



ЗАТВЕРДЖЕНО

**Управління освіти
ДГП ЛМР**

**СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ
Початкової школи «Школа радості»
Львівської міської ради
на 2021-2026 н. р.**

СХВАЛЕНО
засіданням педагогічної ради
протокол № 2 від 19.10.21

Освіта – це всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації, виховання громадян, які здатні до свідомого вибору. Людина здобуває освіту. Щоб бути успішною, компетентною, конкурентноспроможною.

Розвиток системи освіти в Україні визначається Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про охорону дитинства», "Про загальну середню освіту", відповідно до Концепції реалізації державної політики в сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року; Національної Програми "Освіта України XXI століття"; Національної доктрини розвитку освіти; Національної Програми "Діти України"; Державних стандартів початкової освіти; Конвенції про права дитини; Програми розвитку освіти Львівської області на 2021-2025 роки; проектів і програм УО ДГП ЛМР та Статуту ПШ «Школа радості», Концепцією Нової української школи.

Початкова школа «Школа радості» Львівської міської ради забезпечує набуття учнями знань за програмою початкової освіти , досягнення ними визначених держстандартами освіти результатів навчання, сприяє розвитку здібностей і талантів школярів, вихованню свідомого громадянина України.

Освітній процес в навчальному закладі організований так, щоб забезпечити формування в учнів ключових компетентностей , передбачених новітніми освітніми стандартами, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності.

Місія школи

Навчати
Виховувати
Розвивати
Самореалізовуватись
Жити

Візія школи

Інноваційність
Гармонійність
Відповідальність
Конкурентноздатність
Якість

Цінності школи

- ✓ Здоров'я та безпека учасників освітнього процесу ;
- ✓ Розкриття потенціалу розвитку дитини, сприяння її творчій та пізнавальній активності;
- ✓ Повага до особистості дитини і дорослого;
- ✓ Педагогіка партнерства;
- ✓ Патріотизм, прихильність до духовних і культурних цінностей своєї країни та толерантне ставлення до міжкультурного спілкування

Основна мета діяльності початкової школи «Школа радості» -

це безперервний процес підвищення ефективності освітнього процесу з одночасним урахуванням потреб суспільства, потреб особистості учня. Цьому сприяє застосування новітніх досягнень педагогіки та психології, використання інноваційних технологій навчання.

Стратегічні цілі розвитку школи:

- ✓ Створення умов для максимального розкриття потенціалу кожного учня, розвиток інтелектуальної, емоційної сфери дитини, формування її ціннісних орієнтирів.
- ✓ Створити безпечне, вільне від будь-яких форм насилля, комфортне та доступне освітнє середовище.
- ✓ Розвивати інноваційну діяльність школи, підвищувати якість освіти.
- ✓ Використовувати сучасні інформаційні технології, вдосконалювати бібліотечне та інформаційно-ресурсне забезпечення.
- ✓ Забезпечити ефективну систему виховання, розвитку і соціалізації учнів.
- ✓ Виховати в учнів патріотичні почуття, формувати національну самосвідомість, любов до рідної землі та свого народу, морально-етичні духовні якості та вміння розуміти інших .
- ✓ Розвивати та підтримувати творчі ініціативи педагогів в пошуках нових форм і методів педагогічної діяльності.
- ✓ Створювати сучасну матеріально-технічну базу школи.

Стратегічний
план розвитку
розрахований
на 5 років

Управління закладом

Сучасне освітнє
середовище

Успішна адаптація
першокласників

Система
оцінювання
здобувачів освіти

Сучасний вчитель-
рушійна сила НУШ

Система збереження
та зміцнення здоров'я
учня та вчителя

Управління закладом

Основні напрямки і завдання розвитку :

1. Ефективне управління закладом на основі громадсько державного управління.
2. Організація та забезпечення оптимальних, стабільних умов для освітнього процесу.
3. Об'єднання зусиль педагогічного колективу школи для підвищення рівня освітньої діяльності, упровадження в практику досягнень педагогічної науки й передового педагогічного досвіду.
4. Відкритість школи до нововведень в умовах динамічного розвитку освіти.
5. Удосконалення інноваційної діяльності в роботі педагогів, адміністрації.
6. Залучати громадськість до участі у формуванні освітньої політики закладу освіти.
7. Створювати умови для зростання професійного рівня педагогічних кадрів.
8. Вдосконалювати навчально-матеріальну базу школи.
9. Здійснювати систематичне планування, моніторинг та аналіз діяльності закладу освіти.
10. Здійснювати ефективне управління завдяки впровадженню моніторингового супроводу управлінських процесів.

