виступів

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання	1
Семестр (осінній/весняний)	осінній
Обсяг дисципліни у кредитах	4 кредити ЄКТС
Мова викладання	українська
Передумови для вивчення дисципліни*	«Психологія освітньої діяльності»; «Управління та адміністрування у сфері фізичної культури»; «Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Теорії та методики фізичної культури
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання; Методичні розробки
Форми проведення занять	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю	залік

### Ключові результати навчання (знання, уміння та інші компетентності)

Здобувач вищої освіти після опанування дисципліни володіє інформацією про: методику навчання фізичній культурі, організацію спортивної роботи і показових виступів в закладах освіти; здатен генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення та впроваджувати в практику фізичної культури інноваційну діяльність; вміє прогнозувати результати освітнього процесу, формувати мотивацію здобувачів освіти й організувати їхню пізнавальну діяльність, використовувати сучасні методи і технології навчання; може організувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, проводити позанавчальну роботу, спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність; вміє проектувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій; володіє навичками формування у здобувачів освіти знань та переконань, необхідних для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, вміє комунікувати з усіма учасниками освітнього процесу, здатен організувати показові виступи, оздоровчо-розважальні і спортивні заходи з врахуванням національних й регіональних культурних та спортивних особливостей і традицій.

### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем):

Тема 1. Вступ до дисципліни: мета і зміст дисципліни, спеціальна термінологія, загальні положення.

Тема 2. Методика викладання фізичної культури. Принципи проведення та види масових спортивних заходів: основні сторони методики фізичної культури; урочні і неурочні форми занять; принципи проведення та види масових спортивних заходів.

Тема 3. Основи організації масових спортивних заходів: визначення терміну «організація»; основні елементи організації масових спортивних заходів; особливості організації масових спортивних заходів у ЗЗСО.

Тема 4. Сучасні технології проведення масових спортивних заходів: види спортивних заходів; найбільш популярні спортивні заходи, що проводяться на регулярній основі; перспективи розвитку технології проведення масових спортивних заходів.

Тема 5. Особливості планування масових спортивних заходів: алгоритми підготовки; основи планування спортивного заходу; перелік та зміст документів планування.

Тема 6. Організація суддівства та обслуговування масових спортивних заходів: склад суддівської колегії та їх обов'язки; суддівство змагань з неігрових видів спорту, в яких оцінювання проводиться за якісними та кількісними показниками; суддівство змагань з ігрових видів спорту та система розіграшів.

Тема 7. Організація показових виступів у процесі масових спортивних заходів: загальні вимоги до показових виступів; характеристика програм; музичний супровід; художнє оформлення; організація та методика підготовки показових виступів.

## 9. Професійно-педагогічна комунікація в закладах освіти

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 2
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Методика навчання фізичної культури в ЗЗСО»
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Теорії та методики фізичної культури
Інформаційне забезпечення	Основи педагогічної майстерності. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр»: навч. посіб. / укл. Т. В. Хома. Ужгород : Поліграфцентр «Ліра», 2021. 112 с.
Форма проведення	Лекції, практичні заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

Здатність до професійно-педагогічної комунікації у відповідності до вимог сучасного інформаційного суспільства; уміння застосовувати особистісно-орієнтовані технології, спрямовані на формування комунікативного досвіду педагога; здатність до ведення діалогу з учасниками освітнього процесу; уміння застосовувати вербальні й невербальні засоби комунікації у залежності від ситуації спілкування; здатність до ведення публічного виступу; уміння дотримуватися етичних норм комунікації; уміння використовувати комп'ютерні засоби професійно-педагогічної комунікації.

### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).

Вступ до дисципліни. Сутність та функції професійно-педагогічної комунікації Фахове спілкування як провідна складова професійно-педагогічної комунікації. Стиль та моделі педагогічного спілкування. Міжособистісні стосунки у педагогічному колективі. Усне й писемне мовлення педагога. Основні ознаки культури мовлення педагога. Мовленнєвий етикет педагога. Комунікативні моделі взаємодії учасників освітнього процесу. Невербальні засоби професійно-педагогічної комунікації. Комп'ютерні комунікації в освітньому процесі. Етичні правила комунікації в інформаційних мережах.

## 10. Систематизація фізіологічних процесів адаптації у фізичному вихованні

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Курс (рік) навчання / семестр	1 / 1
Обсяг дисципліни у кредитах	4
Мова викладання	Українська
Передумови для вивчення дисципліни	«Педагогіка сучасної школи»; «Психологія освітньої діяльності»; «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури в закладах освіти».
Кафедра, яка забезпечує викладання дисципліни	Фізичного виховання
Інформаційне забезпечення	Сайт електронного навчання кафедри; Товт В.А. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, В.Я. Сусла. – Ужгород: «ТОВ «РіК-У», 2020. - 154 с.; Дикий Б.В., Товт В.А., Дуло О.А. Оцінка неспецифічних адаптаційних реакцій організму при проведенні реабілітаційних заходів. Методичні рекомендації. – Ужгород: ПП «АУТДОР-ШАРК». 2013 – 42 с.
Форма проведення	Лекції, заняття
Форма семестрового контролю занять	Залік

### Ключові результати (знання, уміння та інші компетентності):

Здатність до конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу; здатність забезпечувати функціонування безпечного освітнього середовища; володіння спеціальною термінологією з дисципліни; формування умінь і навичок роботи з людьми з особливими потребами з урахуванням їх індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності; здатність формувати у здобувачів освіти знання, уміння, навички та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.

### Короткий зміст дисципліни (що буде вивчатися, перелік тем).

Вступ до дисципліни. Наукові основи адаптації людини до зовнішніх подразників. Сучасні теорії адаптації. Поняття стресу і дистресу. Фізіологічні механізми процесів адаптації у фізичному вихованні. Роль адаптаційних процесів у підготовці спортсменів. Організація занять руховою активністю з врахування закономірностей адаптації до фізичних навантажень. Допорогові, тренувальні та стресові величини фізичного навантаження.