

## Програмові вимоги до іспиту з теорії та методики фізичної культури

1. Фізична культура в країнах стародавнього світу (Єгипет, Межиріччя, Індія, Китай).
2. Система фізичного виховання у Стародавній Греції.
3. Соціально-політичне значення Олімпійських ігрищ.
4. Особливості розвитку фізичної культури і спорту у Стародавньому Римі.
5. Фізична культура і спорт лицарів, міщан і селян.
6. Народна фізична культура в період Київської Русі.
7. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання в епоху Відродження.
8. Становлення і розвиток педагогічних основ буржуазної системи фізичного виховання.
9. Система військово-фізичного виховання на Запорізькій Січі.
10. Фізичне виховання у школах Європи. Створення спортивно-ігрових систем.
11. Виникнення та розвиток Сокольської гімнастичної системи.
12. Заснування та діяльність гімнастичних товариств «Сокіл» і «Січ».
13. Іван Боберський – батько української фізичної культури.
14. Розвиток Міжнародного олімпійського руху.
15. Особливості західноукраїнського гімнастично-спортивного руху.
16. Система розвитку фізичної культури, спортивна діяльність на сучасному етапі.
17. Олімпійський рух в Україні.
18. Базові поняття теорії фізичного виховання: „фізична культура”, „фізичне виховання”, „фізичний розвиток”, „спорт”.
19. Нормативно-правове, науково-методичне та програмове забезпечення системи фізичного виховання.
20. Характеристика основних завдань системи фізичного виховання: освітні, виховні, оздоровчі.
21. Характеристика основних і допоміжних засобів фізичного виховання.
22. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання, їхній зміст і форма.
23. Класифікація фізичних вправ.
24. Поняття про техніку рухових дій, її компоненти: основа і деталі техніки.
25. Методика навчання рухових дій, етапи навчання.
26. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності.
27. Фізичні навантаження і відпочинок, їхні різновиди.
28. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами загальної системи виховання.
29. Методика виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами.
30. Загальна характеристика методів фізичного виховання (специфічні і неспецифічні).
31. Поняття „фізичні якості”, їхня класифікація та характеристика.
32. Поняття „м'язова сила”, вікова динаміка, методика розвитку, критерії оцінювання.
33. Поняття „швидкісні здібності”, вікова динаміка, методика розвитку, критерії оцінювання.
34. Поняття „гнучкість”, вікова динаміка, методика розвитку, критерії оцінювання.
35. Поняття „спритність”, методика розвитку, критерії оцінювання.
36. Поняття „витривалість”, вікова динаміка, методика розвитку, критерії оцінювання.
37. Характерні риси, типи, види уроку фізичної культури, його структура.
38. Основні вимоги до уроку, методика їх реалізації.
39. Особливості методики проведення підготовчої, основної і заключної частини уроку.
40. Поняття про щільність уроку, її різновиди.
41. Підготовка вчителя до уроку (попередня, безпосередня).
42. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку.
43. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичної культури в середніх класах.
44. Особливості змісту і методики проведення уроків фізичної культури в старших класах.
45. Дозування навантаження на уроках фізичної культури.

