



ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
Євген СОБОЛЬ
«25» червня 2024р.

**Програми навчальних дисциплін
програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері
післядипломної освіти для осіб з вищою освітою
«Фізична культура та методика її викладання в закладах освіти»**

Назва програми

Галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

**Модуль: «Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності
вчителя фізичної культури»**

1. Назва навчальної дисципліни: «Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти»

Цільовий компонент: Розкрити організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів закладів загальної середньої освіти з навчального предмету «Фізична культура». Визначити ціннісні орієнтації учнів щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес, як одного з головних чинників здорового способу життя.

Змістовний компонент: Сучасні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, форми, методи та засоби навчання фізичним вправам. Створення умов для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку учнів у контексті положень «Нової української школи».

Процесуальний компонент: форми: інтерактивна лекція, дискусія, групова робота, практичні заняття, самостійна робота, консультація, конференція з обміну досвідом; методи: проблемного викладу, пояснювально-ілюстративний, пошуковий, практичний, інтерактивні; засоби: презентація, інформаційні, Інтернет-технології, онлайн-середовище.

Результативний компонент:

- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
- здатність здійснювати раціональне планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах освіти;
- набуття досвіду творчого використання позакласної та позашкільної роботи у реалізації особистих і професійних цілей.

Список рекомендованої літератури

1. . Клопота Є. А. Тренінг самопізнання та саморозвитку. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 71 с.
2. . Фріга Л. В., Ковальва Ю. А. Організація та проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Кропивницький: Авангард, 2018. 116 с.
3. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посіб/У.В.Іваній. Суми: Університетська книга, 2015. 128 с.
4. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль: Астон, 2010. 160с.
5. Організаціо-методичні основи фізичного виховання студентів ВНЗ: монографія/За ред. В. І. Мудріка. К.: Педагогічна думка, 2010. 192 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту: 2 т. т./За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2019. 392 с.
7. Язловецький В. С., Маркова О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кіровоград: Ексклюзив-Систем, 2014. 204 с.

Інформаційні ресурси:

<https://mon.gov.ua/ua>

<https://www.kmu.gov.ua/>

<https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

2. Назва навчальної дисципліни: «Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності засобами туризму»

Цільовий компонент: Розкрити особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності засобами туризму. Проаналізувати загальнонаукові основи туристської рекреаційно-оздоровчої роботи. Визначити зміст рекреаційно-оздоровчої роботи засобами туризму в урочній та позакласній формах організації освітнього процесу.

Змістовий компонент: Методологічні засади рекреаційно-оздоровчої діяльності в туризмі. Організація рекреаційно-оздоровчої роботи засобами туризму на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Особливості застосування туристської техніки в рекреаційно-оздоровчих заходах.

Процесуальний компонент: форми: лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, підготовка авторських розробок (індивідуальних, колективних проєктів та творчих робіт); засоби: презентація, обладнання та спортивний інвентар для забезпечення практичних занять.

Результативний компонент:

- уміння застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у

- фізичному вихованні учнів;
- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
 - володіння методикою розвитку рухових умінь і навичок в інноваційних видах рухової активності;
 - здатність до упровадження сучасних видів рухової активності в освітній процес з фізичного виховання учнів.

Список рекомендованої літератури:

1. Булашев А. Я., Нечаев В. И., Ровный А. С. Спортивно-оздоровительный туризм. Харьков: ХДАФК, 2003. 192 с.
2. Колотуха О. В. Ресурсно-туристський потенціал Кіровоградської області. Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2002.
3. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. 208 с.
4. Пангелов Б. П. Організація і проведення турисько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 248 с.

Інформаційні ресурси:

https://pidruchniki.com/1584072043768/turizm/organizatsiya_i_provedennya_turistsko-krayeznavchih_podorozhey
<http://infotour.in.ua>

3. Назва навчальної дисципліни: «Організація спортивно-масової роботи у закладах освіти»

Цільовий компонент: Оволодіти основами організації і проведення спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти. Визначити аспекти повноцінного вирішення завдань фізичного виховання школярів у позаурочній, позакласній та позашкільній навчально-виховній діяльності.

Змістовний компонент: Особливості залучення учнів до спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти, підвищення їх спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки.

Процесуальний компонент: форми: інтерактивна лекція, дискусія, групова робота, практичні заняття, самостійна робота, консультація, конференція з обміну досвідом; методи: проблемного викладу, пояснювально-ілюстративний, пошуковий, практичний, інтерактивні; засоби: презентація, інформаційні, Інтернет-технології, онлайн-середовище.

Результативний компонент:

- володіння методикою планування та організації спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти;
- уміння об'єктивно оцінювати рівень практичних умінь і навичок, основних рухових якостей учнів у позакласній спортивно-масовій роботі;

- набуття досвіду організації ефективної навчально-виховної роботи з фізичної культури та спорту у позаурочній, позакласній та позашкільній діяльності.

