

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ПРИРОДНИЧО-ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<b>Назва курсу</b> Нормативний/вибірковий	<b>Нові види спорту в НУШ</b>
<b>Ступінь освіти</b> <b>Бакалавр/магістр/доктор</b> <b>філософії</b> <b>Освітня програма</b>	Бакалавр 014.11 Середня освіта (Фізична культура);
<b>Рік викладання/ Семестр/</b> <b>Курс (рік навчання)</b>	2023-2024/ 7 семестр / 4 курс
<b>Викладач</b>	Проценко Андрій Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Суханова Анна Петрівна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v-sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distiplin/protsenko-andrij-anatolijovich/">http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v-sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distiplin/protsenko-andrij-anatolijovich/</a>
<b>Контактний тел.</b>	096-473-56-65
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:protsenko_andrii@mdpu.org.ua">protsenko_andrii@mdpu.org.ua</a> , <a href="mailto:Andrey-prozenko@ukr.net">Andrey-prozenko@ukr.net</a>
<b>Сторінка курсу в ЦОДТ</b> <b>МДПУ ім. Б.Хмельницького</b>	
<b>Консультації</b>	Онлайн-консультації: через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького.

## 1. АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Програма освітнього компоненту «Нові види спорту в НУШ» складена відповідно до освітніх програм підготовки бакалаврів першого рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), яка викладається в 7 семестрі в обсязі 4 кредитів (за Європейською кредитно-трансферною системою ECTS).

Вибірковий освітній компонент професійної підготовки «Нові види спорту в НУШ» у першу чергу, спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, вчителя фізичної культури, який знає структуру та зміст, та сучасні види фізичної активності в Новій українській школі. Навчальна дисципліна передбачає вивчення тем, які розглядатимуться на лекційних, практичних заняттях та під час самостійного опрацювання. На лекційних заняттях розглядатимуться: «Державний стандарт базової середньої освіти», «Модельна навчальна програма «Фізична культура», «Урок фізичної культури в НУШ», «Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури», «Формувальне оцінювання на уроках фізичної культури в НУШ». На практичних заняттях вивчатимуться: «Урок фізичної культури в НУШ», «Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра», «Нові ігри в НУШ» Опанування на відповідному рівні освітнім компонентом «Нові види спорту в НУШ» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кваліфіковано використовувати структуру та зміст, засоби і методи, основи, принципи та технології при роботі в НУШ.

Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Нові види спорту в НУШ» є обов'язкові освітні компоненти професійної підготовки, а саме: «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», «Легкої атлетики з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Рухливі ігри і забави», «Сучасні фітнес технології».

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**Мета** освітнього компоненту «Нові види спорту в НУШ» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичного виховання, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння структурою та змістом, методами, формами, принципами, сутністю, теорією і технологіями видів фізичної активності в НУШ.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні знати:

- сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури в НУШ
- використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра

### **3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ**

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК2.** Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

**ЗК9.** Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

**ЗК10.** Здатність поважати різноманітність і мультикультурність суспільства, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.

#### **Фахові компетентності (ФК) Спеціальні (предметні) компетентності (ПК)**

**ФК3.** Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів..

**ФК7.** Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

**ПК1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ПК3.** Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних (рухових) якостей різних вікових груп і самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

**ПК5.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах середньої освіти. спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.

**ПК6.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

**ПК7.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

#### **4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

##### **Програмні результати навчання (ПРН)**

**ПРН3.** Називає і аналізує методи цілепокладання, планування та проектування процесів навчання і виховання учнів на основі компетентнісного підходу з урахуванням їх освітніх потреб; класифікує форми, методи і засоби навчання предмету в закладах загальної середньої освіти.

**ПРН5.** Вибирає відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; аналізує динаміку особистісного розвитку учнів, визначає ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

**ПРН6.** Називає і пояснює принципи проектування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

**ПРН1.** Знає та вмє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН2.** Знає як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіє актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини

**ПРН6.** Знає основні положення методичної та організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в дошкільних, загальноосвітніх установах, закладах середньої та професійної освіти, позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

**ПРН10.** Вміє самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

## 5. ОБСЯГ КУРСУ

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Загальна кількість годин / кредитів 120 годин / 4кредитів	32	14	74

## 6. ПОЛІТИКИ КУРСУ

В процесі навчання студенти мають дотримуватись принципів академічної доброчесності та загальноприйнятих норм етичної поведінки: зокрема не допускається з боку студентів списування, надання завідомо неправдивої інформації, фабрикація та фальсифікація даних, академічний плагіат та самоплагіат, несвоєчасне виконання чітко поставленого завдання, пропонування хабара викладачу, користування мобільним телефоном під час занять різної форми, а також іншими гаджетами під час контрольних заходів перевірки знань. Співпраця студента із іншими учасниками навчального процесу (викладачами, студентами, працівниками навчальних лабораторій, деканату, бібліотеки та ін.) має базуватись на принципах поваги, партнерства та взаємодопомоги, відповідальності, законності, соціальної справедливості, дотримання ділового етикету.