46. Сутність диференційованого фізичного виховання школярів.
47. Критерії оцінювання знань, умінь і практичних навиків на уроках фізичної культури.
48. Планування навчальної та позакласної роботи в школі.
49. Технологія розробки конспекту уроку з фізичної культури.
50. Педагогічний контроль, його різновиди, часові параметри контролю.
51. Методика залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами.
52. Фізичне виховання дітей у сім'ї, форми роботи учителя фізичної культури з батьками.
53. Особливості фізичного виховання школярів за місцем проживання.
54. Особливості фізичного виховання у дитячих і молодіжних громадських організаціях.
55. Фізичне виховання в дошкільних закладах.
56. Фізичне виховання у позашкільних закладах.
57. Особливості методики фізичного виховання дітей у літніх таборах відпочинку.
58. Суть поняття «учитель фізичної культури», його соціальна роль, завдання.
59. Основні функції учителя фізичної культури їх характеристика
60. Сучасні вимоги до учителя фізичної культури
61. Сутність поняття «педагогічна майстерність», характеристика її складових.
62. Педагогічні здібності вчителя фізичної культури і їх характеристика
63. Загальна характеристика педагогічної техніки вчителя ФК
64. Вербальна комунікація у професійній діяльності вчителя ФК
65. Невербальна комунікація у професійній діяльності вчителя ФК
66. Основні стилі педагогічного спілкування вчителя ФК та їх характеристика
67. Педагогічний такт як прояв стилю спілкування вчителя ФК.
68. Бар'єри педагогічного спілкування вчителя ФК
69. Педагогічний конфлікт у професійній діяльності вчителя ФК, його риси
70. Види шкільних конфліктів, їх характеристика
71. Причини виникнення конфліктів між педагогом з ФК й учнями
72. Конфліктні ситуації та їхня структура
73. Стилi поведінки вчителя ФК у конфліктній ситуації
74. Запобігання конфліктним ситуаціям у навчально-виховному процесі
75. Основні методи вирішення педагогічних конфліктів
76. Адаптація вчителя ФК до педагогічного колективу
77. Адаптація вчителя фізичної культури до учнівського колективу
78. Принципи самоосвіти вчителя ФК та їх характеристика
79. Методи наукового педагогічного дослідження школярів, їх характеристика
80. Характеристика педагогічних методів навчання за джерелом знань: методи наочності
81. Характеристика педагогічних методів навчання за джерелом знань: словесні методи
82. Характеристика педагогічних методів навчання за джерелом знань: метод вправ
83. Класифікація педагогічних методів навчання за характером пізнавальної діяльності
84. Умови формування моральних якостей учнів засобами ФК
85. Етапи формування моральної поведінки школярів засобами ФК
86. Формування почуття обов'язку, відповідальності школярів засобами ФК
87. Дидактичні принципи в системі фізичної культури (характеристика принципів свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації)
88. Дидактичні принципи в системі фізичної культури (характеристика принципів систематичності, послідовності, міцності навчання)
89. Недисциплінованість учнів на уроках фізичної культури та її причини
90. Способи виховання дисциплінованості і виправлення недисциплінованості учнів засобами фізичної культури
91. Характеристика організаційних форм педагогічного процесу з фізичної культури
92. Види активності учнів на уроці фізичної культури, їх характеристика
93. Фактори, що обумовлюють активність учнів на уроці фізичної культури, їх характеристика
94. Інтерес до фізичної культури як фактор підвищення активності учнів на уроці

95. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і фактори, що її визначають
96. Правильна постановка завдань на уроці фізичної культури
97. Оптимальна завантаженість учнів на уроці фізичної культури
98. Гігієна фізичного виховання як наука, її предмет, мета і завдання.
99. Основні гігієнічні принципи фізичного виховання.
100. Фізичне виховання і здоров'я. Методи оцінки здоров'я.
101. Фізичний розвиток як показник здоров'я дітей і підлітків. Ознаки фізичного розвитку, їхня характеристика, оцінювання.
102. Методи оцінки фізичного розвитку школярів: метод сигмальних відхилень, метод шкал регресії, біологічний метод.
103. Методи оцінки фізичного розвитку школярів: комплексний і центильний методи .
104. Порушення постави у школярів, їх види, причини, профілактика.
105. Плоскостопість у школярів, її причини та профілактика.
106. Взаємозв'язок фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичного виховання і здоров'я школярів.
107. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі.
108. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів.
109. Поділ дітей і підлітків на групи здоров'я і групи для занять фізичними вправами.
110. Урок фізичної культури як біоритмологічний фактор корекції тижневої динаміки працездатності школярів.
111. Основні гігієнічні аспекти формування здорового способу життя у школярів.
112. Психогігієнічне значення фізичного виховання.
113. Гігієнічні вимоги до організації уроку фізичної культури.
114. Загальна і моторна щільність уроку ФК як показники достатності фізичних навантажень. Фізіологічна крива фізичних навантажень, її практичне значення.
115. Гігієнічне нормування рухової активності школярів.
116. Гіпокінезія, її причини та вплив на організм дітей і підлітків.
117. Методи дослідження і оцінки рухової активності школярів.
118. Гігієнічне нормування ФН в оздоровчому тренуванні.
119. Загартування, специфічні і неспецифічні ефекти загартування. Основні гігієнічні принципи загартування.
120. Загартування повітрям. Загартування у спортивній практиці.
121. Загартування водою.
122. Загартування сонцем.
123. Гігієнічні основи раціонального харчування школярів при заняттях спортом.
124. Гігієнічне значення білків у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
125. Гігієнічне значення жирів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
126. Гігієнічне значення вуглеводів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
127. Гігієнічне значення вітамінів у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
128. Гігієнічне значення мінеральних речовин у харчовому раціоні школяра, що займається спортом.
129. Водний баланс школяра при заняттях спортом.
130. Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і планування спортивних споруд.
131. Основні гігієнічні вимоги до будматеріалів.
132. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
133. Основні гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції спортивних споруд.
134. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм та штучних басейнів.
135. Основні гігієнічні вимоги до спортивно-оздоровчих споруд.
136. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття підлоги.
137. Гігієна спортивного одягу і взуття.