№ з/п	Шляхи реалізації проєкту	Термін реалізації	Виконавець
1	Створити цілісну систему управління, забезпечити якісний рівень контролю-аналітичної діяльності у відповідності до сучасних вимог.	2021-2026	Адміністрація
2	Організувати освітній процес; виконання нормативних документів; вдосконалення внутрішнього контролю	2021-2026	Адміністрація
3	Забезпечити впровадження моделі громадсько-державного управління на засадах рівноправної участі усіх учасників у забезпеченні ефективності освітнього процесу.	2021-2026	Адміністрація
4	Забезпечити раціональний та доцільний розподіл функціональних обов'язків між керівництвом, педагогічними працівниками	2021-2026	Адміністрація
5	Проводити щорічний моніторинг освітніх змін	2021-2026	Адміністрація
6	Забезпечити умови для професійного самовдосконалення педагогічних працівників	2021-2026	Адміністрація
7	Заохочувати педагогів до участі	2021-	Адміністрація

	у конкурсах професійної майстерності, здійснення дослідницької та інноваційної діяльності	2026	
8	Організувати співпрацю з установами та закладами, що надають освітні послуги з підвищення кваліфікації	2021-2025	Адміністрація
9	Активно залучати батьків до участі в освітньому процесі	2021-2026	Адміністрація
10	Продовжувати співпрацю з бібліотекою, ЗДО, ГО, соціальними та психологічними службами	2021-2026	Адміністрація
11	Забезпечити теоретичну, науково-методичну підтримку педагогів до інноваційної роботи, створити сприятливий психологічний клімат	2021-2026	Адміністрація
12	Управління освітнім процесом закладу. Проведення педагогічних рад	2021-2026	Адміністрація
13	Забезпечити умови для ефективної роботи методичних об'єднань та творчих груп	2021-2026	Адміністрація
14	Залучення батьківської громадськості до стратегічного планування та до участі в освітніх проєктах	2021-2026	Адміністрація Педагогічні працівники
15	Проводити звітування директора перед громадськістю та колективом	2021-2026	Директор

Очікувані результати:

1. Ефективне управління закладом на основі проектно-цільового методу .
2. Організація та забезпечення оптимальних, стабільних умов для освітнього процесу .
3. Об'єднання зусиль педагогічного колективу школи для підвищення рівня навчально-виховної роботи, упровадження в практику досягнень педагогічної науки й передового педагогічного досвіду .
4. Відкритість школи до нововведень в умовах динамічного розвитку освіти.
5. Продовження застосування інноваційної діяльності в роботі педагогів, адміністрації.

Сучасне освітнє середовище

Основні напрямки і завдання розвитку :

- 1.Формування багатовимірнього освітнього простору для дітей віком від 6 до 11 років, орієнтованого на індивідуальний розвиток особистості, через навчання і виховання.
- 2.Реалізація особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходу до розвитку, виховання і навчання дітей через інтеграцію змісту освітніх галузей та впровадження провідних освітніх технологій початкового навчання.
- 3.Впровадження в процес навчання нових інноваційних технологій. Розвиток комп'ютерної грамотності учнів та педагогів школи.
- 4.Гуманістична спрямованість освітнього процесу, повага до дитини, розкриття потенціалу кожної дитини, сприяння її творчій та пізнавальній активності;
- 5.Виховання позитивної мотивації навчальної діяльності, старанного та відповідального ставлення до навчання, готовності до практичного застосування знань, вмінь.
- 6.Виховання особистості через залучення до активної діяльності та зв'язок школи з життям.

7. Розвиток в учнів пізнавальних інтересів і здібностей, потреби глибокого і творчого оволодіння знаннями, навчання самостійного набуття знань, прагнення постійно знайомитись з найновішими досягненнями науки і техніки.

