МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТАРШІЙ ШКОЛІ
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: магістр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура
Рік навчання: 1 **Семестр**: 2
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма:** 16 - лекції; 16 - практичні заняття; 88 - самостійна робота); **заочна форма:** 4 - лекції; 4 - практичні заняття; 112 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Максимчук Ірина Анатоліївна
Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат педагогічних наук, доцент
Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я
Робочій e-mail: maksimchuk@idguonline.net
Години консультацій на кафедрі: четверг 14.30 – 15.30 годин

3. Опис та мета дисципліни

Дисципліна «Фізкультурно-оздоровчі технології у старшій школі» вивчає методичні підходи до навчання та формування цілісної системи знань, умінь і навичок щодо особливостей застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в учнів старшої школи.

Мета вивчення дисципліни полягає в забезпеченні студентів необхідними теоретичними та практичними знаннями для формування фахівця з фізичної культури, здатного здійснювати заняття фізкультурно-оздоровчого спрямування із застосуванням сучасних тренажерних систем та новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, контролювати ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих технологій.

Передумови для вивчення дисципліни – оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Фізична культура різних груп населення».

Міждисциплінарні зв'язки – «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Фізична культура різних груп населення», «Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури з основами домедичної допомоги», «Інклюзивне фізичне виховання».

4. Результати навчання:

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Фізкультурно-оздоровчі технології у старшій школі» зрозуміють:

- Пріоритетні завдання системи фізичного виховання у напрямі здоров'язбереження;
- Організаційно – правові основи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій;
- Напрями діяльності вчителя закладу загальної середньої освіти щодо формування, збереження, зміцнення здоров'я учнів;
- Інноваційні здоров'язбережувальні технології фізичного виховання;
- Оптимальну організацію здоров'язбережувальної складової начального процессу з фізичного виховання у старшій школі (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- Формування основ здорового способу життя учнів старшої школи.

Основними завданнями вивчення є:

- ознайомлення студентів з основними теоретичними поняттями курсу, систематизувати зміст базових понять;
- формування системи знань з основ методики планування та проведення занять фізкультурно-оздоровчого спрямування;
- озброєння майбутніх фахівців професійними знаннями, використання як традиційних форм занять, так і новітніх оздоровчих технологій;
- формування умінь та навичок програмування фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням віку, статі та фізичної підготовленості населення;
- забезпечення контролю та оцінювання ефективності програм фізкультурно-оздоровчого спрямування.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими уміннями й навичками:

Знати:

- державні вимоги до навчальних програм у системі нової української школи;
- модель планування та організацію проведення фізкультурно-оздоровчих занять у старшій школі;
- засоби, методи та форми фізичного виховання здоров'яформуючого спрямування;
- методику впровадження ігрової практики у старшій школі.

Вміти :

- застосовувати теоретичні та практичні знання у професійній діяльності;
- кваліфіковано планувати та застосовувати фізкультурно-оздоровчий напрям занять;
- застосовувати знання на практиці та володіти здатністю до самонавчання та продовження професійного розвитку;
- розширювати руховий досвід для вдосконалення навичок життєво-необхідних рухових дій;

- формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розширювати функціональні можливості організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема №1. Загальні основи фізкультурно-оздоровчої роботи. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.

Перелік питань і завдань, що виноситься а обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2год): 1. Загальні основи оздоровчої фізичної культури. 2. Принципи фізичної культури та фізичного виховання. 3. Вимоги до організації режиму дня учня. 4. Основні завдання вчителя старшої школи щодо формування та зміцнення здоров'я учнів	*Рекомендовані джерела:* 1. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія (2017) за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г, – 488 с.* 2. *Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О.(2018) Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ,. – 125 с.* *Допоміжні матеріали:* 1. *Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (2020) «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збіірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро,. 199 с* 2. *ЛЕЩЕНКО О. (2016) Витоки педагогічної майстерності ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.ПНПУ імені В. Г. Короленка. Випуск 1. С. 102-108.* 3. *Santelli JS, Smith Rogers A, Rosenfeld WD, DuRant RH, Dubler N, Morreale M, English A, Lyss S, Wimberly Y, Schissel A. (2003) Guidelines for adolescent health research. A position paper of the Society for Adolescent Medicine. J Adolesc Health.;33(5):396–409.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com
Практичне заняття (2 год): 1. Закон України про фізичну культуру і спорт.	Рекомендовані джерела: 1. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Редакція від 25.07.2021,*