138. Спортивні споруди в дошкільних закладах.
139. Спортивні споруди в загальноосвітніх школах.
140. Вимоги до відкритих споруд у школах.
141. Вимоги до критих спортивних споруд у школах.
142. Характеристика основної спортивної споруди.
143. Характеристика бігових доріжок.
144. Характеристика секторів для штовхань та метань.
145. Характеристика секторів для стрибків.
146. Вимоги до футбольних полів.
147. Покриття спортивних споруд.
148. Штучні покриття.
149. Характеристика комплексних майданчиків.
150. Характеристика „Стежок здоров'я”.
151. Класифікація спортивних споруд.
152. Історія спортивних споруд.

### Рекомендована література

1. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
2. Балушок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. Львів – Нью-Йорк : Видавництво М. П. Коць, 1998. 85–101 с.
3. Бардов В.Г. Гігієна та екологія. Вінниця: Нова Книга, 2020. 719 с.
4. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) Умань, 2013. 72с.
5. Бондар А.С., Приходько Г.І. Історія фізичної культури: навч.посібн. Харків: ХДАФК, 2013. 220 с.
6. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху: монографія. Івано-Франківськ : Лілея - НВ, 1997. 232 с.
7. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посібн. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
8. Гнатюк В. Народні оповідання про опишків :Етнографічний збірник. Львів, 1910. т. XXVI.
9. Гончарук Є.Г., Кундієв Ю.І., Бардов В.Г. та ін.. Загальна гігієна: пропедевтика гігієни. К.: Вища шк., 1995. 552 с.
10. Гурєєва А. М. О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Навчальний посібник. Запоріжжя. 2020. 78 с.
11. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник / І.І.Даценко, М.Б. Шегедин Ю.І. Шашков. К.: Медицина, 2006.304 с.
12. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини. Львів: Афіша, 2000. 280 с.
13. ДБН В.2.5-28-2006 «Природне і штучне освітлення».
14. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія/авт. кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М.Линця. Львів: ЛДУФК. 2017. 304 с.
15. ДСН 3.3.6.037-99 Санітарні норми виробничого шуму, ультразвуку та інфразвуку.
16. ДСН 3.3.6.039-99 Державні санітарні норми виробничої загальної та локальної вібрації.
17. ДСН 3.3.6.042-99 Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень.
18. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / за ред. Булатової М. М.. К. : Олімпійська л-ра, 2009. 400 с.
19. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. К., 1994. 22 с.
20. ЗАКОН УКРАЇНИ Про фізичну культуру і спорт. Редакція від 03.07.2018, підстава - 2307-VIII <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

21. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 152, Т. 1. С. 166–171.
22. Каляндрук Т. Згадки козацьких характерників. Львів : ЛА “Піраміда”, 2006. – 8 с.
23. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України .Львів : ЛА “Піраміда”, 2003. – 275 с.
24. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов’янськ: Витоки, 2017. 138 с.
25. Кашенко А. Оповідання про славне Військо Запорозьке Низове. Дніпропетровськ : Січ, 1991. 320 с.
26. Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. 424 с.
27. Конвенція МОП 187 «Про основи, що сприяють безпеці й гігієні праці»
28. Корсак О., Лемак О., Султанова І., Іванишин І. Морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем біологічного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 36. 26-38.
29. Корсак О., Султанова І., Іванишин І., Лісовський Б. Функціональні резерви організму учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2016. № 24.
30. Корсак О.М., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Фізична підготовленість ліцеїстів Прикарпатського військово-спортивного ліцею з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 31. С.35- 42.
31. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. С. 169-174.
32. Легка атлетика : Правила змагань. К. : Поліграфічний центр «Технопрінт», 2001. 99 с.
33. Лемак О.Й., Корсак О.М., Султанова І.Д. , Іванишин І.М., Арламовський Р.В., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С.48-59.
34. Лемак О.Й., Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В. Фізична підготовленість та морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №3 (43) . С.91-98.
35. Лемак Олександр, Султанова Ірина. Диференційовані підходи у фізичному вихованні школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2016. № 23. С.79-90.
36. Літопис руський / пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич. К. : Дніпро, 1989. 237 с.
37. Луцький Я. В. Спортивні споруди / Я. В. Луцький, В. Я. Луцький. Івано-Франківськ, 2007. 80 с.
38. Мандзяк О.С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв. Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 208 с.
39. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 480 с.
40. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. К.: Здоров'я, 2001.
41. Носко М. О., Архипов О. А., Половников, І. І. Роль та місце біомеханічних технологій в навчанні руховим діям. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. С. 160-166.
42. НПАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці». Наказ Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 р. № 9.
43. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. К. : Олімпійська л-ра, 1999. 96 с.