Студент має право звертатися до викладача за додатковим поясненням матеріалу курсу чи змісту практичних завдань протягом робочого часу під час консультацій.

**7. СТРУКТУРА КУРСУ  
7.1 СТРУКТУРА КУРСУ (ЗАГАЛЬНА)**

**7.1. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)**

<b>Кількість годин</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма діяльності (заняття, кількість годин)</b>	<b>Література</b>	<b>Завдання</b>	<b>Вага оцінки</b>	<b>Термін виконання</b>
<b>БЛОК I : РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>						
12	<b>Тема№ 1.</b> Основи реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти у відповідності до проекту «Нова українська школа»	Лекція (2 год.) Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (8 год.).	О: 1, 4, 7,11.	1. Ознайомитись з Державним стандартом базової середньої освіти. 2. Проаналізувати Модельну навчальну програму «Фізична культура». 3. Фізичне виховання школярів — складова частина національного виховання. 4. Ключові компетентності в українській освіті, шляхи впровадження. Компетентнісний потенціал фізичного виховання.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
12	<b>Тема №2</b> Нова українська школа: сучасний урок фізичної культури	Лекція (2 год.). Практичне заняття. (2). Самостійна робота (8 год.).	О: 2, 4, 7,9,11.	1.Урок — основна форма організації фізичного виховання у школі. 2. Структура уроку фізичної культури в НУШ. 3.Формувальне оцінювання на уроках фізичної культури в НУШ. 4. План-конспект уроку фізичної культури. Складання плану-конспекту уроку фізичної культури.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)

10	<b>Тема № 3</b> Нова українська школа: сучасний урок фізичної культури. Види уроків.	Лекція (2 год.). Самостійна робота (8 год.).	О: 2, 4, 7,9,11.	1. Урок-гра; 2. Урок-конкурс; 3. Урок-змагання; 4. Урок-казка; 5. Театралізований урок; 6. Бінарний урок; 7. Урок-концерт; 8. Урок-мандрівка; 9. Урок з міжпредметними зв'язками (історія, музика, хореографія, основи здоров'я).	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
10	<b>Тема №4.</b> Контроль і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання в спеціальних медичних групах.	Лекція (2 год.). Самостійна робота (8 год.).	О: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 18.	1. Види контролю на заняттях з фізичного виховання. 2. Педагогічний контроль. 3. Лікувальний контроль. 4. Самоконтроль. 5. Щоденник самоконтролю.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
10	<b>Тема № 5-6.</b> Організація самостійних занять дітей шкільного віку. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.	Лекція (4 год.). Самостійна робота (6 год.).	О: 2, 4, 7,9,11.	1. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого і середнього шкільного віку. 2. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
14	<b>Тема №7-8 .</b> Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури в НУШ.	Лекція (4 год.). Практичне (2 год.). Самостійна робота (8 год.).	О: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 18.	1. Принципи навчання.. 2. Сучасні методи навчання. 3. Надати характеристику сучасних засобів навчання у фізичній культурі.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)

12	<b>Тема № 9- 10.</b> Загальні основи розвитку фізичних якостей школяра.	Лекція (4год.). Самостійна робота (8 год.).	О: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 18., 19, 21.	1. Методика розвитку витривалості. 2. Методика розвитку швидкості. 3. Методика розвитку сили 4. Методика розвитку гнучкості. 5. Методика розвитку спритності.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
<b>БЛОК 2 : Сучасні види фізичної активності в НУШ</b>						
12	<b>Тема № 11-12.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	Лекція (4 год.). Практичне (2год.). Самостійна робота (6 год.).	О: 2, 3, 5, 8, 9, 10.	1. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Характеристика видів оздоровчої аеробіки. 2. Методика навчання руховим діям аеробного напрямку. 3. Базові кроки та особливості їх виконання. 4. Специфічні методи навчання руховим діям. 5. Чирлідінг та його особливості. 6. Характеристика гімнастики Табати.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
12	<b>Тема № 13-14.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	Лекція (4 год.). Практичне (2год.). Самостійна робота (6 год.).	О: 2, 3, 5, 8, 9, 10.	1.Характеристика гімнастики стретчінг. 2. Характеристика гімнастики Пілатес. 3. Методика виконання дихальної гімнастики.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
8	<b>Тема №15.</b> Нові види спорту в НУШ.	Лекція (2 год.). Практичне (2). Самостійна робота (4 год.).	О: 4, 5, 7, 8, 9, 11.	1. Корфбол Історія Правила гри Проведення змагань 2. Петанк Історія Правила гри Проведення змагань 3. Алтимат Історія Правила гри	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)