2. Оздоровча фізична культура у соціально-побутовій сфері. 3. Оздоровча фізична культура у навчально-виховній сфері.	https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text *2. Максимчук Б.А. (2019). Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць. Випуск 38. С. 137-144.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10 – 15 стор:* 1. Законспектуйте основні положення закону України та законодавчі акти, які стосуються фізичної культури і спорту 2. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять. 3. Вплив рухової активності на здоров'я підростаючого покоління. 4. Основні нормативно-правові документи у ФК і спорті. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* *1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Редакція від 25.07.2021,* https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text *2. Максимчук Б.А.(2019). Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць. Випуск 38. С. 137-144.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com

Тема № 2. Урок – як основна форма навчально-виховного процесу з фізичної культури у старшій школі.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2год): 1. Зміст уроку: навчальний матеріал. 2. Організаційно-управлінська і контролююча діяльність педагога. 3. Навчально-пізнавальна діяльність учнів. 4. Структура уроку: підготовча частина уроку, основна частина уроку, заключна частина уроку. 5. Класифікація уроку.	*Рекомендовані джерела* *1. Арєфьєв В. Г. Фізична культура в школі: навч. посібник. – Кам'янецьПодільський: Абетка-НОВА, 2002. – с. 384.* *2. ГерцикМ.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник к.-Вид.3-є вид.-Харків:»ОВС», 2004.-176с.* *3. Горчакова Л.П. Фізичне виховання в малокомплектній школі: Посібник для учителей.-2-е вид., Доп. І перероб. - М.: Просвещение, 2003 р. - 160 с. Зубалій М. (2008)* *Зміст навчальної діяльності старшокласник ів зі спортивного профілю .Здоров'я та фізи чна культура. № 3. С.1-5.* *4. Теорія та методика фізичного виховання. (2003) Загальні основи теорії та методики*

	фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Крецевич — К.: Олімпійська література. Т.1. 422 с. 5. *Організація профільного навчання. (2007) Д овідник вчителя фізичної культури в запи таннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», – С. 180.* 6. *Фролов Л.С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 121 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Семко Л.М.(2020) «Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання» Методична розробка. https://l142.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/03/metod.rozrobka-semko-lyubov-mykolayivna.pdf* 2. *Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.* 3. *Пітин, Мар'ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.* 4. *Ziviani J, Poulsen A, Hansen C. Movement skills proficiency and physical activity: A case for Engaging and Coaching for Health (EACH)-child.(2009);Australian Occupational Therapy Journal. 56(4):259–265.*
Практичне заняття (2 год): 1. Організаційний етап (визначення готовності учнів до роботи на уроці). 2. Постановка мети і завдань уроку усвідомлення і прийняття їх учнями. 3. Перевірка виконання домашнього завдання (визначення рівня засвоєння матеріалу по попередній темі і готовності до сприйняття нового матеріалу). 4. Підготовка до активної навчально-пізнавальної діяльності. 5. Первинна перевірка розуміння учнями нового матеріалу.	*Рекомендовані джерела* 1. *Шиян Б.М. (2001) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 272 с.* 2. *Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.* 2. *Пітин, Мар'ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.* 3. *Севрюк, Микола Петрович (2015). Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Кремен. нац. ун-т ім. М. Остроградського. Кременчук : 114 с.*

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів:* 1. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості. 2. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. 3. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять .*	*Рекомендовані джерела* 1. *Шиян Б.М. (2001) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 272 с.* 2. *Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.* 2. *Пітин, Мар'ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.*

Тема № 3. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці .

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2год): 1. Завдання фізичного виховання в старшому шкільному віці. 2. Особливості функціонального стану систем організму у старшокласників. 3. Інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ з урахуванням гендерних особливостей. 4. Вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.	*Рекомендовані джерела* 1. *Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).* 2. *Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.* 3. *Максимчук Б.А. 2019. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (111) 19. С. 92–97.* 4. *Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.* *Допоміжні матеріали.*

	1. *Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 131 с.* 2. *Теорія та методика підготовки спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.* 3. *Thomas N, Williams D.(2008) Inflammatory factors, physical activity, and physical fitness in young people. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.;18(5):543–556.* 4. *Pan Y, Pratt CA.(2008) Metabolic syndrome and its association with diet and physical activity in US adolescents. Journal of the American Dietetic Association.;108(2):276.* *Ресурси:* 1. www.eLIBRARY.ru 2. www.pedlib.ru
Практичне заняття (2 год): 1. Особливості фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку. 2. Завдання фізичного виховання в старшому шкільному віці. 3. Умови зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку, досягнення і підтримання високої працездатності в процесі навчання. 4. Умови забезпечення всебічного розвитку всіх рухових якостей.	*Рекомендовані джерела* 1. *Арєфьєв В. Г. Фізична культура в школі: навч. посібник. – Кам'янецьПодільський: Абетка-НОВА, 2002. – с. 384.* 2. *Баштовенко О.А. (2019) Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження. Молодь і ринок. 2(169). С.123-129. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117* 3. *Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).* 4. *Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 131 с.* 2. *Теорія та методика підготовки спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.* *Ресурси* 3. *www.eLIBRARY.ru* 1. www.pedlib.ru

Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:* 1. Засоби фізичного виховання. 2. Виховання фізичних (рухових) якостей. 3. Основи організації та суддівства змагань з обраного виду спорту. 4. Фізична, технічна, тактична підготовка юного спортсмена. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. *Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).* 2. *Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 131 с.* 2. *Теорія та методика підготовки спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.* *Ресурси* 1. *www.eLIBRARY.ru* 2. *www.pedlib.ru*

Тема № 4. Загальні основи здорового способу життя. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури з учнями старшої школи.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2год): 1. Здоров'я як індивідуальна і суспільна цінність. 2. Раціональне харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю як фактор здорового способу життя. 3. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з учнями старшій школі. 4. Значення і завдання фізичного виховання учнів старшій школі.	*Рекомендовані джерела* 1. *Алєксєєнко О., Петренко Г., Півень Т. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді. Спорт для всіх. – Л., 2004. с. 331-333.* 2. *Бабаліч В.А. (2008)Особливості підготовки вчителів фізичної культуридо формуванн я здорового способу життя в учнівської мол оді Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і сп орту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єр макова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), – №1. – С. 14-17.* 3. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* 4. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна*

	монографія (2017) за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., – 488 с. *Допоміжні матеріали.* 4. *Maksymchuk, I., Maksymchuk, B. (2018) Frytsiuk, Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.*
Практичне заняття (2 год): 1. Види загартування. Методика загартовування. 2. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні). 3. Вплив рухової активності на здоров'я учнів.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. -- №3. – с. 51-53.* 2. *Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. (2017)Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Методика загартовування. 2. Самоврядування у сфері ФК і спорту. 3. Форми занять фізичними вправами. 4. Охарактеризуйте посадові обов'язки вчителя фізичної культури. 5. Форми організації фізичного виховання. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Бондар, Т. С. (2009). Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи. Х.: Ранок* 2. *Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. (2017)Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.*

Тема № 5. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури зі школярами з особливими освітніми потребами.