8. Формування екологічної культури учнів на базі екологічних знань, навичок безпечної поведінки в природному та техногенному середовищі, формування ціннісного та дбайливого ставлення до природи.

9. Координація зусиль педагогічної, батьківської громадськості для попередження булінгу та створення морально безпечного освітнього простору, формування позитивного мікроклімату та толерантної міжособистісної взаємодії.

10. Формування активної громадянської та життєвої позиції щодо здорового способу життя.

11. Створення простору інформаційної взаємодії та соціально-культурної комунікації учасників освітнього процесу.

12. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

№ з/п	Шляхи реалізації проекту	Термін реалізації	Виконавець
1	Створити цілісну систему управління, забезпечити якісний рівень контролю-аналітичної діяльності у відповідності до сучасних вимог.	2021-2026	Адміністрація
2	Організувати освітній процес; виконання нормативних документів; вдосконалення внутрішнього контролю	2021-2026	Адміністрація
3	Забезпечити впровадження моделі громадсько-державного управління на засадах рівноправної участі усіх учасників у забезпеченні ефективності освітнього процесу.	2021-2026	Адміністрація
4	Забезпечити раціональний та доцільний розподіл функціональних обов'язків між керівництвом, педагогічними працівниками	2021-2026	Адміністрація
5	Проводити щорічний моніторинг освітніх змін	2021-2026	Адміністрація
6	Забезпечити умови для професійного самовдосконалення педагогічних працівників	2021-2026	Адміністрація
7	Заохочувати педагогів до участі	2021-	Адміністрація

	у конкурсах професійної майстерності, здійснення дослідницької та інноваційної діяльності	2026	
8	Організувати співпрацю з установами та закладами, що надають освітні послуги з підвищення кваліфікації	2021-2025	Адміністрація
9	Активно залучати батьків до участі в освітньому процесі	2021-2026	Адміністрація
10	Продовжувати співпрацю з бібліотекою, ЗДО, ГО, соціальними та психологічними службами	2021-2026	Адміністрація
11	Забезпечити теоретичну, науково-методичну підтримку педагогів до інноваційної роботи, створити сприятливий психологічний клімат	2021-2026	Адміністрація
12	Управління освітнім процесом закладу. Проведення педагогічних рад	2021-2026	Адміністрація
13	Забезпечити умови для ефективної роботи методичних об'єднань та творчих груп	2021-2026	Адміністрація
14	Залучення батьківської громадськості до стратегічного планування та до участі в освітніх проектах	2021-2026	Адміністрація Педагогічні працівники
15	Проводити звітування директора перед громадськістю та колективом	2021-2026	Директор

19	<p>Впроваджувати здоров'язберігаючі технології в освітній процес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посилити всі види активності під час занять; - створити позитивну емоційну та доброзичливу атмосферу під час перебування дитини у школі; - розподілити розумові навантаження з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей учнів. 	2021-2025	<p>Адміністрація</p> <p>Вчителі початкових класів</p>
20	<p>Організувати систему інформаційної безпеки закладу</p>	2021-2025	<p>Адміністрація</p> <p>Вчителі початкових класів</p>

Очікувані результати:

1. Об'єднання колективу для реалізації стратегії школи.
2. Створення середовища, де відбувається більшість навчальних видів діяльності:
 - ✓ яке буде безпечним місцем, де діти відчуватимуть себе захищеними та в безпеці;
 - ✓ яке буде відповідати баченню дітей та батьків щодо освіти ;
 - ✓ у якому будуть забезпечені базові потреби дитини – потреби у навчанні і додаткові потреби;
 - ✓ у якому є баланс між навчальними видами діяльності, ініційованими вчителем, та видами діяльності, ініційованими самими дітьми.