				Проведення змагань		
8	<b>Тема №16.</b> Нові види спорту в НУШ.	Лекція (2 год.) Практичне (2). Самостійна робота (4 год.).	О: 4, 5, 7, 8, 9, 11.	1.Флорбол Історія Правила гри Проведення змагань 2. Фризбі, 3. Доджбол (вибивний)	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль

## 7.2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
<b>Тема №1.</b> Основи реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти у відповідності до проекту «Нова українська школа»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомитись з Державним стандартом базової середньої освіти.</li> <li>2. Проаналізувати Модельну навчальну програму «Фізична культура».</li> <li>3.Фізичне виховання школярів — складова частина національного виховання.</li> <li>4. Ключові компетентності в українській освіті, шляхи впровадження. Компетентнісний потенціал фізичного виховання.</li> </ol>

<p><b>Тема № 2.</b> Нова українська школа: сучасний урок фізичної культури</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Урок — основна форма організації фізичного виховання у школі.</li> <li>2. Структура уроку фізичної культури в НУШ.</li> <li>3. Формувальне оцінювання на уроках фізичної культури в НУШ.</li> <li>4. План-конспект уроку фізичної культури.</li> </ol>
<p><b>Тема № 3.</b> Нова українська школа: сучасний урок фізичної культури. Види уроків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Урок-гра;</li> <li>2. Урок-конкурс;</li> <li>3. Урок-змагання;</li> <li>4. Урок-казка;</li> <li>5. Театралізований урок;</li> <li>6. Бінарний урок;</li> <li>7. Урок-концерт;</li> <li>8. Урок-мандрівка;</li> <li>9. Урок з міжпредметними зв'язками (історія, музика, хореографія, основи здоров'я).</li> </ol>
<p><b>Тема № 4.</b> Контроль і самоконтроль на заняттях з фізичного виховання в спеціальних медичних групах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види контролю на заняттях з фізичного виховання.</li> <li>2. Педагогічний контроль.</li> <li>3. Лікувальний контроль.</li> <li>4. Самоконтроль.</li> <li>5. Щоденник самоконтролю</li> </ol>
<p><b>Тема № 5-6.</b> Організація самостійних занять дітей шкільного віку. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого і середнього шкільного віку.</li> <li>2. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.</li> </ol>
<p><b>Тема № 7.</b> Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури в НУШ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципи навчання..</li> <li>2. Сучасні методи навчання.</li> </ol>
<p><b>Тема № 8.</b> Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури в НУШ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика сучасних засобів навчання у фізичній культурі.</li> </ol>
<p><b>Тема № 9-10.</b> Загальні основи розвитку фізичних якостей школяра.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку витривалості.</li> <li>2. Методика розвитку швидкості.</li> <li>3. Методика розвитку сили</li> <li>4. Методика розвитку гнучкості.</li> </ol>

	5. Методика розвитку спритності.
<b>Тема № 11.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	1. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Характеристика видів оздоровчої аеробіки. 2. Методика навчання руховим діям аеробного напрямку. 3. Базові кроки та особливості їх виконання. 4. Специфічні методи навчання руховим діям.
<b>Тема № 12.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	1. Чирлідінг та його особливості. 2. Характеристика гімнастики Табата.
<b>Тема № 13.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	1.Характеристика гімнастики стретчінг. 2. Характеристика гімнастики Пілатес.
<b>Тема № 14.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	1. Методика виконання дихальної гімнастики. 2. Хаактеристка Степ-аеробіки.
<b>Тема №15.</b> Нові види спорту в НУШ	1. Корфбол Історія Правила гри Проведення змагань 2. Петанк Історія Правила гри Проведення змагань 3. Алтимат Історія Правила гри Проведення змагань
<b>Тема №16.</b> Нові види спорту в НУШ	1.Флорбол Історія Правила гри Проведення змагань 2. Фризбі,