Список рекомендованої літератури

1. Васько Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Х.: Ранок, 2010. 192 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
3. Здоров'я чисте джерело: формування здорового способу життя. Превентивне виховання, економічне виховання/Упоряд. Л.Л. Куприянич. Х.: Ранок, 2006. 144 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. К.: Освіта України, 2009. 279 с.
5. Луцик І. В. З класом на природу! Командні ігри та конкурси. Х.: Основа, 2011. 207 с.
6. Фізичне виховання: Сценарії спортивних свят. Х.: Основа, 2008. 223 с.
7. Черненко О. Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: навч. посіб. для студ. факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 211 с.

4. Назва навчальної дисципліни: «Сучасні фітнес-програми у фізичному вихованні школярів»

Цільовий компонент: Оволодіти теоретичними знаннями з історії розвитку фітнесу, формування термінології та класифікації вправ з фітнесу, ознайомлення з психологічними особливостями учнів і їх врахуванням, використання особливостей музично-ритмічної діяльності учнів освітньому процесі, оволодіти знаннями з умов проведення занять з фітнесу, організації занять з фітнесу, побудови заняття з оздоровчого танцювального фітнесу. Оволодіння основами техніки базових вправ з фітнесу та різними варіантами рухів під музичний супровід.

Змістовий компонент: Сучасні фітнес-програми у фізичному вихованні школярів. Особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу. Особливості розвитку рухових якостей з різних видів фітнесу. Режим занять і регулювання навантаження при виконанні оздоровчо-тренувальних програм фітнесу.

Процесуальний компонент: форми: лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, фахове тестування (комплексне діагностування); засоби: презентація, обладнання та спортивний інвентар для забезпечення практичних занять.

Результативний компонент:

- уміння застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;
- уміння складати індивідуально-оздоровчі програми для школярів;
- володіння методикою розвитку рухових умінь і навичок в інноваційних видах фітнес-технологій;

- здатність до упровадження сучасних видів рухової активності в освітній процес з фізичного виховання учнів.

Список рекомендованої літератури:

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2006. С. 14-16.
2. Горобей Н. В. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки. Запоріжжя, 2009. С. 8-9.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ, 2008. 200 с.
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Л., 2008. 20 с.
5. Остин Д.С. Здоровый образ жизни. К., 2006. 320 с.
6. Дубінська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
8. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем. К., 2006. С. 66-70.
9. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу. К., 2003. С. 52-54.

Інформаційні ресурси:

<https://mon.gov.ua/ua>

<https://www.kmu.gov.ua/>

5. Назва навчальної дисципліни: «Програмування оздоровчих занять у позакласній роботі вчителя фізичної культури»

Цільовий компонент: Розкриття сучасних підходів до програмування оздоровчих занять у позакласній роботі вчителя фізичної культури. Практичне ознайомлення із методами програмування та складання оздоровчих програм, контролю за їхнім оздоровчим ефектом, використовуючи сучасні технології та передовий досвід.

Змістовий компонент: Класифікація сучасних оздоровчих програм, їхній зміст та структура. Особливості програмування оздоровчих занять у позакласній роботі з фізичного виховання. Алгоритм побудови програм оздоровчих занять. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Процесуальний компонент: *форми:* інтерактивна лекція, дискусія, групова робота, практичні заняття, самостійна робота, консультація,

конференція з обміну досвідом; *методи*: проблемного викладу, пояснювально-ілюстративний, пошуковий, практичний, інтерактивні; *засоби*: презентація, інформаційні, Інтернет-технології, онлайн-середовище.

Результативний компонент:

- уміння аналізувати сучасні освітні тенденції, використання набутих знань в професійній діяльності для їхньої практичної реалізації;
- володіння методикою розвитку рухових умінь і навичок в інноваційних видах рухової активності;
- упровадження сучасних видів рухової активності в освітній процес з фізичного виховання учнів.

Список рекомендованої літератури:

1. Андрєєва О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 216–219.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–8.
3. Грибовська І. Б., Данилевич М. В. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури. *Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури*. Львів : Українські технології, 2003. С. 4–14.
4. Иващенко Л. Я. Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев : Наук. світ, 2008. 198 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ : Олімп. л-ра , 2011. 224 с.
7. Язловецький В. С., Жданова В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. 204 с.

Інформаційні ресурси:

www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. І.І. Вернадського
<http://www.dnrb.gov.ua/> – Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського НАПН України
<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html> – Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (архів номерів)
http://www.tmfv.com.ua/tmfv_arh.htm – Науково-методичний журнал «Теорія та методика фізичного виховання» (архів номерів)