Успішна адаптація першокласників

Основні напрямки і завдання розвитку :

1. Створення сприятливого розвивального середовища в період адаптації першокласників.
2. Формування в першокласників характеристик психологічно здорової особистості:
 - ✓ прийняття себе, своїх позитивних якостей і недоліків; - пізнання власної цінності й унікальності, своїх здібностей й можливостей;
 - ✓ прийняття інших людей, пізнання цінності і неповторності кожної людини;
 - ✓ добре розвинутої рефлексії, уміння розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки;
 - ✓ стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси в скрутному становищі



№ з/п	Шляхи реалізації проєкту	Термін реалізації	Виконавець
1	Провести психолого-педагогічну діагностику, спрямовану на визначення шкільної готовності дитини.	2021-2026	Психолог
2	Проводити моніторингову діяльність: відстеження рівня мотивації до навчання; спостереження за рівнем тривожності, рівнем згуртованості класного колективу	2021-2026	Психолог Класоводи
3	Провести тренінги по згуртованості	2021-2026	Психолог
4	Залучити всіх дітей класу до тематичних тренінгових завдань	2021-2026	Класоводи
5	Надавати групові та індивідуальні консультації вчителям перших класів та батькам учнів	2021-2026	Психолог
6	Провести психолого-педагогічну діагностику, спрямованої на виявлення групи школярів, що зазнають труднощі в шкільному навчанні, спілкуванні з педагогами і однолітками.	2021-2026	Психолог Соціальний педагог
7	Організувати надання психолого-педагогічної допомоги дітям, що мають труднощі в навчанні і в поведінці, з урахуванням даних психодіагностики.	2021-2026	Психолог Вчителі
8	Формувати модель поведінки, соціальних і пізнавальних спонукань до навчання.	2021-2026	Психолог Вчителі
9	Формувати психічні якості, що забезпечують успішну адаптацію першокласників.	2021-2026	Психолог Вчителі
10	Проводити діагностики щодо рівня адаптації.	2021-2025	Психолог Соціальний педагог

Очікувані результати:

1. Налагоджування комфортних умов у навчальному колективі.
2. Успішна адаптація першокласників до освітнього процесу.
3. Сформовані навички та уміння першокласників.
4. Психолого-педагогічна допомога батькам щодо успішної адаптації дітей у школі.

Система оцінювання здобувачів освіти

Основні напрямки і завдання розвитку :

1. Створити культуру оцінювання у школі, яка формує чіткі критерії, правила та процедури оцінювання навчальних досягнень учнів.
2. Забезпечити право учнів на справедливе, неупереджене, об'єктивне, незалежне, недискримінаційне та добросовісне оцінювання результатів навчання.
3. Здійснювати оцінювання результатів навчання учнів за допомогою формувального, підсумкового оцінювання та державної підсумкової атестації (для учнів 4-х класів).
4. Здійснювати формувальне та підсумкове оцінювання результатів навчання учнів на предмет їх відповідності вимогам навчальної програми.
5. Інформувати батьків про вибір форм, змісту, способу оцінювання та результати навчальних досягнень учнів.
6. Забезпечити принципи оцінювання:
Оцінювання має бути справедливим, об'єктивним, незалежним, добросовісним.
Оцінювання є частиною освітнього процесу.
Оцінювання має здійснюватися на засадах компетентнісного підходу.
Активна участь учнів в оцінюванні, здійснення само- та взаємооцінювання.



№ з/п	Шляхи реалізації проекту	Термін реалізації	Виконавець
1	Забезпечити право учнів на справедливе, неупереджене, об'єктивне, незалежне, недискримінаційне та добросовісне оцінювання результатів навчання	2021-2026	Адміністрація Всі педагогічні працівники
2	Організувати розробку та впровадження методичних рекомендацій щодо моніторингу оцінювання досягнень учнів	2021	Адміністрація Голови м/о
3	Узагальнити та представити досвід роботи членів творчої групи (розробка рекомендацій та порад щодо оцінювання навчальних досягнень учнів. Пілотування державного стандарту НУШ)	2021	Адміністрація Голови м/о Керівники творчих груп
5	Забезпечити принципи оцінювання: Оцінювання має бути справедливим, об'єктивним, незалежним, добросовісним. Оцінювання є частиною освітнього процесу. Оцінювання має здійснюватися на засадах компетентнісного підходу. Активна участь учнів в оцінюванні, здійснення само- та взаємооцінювання.	2021-2026	Адміністрація Всі педагогічні працівники
6	Інформувати батьків про вибір форм, змісту, способу оцінювання та результати навчальних досягнень	2021-2026	Класні керівники