Перелік питань і завдань, що виносять на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год): 1. Значення і завдання фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами. 2. Вплив рухової активності на здоров'я школярів. 3. Форми організації фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Бенідіктова Л. (2006). Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Шкільний світ.* 2. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник*

	Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48 3. *Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. (2013). Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 групп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.* 4. *Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник. (2012). Ред. Колупаєва.К.: «А.С.К.».308.* 5. *Черненко, Олена Євгенівна (2004) Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова, Н.І.Корж. Запоріжжя: ЗДУ, 54с.* *Додаткові джерела:* 1. *Macdonald-Wallis K, Jago R, Page AS, Brockman R, Thompson JL. (2011) School-based friendship networks and children's physical activity: A spatial analytical approach. Social Science and Medicine. 73(1):6–12.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com
Практичне заняття (2год): 1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять для дітей зі зниженим слухом та зором. 2. Механізм дії дихальних вправ для корекції емоційної стійкості. 3. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять для гіперактивних дітей. 4. Лікувальна фізична культура для дітей з порушенням інтелекту	*Рекомендовані джерела:* 1. *Бардак, З., Кушнір, О., Штим, Т. (2008). Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. Палітра педагога, 6, 17-20* 2. *Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник. (2012). Ред. Колупаєва.К.: «А.С.К.».308.* 3. *Houwen S, Hartman E, Visscher C. (2009) Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. Medicine and Science in Sports and Exercise.;41(1):103.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор:* 1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. 2. Соціальна роль та основні завдання фізичної культури і спорту в Україні. Загальні основи здорового способу життя.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Ващенко О. (2006). Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. №20. С. 12-15.* 2. *Ващенко О. (2008). Як створити школу сприяння здоров'ю. Київ: Шкільний* світ.

3. Програмування фізкультурно-оздоровчих програм фітнесу. 4. Основні напрями впровадження ФК. 5. Форми морального стимулювання праці в галузі ФК. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	

Тема № 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у старшій школі. Особливості фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї.

Перелік питань і завдань, що виносять на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекції (2 год): 1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. 2. Класифікація фітнес-програм. 3. Структура й зміст фітнес-програм. 4. Науково-дослідні засади організації навчального процесу.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Баштовенко О.А. (2021) Нова українська школа – аксіологічні виміри професійної підготовки фахівців фізичної культури Науковий вісник ІДГУ.56 С.9-18.* http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/480 2. *Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі/О. Я. Кругляк. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2002. Організація профільного навчання. (2007) Довідник вчителя фізичної культури в з апитаннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», – С. 180.* 3. *Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. -- с. 80.* 4. *Черненко, Олена Євгенівна (2004) Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова, Н.І.Корж. Запоріжжя: ЗДУ, 54с.* 5. *Hands B, Larkin D, Parker H, Straker L, Perry M. (2009)The relationship among physical activity, motor competence and health related fitness in 14-year-old adolescents. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.19(5):655–663.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com
Практичне заняття (2 год): 1. Мотивація до фізкультурно-	*Рекомендовані джерела:* 1. *Жевага С. Вплив сім'ї на фізичне виховання*

оздоровчих занять та фізичного виховання школярів старшої вікової групи. 2. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками. 3. Роль сім'ї у фізичному вихованні старшокласників.	*та психічний розвиток підлітків // Фізичне виховання в школі. – 2000. -- №2. с. 31.* 2. *Маценко Л.М. (2009). Педагогіка сімейного виховання: навч. посібник. Київ: ДАККМ.* 3. *Невмержицький О.А. (2005). Співпраця з батьками: Посібник для студентів навчальних закладів. Київ: Гнозис.* 4. *Рибалко, П. Ф. (2010). Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, 64, 209-211*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Різновиди фізкультурно-оздоровчих занять в навчально-виховній сфері. 2. Організаційно-методична база щодо проведення фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів. 3. Основні принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Методика фізичного виховання школярів (2011). Кам'янець-Подільський: Кам'янецьПодільський національний університет імені Івана Огієнка* 2. *Круцевич Т .Ю. Безверхняя. Г. В. (2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, – 248 с.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com

Тема № 7 Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ: ходьба, біг, вело тренування, фітнес, пілатес, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдинг.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год): 1. Фітнес-програми, засновані на кардіотренажерах, катання на роликових ковзанах. 2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності циклічних видах спорту (оздоровчий біг, ходьба, велотренування). 3. Приклад фітнес-програм на тренажері Ранжер Фартлек.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Айунц В. (2010). Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб./ В. Айунц, Д.Мельничук. – Житомир.* 2. *Рибалко, П. Ф. (2016). Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Серія Педагогічні науки, 136, 181-184* 3. *Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / Halaidiuk, M.,Maksymchuk,B., Khurtenko, O. та інші. (2018). Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291. (Scopus)*