## 7.3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
<b>Тема №1.</b> Модельна навчальна програма «Фізична культура».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проаналізувати Модельну навчальну програму «Фізична культура».</li> <li>2. Надати характеристику ключовим компетентностям НУШ.</li> <li>3. Ознайомитися із змістом програми з фізичної культури для (1-4 кл.).</li> <li>4. Ознайомитися із змістом програми з фізичної культури для (5-6 кл.).</li> </ol>
<b>Тема №2.</b> Нова українська школа: сучасний урок фізичної культури. Види уроків.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити зміст уроку і особливості його структури.</li> <li>2. Оцінювання на уроках фізичної культури в НУШ.</li> <li>3. Урок-гра;</li> <li>4. Урок-конкурс;</li> <li>5. Урок-змагання;</li> <li>6. Урок-казка;</li> <li>6. Театралізований урок;</li> <li>7. Бінарний урок;</li> <li>8. Урок-концерт;</li> <li>9. Урок-мандрівка;</li> <li>10. Урок з міжпредметними зв'язками (історія, музика, хореографія, основи здоров'я).</li> <li>11. Скласти план-конспект уроку фізичної культури.</li> </ol>
<b>Тема №3.</b> Сучасні методи та засоби організації уроку фізичної культури в НУШ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити принципи навчання..</li> <li>2. Визначити сучасні методи навчання.</li> <li>3. Надати характеристику сучасних засобів навчання у фізичній культурі.</li> </ol>
<b>Тема № 4.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Характеристика видів оздоровчої аеробіки.</li> <li>2. Методика навчання руховим діям аеробного напрямку.</li> </ol>

	<p>3. Базові кроки та особливості їх виконання.</p> <p>4. Специфічні методи навчання руховим діям.</p>
<b>Тема № 5.</b> Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури для розвитку фізичних якостей школяра.	<p>1. Чирлідінг та його особливості.</p> <p>2. Характеристика гімнастики Табати.</p> <p>3. Використання вправ з гумкою.</p>
<b>Тема №6.</b> Нові ігри в НУШ	<p>1. Корфбол Історія Правила гри Проведення змагань</p> <p>2. Петанк Історія Правила гри Проведення змагань</p> <p>3. Алтимат Історія Правила гри Проведення змагань</p>
<b>Тема №7.</b> Нові ігри в НУШ	<p>1. Флорбол Історія Правила гри Проведення змагань</p> <p>2. Фризбі,</p> <p>3. Доджбол (вибивний)</p>

#### 7.4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми
<b>Тема 1.</b> Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.	<p>1. Фізичний розвиток і фази процесу фізичного розвитку.</p> <p>2. Рівень фізичної підготовленості. Тести для виявлення фізичної підготовленості.</p> <p>3. Групи здоров'я, на які ділять дітей.</p>

<p><b>Тема 2.</b> Організація самостійних занять дітей шкільного віку. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.</p>	<p>1.Надати характеристику позаурочним формам занять фізичними вправами учнів молодшого і середнього шкільного віку.</p>
<p><b>Тема 3.</b> Завдання фізичного виховання в НУШ.</p>	<p>1.Завдання фізичного виховання учнів основної групи. 2.Завдання фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.</p>
<p><b>Тема 4.</b> Ознайомитись з Варіативними модулями.</p>	<p>1.Аеробіка, 2. Акробатичний рок-н-рол; 3. Алтимат фризбі, 4. Американський футбол 5. Бадмінтон, 6. Баскетбол 3х3, 7. Баскетбол, 8. Бейсбол, 9. Бойовий хортинг, 10. Велоспорт, 11. Військово-спортивні ігри, 12. Волейбол, 13. Вудбол, 14. Гандбол, 15. Гімнастика, 16. Городки, 17. Дартс 18. Дзюдо,</p>
<p><b>Тема 5.</b> Ознайомитись з Варіативними модулями.</p>	<p>19. Дитяча легка атлетика, 20. Дитячий (настільний) більярд 21. Доджбол (вибивний) 22. Корфбол, 23. Лакрос, 24. Лижна підготовка, 25. Настільний теніс, 26. Падел, 27. Панна (вуличний футбол), 28. Петанк, 29. Піклбол, 30. Плавання, 31. Пляжний бадмінтон (airschatl), 32. Пляжний бейсбол (гилка) 33. Пляжний волейбол, 34. Рінго, 35. Регбі-5, 36. Рукопашний бій 37. Рухливі ігри, 38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки) 39. Самбо, 40. Скандинавська ходьба, 41. Сквош, 42. Слалом (роликові ковзани) 43. Сумо, 44. Теніс 45. Туризм 46. Ушу 47. Фістбол, 48. Фітнес-йога 49. Фехтування.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Загартовування. Принципи загартовування.</p>	<p>1. Значення загартування; види загартування. 2.Методичні принципи загартування. 3.Загартування холодом; фізіологічні основи загартування холодом. 4.Загартування повітрям і водою.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Самоконтроль учнів на уроках фізичної культури.</p>	<p>1.Самоконтроль в процесі фізичного виховання. 2. Мотивації для самостійної роботи учнів СМГ. 3. Засоби фізичного виховання при самостійних заняттях.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Форми фізичної культури .</p>	<p>1.Скласти комплекс фізкультхвилинки (фізкультпаузи, рухливої перерви) для 1-2 класів, для 3-4 класів, для 5-6 класів.</p>
<p><b>Тема 9.</b> Сучасні авторські системи застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.</p>	<p>1.Парадоксальна дихальна гімнастика К.П.Бутейко. 2.Методика дихальної гімнастики.</p>
<p><b>Тема 10.</b> Сучасні авторські системи застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.</p>	<p>1.Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової. 2.Методика дихальної гімнастики.</p>