	учнів; про правила та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів		
7	Обговорити з батьками оцінювання дітей з особливими освітніми потребами (при потребі)	2021-2026	Класні керівники інклюзивних класів
8	Застосувати Портфоліо, як прийом формувального оцінювання	2021-2026	Адміністрація Всі педагогічні працівники
9	Забезпечити підсумкове оцінювання та узагальнення результатів, а для учнів які завершили здобуття початкової освіти, відповідно до вимог державних стандартів здійснити державну підсумкову атестацію.	2021-2026	Адміністрація Всі педагогічні працівники
10	Створити культуру оцінювання у школі, яка формує чіткі критерії, правила та процедури оцінювання навчальних досягнень учнів	2021-2026	Адміністрація Всі педагогічні працівники

Очікувані результати:

1. Виявлення рівня зацікавленості дітей пізнавальною, навчальною або іншими видами діяльності; допомога у визначенні міри мотивації дітей, зацікавлення окремими формами роботи.
2. Допомога у визначенні здатності дітей використовувати на практиці здобуті знання та вміння, рівня розуміння ними змісту понять і залучення їх до активного словника.
3. Можливість вчасного коригування педагогом своєї діяльності так, щоб кожній дитині було комфортно й цікаво, для покращення якості освіти.
4. Відслідковування навчального поступу. Створення портфолію.

Сучасний вчитель-рушійна сила НУШ

Основні напрямки і завдання розвитку :

1. Підвищення якості науково-методичної роботи із забезпеченням ефективних методів навчання та виховання здобувачів освіти, управління навчальним процесом та професійним розвитком педагогів.
2. Створення середовища цілеспрямованого саморозвитку творчо-ініціативного педагога.
3. Підвищення фахової компетентності через атестацію та сертифікацію педагогічних працівників.
4. Забезпечити умови для результативної та належної психологічної підтримки освітнього процесу.
5. Оновлення наповнюваності шкільного сайту.
6. Методичний супровід роботи педагогів шляхом покращення і систематизації бази інформаційних ресурсів.
7. Забезпечення нової якості педагогічних кадрів – «агентів змін».
8. Удосконалення системи виховної роботи, впровадження нових технологій та методик виховання учнів.



№ з/п	Шляхи реалізації проєкту	Термін реалізації	Виконавець
1	Створити умови для формування професійних компетентностей педагогів	2021-2024	Адміністрація
2	Підвищувати кваліфікаційний рівень педагогів шляхом атестації та сертифікації	2021-2023	Адміністрація Атестаційна комісія
3	Проводити моніторинги: якості знань учнів рівня методичного удосконалення педагогів умов збереження психологічного і фізіологічного здоров'я використання Інтернет-ресурсів	2021-2026	Адміністрація
4	Проводити різноманітні методичні заходи з педагогами (семінари-практикуми, круглі столи, засідання творчих груп, тренінги, майстер-класи, воркшопи)	2021-2026	Адміністрація
5	Проводити заходи запобігання емоційному та фізичному вигоранню педагогічних працівників. Створити рефлексивно-інноваційне середовище для адаптації молодих фахівців, яке спрямоване на удосконалення професійної майстерності та активізацію творчого потенціалу.	2021-2026	Адміністрація Психолог Медсестра
6	Реалізувати нові підходи щодо форм та методів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладу.	2021-2023	Адміністрація

7	Клопотати про нагородження кращих працівників школи з нагоди державних, професійних свят, ювілейних дат	2021-2026	Адміністрація
8	Участь у конкурсах професійної майстерності	2021-2026	Адміністрація Творчі педагоги
9	Удосконалювати шкільний сайт і роботу з ним	2021-2022	Адміністрація
10	Здійснювати теоретичну, науково-методичну підтримку педагогів у інноваційній та експериментальній діяльності, створення сприятливого психологічного клімату.	2021-2026	Адміністрація Керівники творчих груп
11	Проводити майстер-класи та тренінги для вчителів педагогами, які пройшли навчання у поточному році.	2021-2026	Адміністрація Голови м/о Керівники творчих груп
12	Висвітлювати позитивний досвід запровадження інноваційних технологій на шкільному сайті, в інтернет-джерелах.	2021-2026	Адміністрація Голови м/о
13	Удосконалення системи виховної роботи закладу, впровадження нових технологій виховання учнів	2021-2026	Адміністрація Всі працівники