	4. *Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoriia I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya, Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov (2021) Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. Acta Balneologica. TOM LXIII NUMER 3 (164) P.189-194(WOS)* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com
Практичне заняття (2 год) 1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. Види аеробіки. 2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг. 3. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості. 4. Вправи за системою пілатеса.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Булатова М.М. (2007)Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения// теорія і методика фізичного виховання і спорту. -№1. С.3-7.* 2. *Воловик Н.І. (2015) Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, – 48 с.* 3. *Котов В. О. (2008) Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. Слобожанський науково-спортивнийвісник: збірник наукових статей. - Харків, - Вип. 4. - С. 7-10.* 4. *Кошевая Л. В. (2007) Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, – 84с.* 5. *Школа О. М. (2017) Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, – 217 с.*
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповіді обсягом 4-7 стор: 1. Механізм дії дихальних вправ на організм людини. 2. Контроль адекватності навантажень і ефективності під час фізкультурно-оздоровчих занять. 3. Структура і зміст фітнес-програм. 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. 5. Рухова активність людини. 6. Фізкультурно-оздоровчі заходи.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Воловик Н.І. (2015) Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, – 48 с.* 2. *Круцевич Т .Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.* *Джерела:* 3. *Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на уроках фізичної культури*

7. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*https://xreferat.com/71/552-1-vikoristannya-netradic-iynih-metod-v-ta-zasob-v-navchannya-na-urokah-f-zichno-kul-turi.html*

Тема № 8 Формування в учнів умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год) 1. Педагогічне керування пізнавальною діяльністю учнів. 2. Підтримання стійкого інтересу та необхідності в учнів до занять фізичною культурою. 3. Значення пізнавальної активності на уроці фізичної культури у старшій школі. 4. Використання різноманітних сучасних вправ оздоровчої спрямованості. 5. Навчання ваємоаналізу та самоаналізу рухової активності. 6. Застосування пошукових ситуацій на уроках фізичної культури.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Васьков Ю.В., Пашков І.М. (2004) Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.10 — 11 класи. — Х.: Торсінг,. — 256 с.* 2. *Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (2005). Київ: Генеза. С.47-57.* 3. *Суббота Ю.В.(2007). Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор.* 4. *Тимошенко О. В. (2007)Використання про грамноцільового підходу в організації спо ртивномасових заходів майбутніх вчителі в фізичної культури.* *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.. виховання і спо рту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єр макова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ),. – №12. – С. 137-140.* 5. *Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. (2012) Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник Одеса : ОНМедУ, — 364 с.* *Допоміжні матеріали:* 1. *Hills AP, Dengel DR, Lubans DR. (2015)Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. Prog Cardiovasc Dis. 57(4):368–74.*
Практичне заняття (2 год): 1. *Поняття про масовий спорт* 2. *Елементи масового спорту у шкільній програмі.* 3. *Медико-біологічна складова спортивної діяльності.*	1. *Алєксєєнко О., Петренко Г., Півень Т. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді. Спорт для всіх. – Л., 2004. с. 331-333.* 2. *Круцевич Т .Ю.(2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення:*

4. *Варіативна складова видів рухової діяльності для самостійних занять*	*навч. посіб. – К.: Олімпійська література, – 248 с.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь обсягом 4 – 7 стор.: Оздоровче значення:* *•Кросова підготовка* *•Стрибки у висоту* *•Стрибки в довжину* *•Метання гранати* *•Штовхання ядра* *•Армрестлінг.* *•Бодібілдинг.* *•Пауерліфтинг.* *•Ритмічна гімнастика* *•Атлетична гімнастика* *•Дихальна гімнастика* *•Спортивна аеробіка* *•Стретчинг* *•Шейпінг* *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Ресурси:* *1. http://asconf.com/rus/archive_view/68* *2. http://lib.lntu.info/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html* *3. http://www.fitliga.info/index.php?&a=group&club=chornovola*

Заочна форма навчання:

Тема №1. Загальні основи фізкультурно-оздоровчої роботи. Законодавчі та програмно-нормативні основи фізичного виховання в Україні.