<b>Тема 11.</b> Профілактика порушень постави та методи її виправлення в умовах школи.	1. Особливості фізіологічного розвитку дітей 6-9 років, 11-14 років, 14-17 років. 2. Характеристика порушень постави. 3. Методи корекції постави на заняттях СМГ.
<b>Тема 12.</b> Корекція сколіозів.	Розробити комплекси фізичних вправ для школярів конкретної вікової групи, які мають порушення постави та сколіоз. • кругла спина; • плоска спина; • кругла-вгнута спина; • плоско-вгнута спина; • сутула спина; • сколіоз (з урахуванням виду та ступеню)
<b>Тема 13.</b> Профілактика порушень зору.	1. Характеристика захворювань органів зору. 2. Скласти комплекси вправ при міопії.

## 8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

<b>Загальна система оцінювання курсу</b>	<p>За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складником результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): <math>КТ = ПК + ПКР</math>. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60 % від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40 % балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (<math>X_{ср}</math>) за діяльність студента на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки (<math>X_{ср}</math>) в бали, що входять до 40 % балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: <math>ПК = (X_{ср}) * 20 / 5</math>. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності студента на всіх заняттях <math>X_{ср} = 4.1</math> бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: <math>ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16</math> (балів). За періодичний контроль (ПКР) студентом отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано <math>КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46</math> (балів).</p>
--	---

	<p>Студент має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки.</p> <p>Підсумковим контролем є залік, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду).</p>
<b>Практичні заняття</b>	<p>«5» – студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов’язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв’язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«4» – студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов’язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв’язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«3» – студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв’язків і формулювання висновків.</p> <p>«2» – студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.</p>
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	<p>Студент, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.</p> <p>Студент зобов’язаний відпрацювати всі пропущені семінарські заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення студента до підсумкового контролю.</p>

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна



1. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
2. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Ключ О. А. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 408 с. (<https://bit.ly/3q0v18d>)
3. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. (<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>)
4. Заїкін А. В., Солопчук М. С., Судак Н. І. Теорія і методика фізичної рекреації : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. 364 с.

### Допоміжна

1. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. (<https://tinyurl.com/vebm4byw>).
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
4. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Боднар А. О., Солопчук Д. М. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 196 с.
5. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Боднар А. О. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
6. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заїкін А. В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с. 7. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.
8. Юрчишин Ю., Мисів В., Порєбняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Вип. 16. С. 107-110. (<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202887>).
9. Юрчишин Ю., Мисів В., Порєбняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2019. Вип. 15. С. 105-109. (<http://visnyksport.kpnu.edu.ua/article/view/197292>).
10. Юрчишин Ю., Галаманжук Л., Єдинак Г. Ефективність використання сучасних інформаційних засобів у залученні молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 27-28. С. 350-356.

11. Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. (<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>)
12. Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Скиба С. А. Мотиваційна складова залучення студентів до оздоровчої рухової активності. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2020. Вип.19. Т. 2. С. 126-128.
13. Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Шляхи вдосконалення фізичного виховання молоді для посилення мотивації до оздоровчої рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С.211-213

#### **.INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET ).**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=229-88-%EF>
2. Статут фізкультурно-спортивного товариства "Динамо" України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.dynamo.ua/fsodynamo/pravovaya\\_baza/ustav/](http://www.dynamo.ua/fsodynamo/pravovaya_baza/ustav/)
3. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.noc-ukr.org.ua/officialdocuments/nok\\_law.html](http://www.noc-ukr.org.ua/officialdocuments/nok_law.html).  
<http://dls.ksu.kherson.ua/dls/Default.aspx?l=1>