44. Педагогічна майстерність учителя: навчальний посібник /За ред. проф. В. М. Гриньової, С. Т. Золотухіної. Вид. 2-е, вип. і доповн. Харків: ОВС, 2006. 224 с.
45. Пилат В. С. Бойовий гопак . Львів : Галицька Січ, 1994. 281 с.
46. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит. 2017. 656 с.
47. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: МЕДОБОРИ, 2003. 240 с.
48. Попеску І.К. Малий античний олімпійський словник . К. : Олімпійська л-ра, 1999. 142 с.
49. Правила пожежної безпеки для спортивних будинків та споруд (проект). –Режим доступу: <http://www.mns.gov.ua/files/2011/1/24/pravila.doc>
50. Приступа Є. Народна фізична культура українців. Львів : ЧСА, 1995. 254 с..
51. Професійна компетентність учителя фізичної культури: колективна монографія / за заг. ред. І. Ткачівської, Г. Презляти. Івано-Франківськ, 2017. 412 с.
52. Пушкар М.П.. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. 96 с.
53. Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. Гігієна фізичного виховання і спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2010. 342 с.
54. Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів, 1937. 5–9 с.
55. Султанова І.Д. Гігієна: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ. 2013. 160с.
56. Султанова І.Д. Основні тенденції змін стану здоров'я дітей міста Івано-Франківська. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2006. Вип.2.
57. Султанова І.Д., Іванишин І.М., Арламовський Р.В. Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт.- Випуск 7(33). 2013. Т.2. С.277-282.
58. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл.та доп. К.: НУФВСУ, вид Олімпл-ра. 2017. Т.1. 384 с.
59. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. 2-е вид. переробл.та доп. К.: НУФВСУ, вид Олімпл-ра. 2017. Т.2. 448 с.
60. Ткачівська І. М., Ковальчук Л. В. Інноваційні педагогічні та оздоровчі технології у фізичній культурі: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2011. 104 с.
61. Ткачівська І. М., Презлята Г. В. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури: навчальний посібник. Вид. 2-е, вип. і доповн. Івано-Франківськ, 2018. 351 с.
62. Ткачівська І., Презлята Г., Бельмега С. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури: практикум: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2013. 127 с.
63. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 79 с.
64. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми .Івано-Франківськ, Видавець В. Дяків. 2015. 275 с.
65. Тягур Р. С. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : ТзОВВГЦ «Просвіта», 2021. 124 с.
66. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій .Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2017. 276 с.
67. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : навчально-методичний посібник . Івано-Франківськ :ТзОВВГЦ «Просвіта», 2021. 125 с.
68. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху : словник термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2016. 374 с.
69. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху : 180 базових термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2017. 115 с.

70. Тягур Р.С. Жінки в олімпійському спорті. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. I. 2005. 16-23 с.
71. Тягур Р.С., Дутчак М.В. Ігри ХХІХ Олімпіади: підсумки, складові українського феномену та уроки для національної збірної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. №9. С. 46-54.
72. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навчальний посібник . Харків : “ОВС”, 2003. 160 с.
73. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
74. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів. К., 2004. 172 с.
75. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посібн. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
76. Шалар О.Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 142 с.
77. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2006. 248с.
78. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2001. 272 с.
79. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури: навч. посібн. Харків: ХГПА, 2013. 217 с.
80. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності: навчальний посібник. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.