Перелік питань і завдань, що виноситься а обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год): 1. Загальні основи оздоровчої фізичної культури. 2. Принципи фізичної культури та фізичного виховання. 3. Вимоги до організації режиму дня учня. 4. Основні завдання вчителя старшої школи щодо формування та зміцнення здоров'я учнів	*Рекомендовані джерела:* 1. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія (2017) за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г, – 488 с.* 2. *Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О.(2018) Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ,. – 125 с.* *Допоміжні матеріали:* 1. *Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (2020) «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збіірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро,. 199 с* 2. *ЛЕЩЕНКО О. (2016) Витоки педагогічної майстерності ПРОФІЛЬНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ*

	КУЛЬТУРИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.ПНПУ імені В. Г. Короленка. Випуск 1. С. 102-108. 3. *Santelli JS, Smith Rogers A, Rosenfeld WD, DuRant RH, Dubler N, Morreale M, English A, Lyss S, Wimberly Y, Schissel A. (2003) Guidelines for adolescent health research. A position paper of the Society for Adolescent Medicine. J Adolesc Health.;33(5):396–409.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10 – 15 стор:* 1. Законспектуйте основні положення закону України та законодавчі акти, які стосуються фізичної культури і спорту 2. Мета і завдання фізкультурно-оздоровчих занять. 3. Вплив рухової активності на здоров'я підростаючого покоління. 4. Основні нормативно-правові документи у ФК і спорті. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* *1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Редакція від 25.07.2021, https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text* *2. Максимчук Б.А.(2019). Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їх педагогічної майстерності / Педагогічний альманах Херсонської академії неперервної освіти. Збірник наукових праць. Випуск 38. С. 137-144.* *Ресурси:* *http://studentam.net.ua/* *http://eduknigi.com*

Тема № 2. Урок – як основна форма навчально-виховного процесу з фізичної культури у старшій школі.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1год): 1. Зміст уроку: навчальний матеріал. 2. Організаційно-управлінська і контролююча діяльність педагога. 3. Навчально-пізнавальна діяльність учнів. 4. Структура уроку: підготовча частина уроку, основна частина уроку, заключна частина уроку. 5. Класифікація уроку.	*Рекомендовані джерела* 1. *Арєфьєв В. Г. Фізична культура в школі: навч. посібник. – Кам'янецьПодільський: Абетка-НОВА, 2002. – с. 384.* 2. *ГерцикМ.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник к.-Вид.3-є вид.-Харків:»ОВС», 2004.-176с.* 3. *Горчакова Л.П. Фізичне виховання в малокомплектній школі: Посібник для учителей.-2-е вид., Доп. І перероб. - М.: Просвещение, 2003 р. - 160 с. Зубалій М. (2008)* *Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю .Здоров'я та фізи*

	чна культура. № 3. С.1-5. 4. *Теорія та методика фізичного виховання. (2003) Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Крецевич — К.: Олімпійська література. Т.1. 422 с.* 5. *Організація профільного навчання. (2007) Д овідник вчителя фізичної культури в запи таннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», – С. 180.* 6. *Фролов Л.С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 121 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Семко Л.М.(2020) «Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання» Методична розробка. https://l142.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/03/metod.rozrobka-semko-lyubov-mykolayivna.pdf* 2. *Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.* 3. *Пітин, Мар'ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.* 4. *Ziviani J, Poulsen A, Hansen C. Movement skills proficiency and physical activity: A case for Engaging and Coaching for Health (EACH)-child.(2009);Australian Occupational Therapy Journal. 56(4):259–265.*
Завдання для самостійної роботи: *Законспектувати теми:* 1. Організаційний етап (визначення готовності учнів до роботи на уроці). 2. Постановка мети і завдань уроку усвідомлення і прийняття їх учнями. 3. Перевірка виконання домашнього завдання (визначення рівня засвоєння матеріалу по попередній темі і готовності до сприйняття нового матеріалу). 4. Підготовка до активної навчально-пізнавальної діяльності. 5. Первинна перевірка розуміння учнями нового матеріалу. *Підготувати презентацію обсягом 10-15*	*Рекомендовані джерела* 1. *Шиян Б.М. (2001) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 272 с.* 2. *Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.* 2. *Пітин, Мар'ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.*

слайдів: 1. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості. 2. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. 3. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять .*	

Тема № 3. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці .