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня педагогічної компетентності педагогічних працівників, сприяння їх самовдосконаленню та самоосвіті.
2. Запровадження нових моделей, форм та методів підвищення кваліфікації педагогічних працівників.
3. Використання інноваційних методик у педагогічній діяльності, створення сучасного іміджу педагога.
4. Удосконалення методичної роботи школи, здатність педпрацівників до ініціативної, творчої, пошукової діяльності; підвищення методичної культури.
5. Підвищення престижу педагогічної професії в суспільстві та утвердження соціального статусу вчителя.

Система збереження та зміцнення здоров'я учня та вчителя

1. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.
2. Створення оздоровчого та безпечного шкільного середовища.
3. Профілактика травматизму.
4. Організація якісного харчування та дотримання культури споживання їжі.
5. Оволодіння здобувачів освіти ключовими компетентностями та наскрізними вміннями ведення здорового способу життя.
6. Розробка, впровадження та застосування НАССР.



№ з/п	Шляхи реалізації проєкту	Термін реалізації	Виконавець
1	Здійснювати систематичний моніторинг стану здоров'я учнів, що дає змогу визначити тенденції захворювань.	2021-2026	Медсестра
2	Створити оздоровче та безпечне шкільне середовища	2021-2023	Адміністрація
3	Здійснювати психолого-соціальну підтримку особистості дитини, яка опинилася в складних життєвих умовах, під час освітнього процесу	2021-2026	Адміністрація Психолог Соціальний педагог
4	Створити психологічний комфорт в школі як для учнів, так і педколективу	2021-2026	Адміністрація Психолог
5	Проводити індивідуальні медико - психологічні консультації з проблем здоров'я.	2021-2026	Адміністрація Психолог Медсестра
6	Впроваджувати здоров'язберігаючі технології в освітній процес: - посилити всі види активності на уроках; - створити позитивну емоційну та доброзичливу атмосферу під час перебування дитини у школі; - розподілити розумові навантаження з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей учнів.	2021-2026	Адміністрація Педагогічний колектив
7	Продовжити курс «Здорова постава» на уроках фізкультури в 1-4 класах.	2021-2026	Адміністрація Вчителі фізкультури
8	Проводити інструктаж з охорони праці, пожежної безпеки, вступного інструктажу з новопризначеними працівниками	2021-2026	Адміністрація

9	Організувати безпечний питний, повітряний, температурний, світловий режим	2021-2026	Адміністрація
10	Проводити профілактичні заходи з попередження травмування та нещасних випадків під час освітнього процесу	2021-2026	Педагогічні працівники
11	Щорічно проводити Тижні безпеки життєдіяльності та День Цивільного Захисту	2021-2026	Адміністрація
12	Діагностувати рівень напруги, тривожності в учнівських колективах: -проводити спостереження за міжособистісною поведінкою здобувачів освіти; - анкетувати учасників освітнього процесу; - провести психологічні діагностики мікроклімату, згуртованості класних колективів та емоційних станів учнів; - визначення рівня тривоги та депресії учнів; тощо	2021-2026	Психолог
13	Мотивувати здобувачів освіти до оволодіння ключовими компетентностями та наскрізними уміньми, ведення здорового способу життя	2021-2026	Адміністрація Педагогічні працівники

Очікувані результати:

1. Підвищення загального рівня фізичного здоров'я учнів, вчителів.
2. Підвищення функціональних можливостей школярів, що вплинуть на поліпшення стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, на позитивну динаміку емоційного стану.
3. Формування ціннісного ставлення до здоров'я, усвідомлення його важливості і необхідності.
4. Збільшення обсягу рухової активності учнів та вчителів відповідно до індивідуальної фізіологічної потреби у фізичному навантаженні.