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1год): 1. Завдання фізичного виховання в старшому шкільному віці. 2. Особливості функціонального стану систем організму у старшокласників. 3. Інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ з урахуванням гендерних особливостей. 4. Вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.	*Рекомендовані джерела* 1. *Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).* 2. *Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.* 3. *Максимчук Б.А. 2019. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. Вип. 3 (111) 19. С. 92–97.* 4. *Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. (2007). Спортивна морфологія: Навчальний посібник, за ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI. С. 64 – 83.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 131 с.* 2. *Теорія та методика підготовки*

	спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с. 3. *Thomas N, Williams D.(2008) Inflammatory factors, physical activity, and physical fitness in young people. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.;18(5):543–556.* 4. *Pan Y, Pratt CA.(2008) Metabolic syndrome and its association with diet and physical activity in US adolescents. Journal of the American Dietetic Association.;108(2):276.* *Ресурси:* 1. www.eLIBRARY.ru 2. www.pedlib.ru
Завдання для самостійної роботи: *Законспектувати теми:* 1. Особливості фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку. 2. Завдання фізичного виховання в старшому шкільному віці. 3. Умови зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку, досягнення і підтримання високої працездатності в процесі навчання. 4. Умови забезпечення всебічного розвитку всіх рухових якостей *Підготувати доповідь обсягом 7-10 стор.:* 1. Засоби фізичного виховання. 2. Виховання фізичних (рухових) якостей. 3. Основи організації та суддівства змагань з обраного виду спорту. 4. Фізична, технічна, тактична підготовка юного спортсмена. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела* 1. *Арєфьєв В. Г. Фізична культура в школі: навч. посібник. – Кам'янецьПодільський: Абетка-НОВА, 2002. – с. 384.* 2. *Баштовенко О.А. (2019) Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження. Молодь і ринок. 2(169). С.123-129. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117* 3. *Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).* 4. *Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 131 с.* 2. *Теорія та методика підготовки спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.* *Ресурси* 1. *www.eLIBRARY.ru* 2. *www.pedlib.ru*

Тема № 4. Загальні основи здорового способу життя. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури з учнями старшої школи.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1год): 1. Здоров'я як індивідуальна і суспільна цінність. 2. Раціональне харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю як фактор здорового способу життя. 3. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з учнями старшій школі. 4. Значення і завдання фізичного виховання учнів старшій школі.	*Рекомендовані джерела* 1. *Алєксєєнко О., Петренко Г., Півень Т. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді. Спорт для всіх. – Л., 2004. с. 331-333.* 2. *Бабаліч В.А. (2008)Особливості підготовки вчителів фізичної культуридо формуванн я здорового способу життя в учнівської мол оді Педагогіка, психологія та медико-* 3. *біологічні проблеми фізичного виховання і сп орту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єр макова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), – №1. – С. 14-17.* 4. *Баштовенко О.А. (2019) Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.* 5. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія (2017) за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., – 488 с.* *Допоміжні матеріали.* 1. *Maksymchuk, I., Maksymchuk, B. (2018) Frytsiuk, Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:* 1. Види загартування. Методика загартовування. 2. Методика підвищення стійкості до теплових впливів (лазні). 3. Вплив рухової активності на здоров'я учнів.Методика загартовування. 4. Самоврядування у сфері ФК і спорту. 5. Форми занять фізичними вправами. 6. Охарактеризуйте посадові обов'язки вчителя фізичної культури. 7. Форми організації фізичного виховання. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Бондар, Т. С. (2009). Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи. Х.: Ранок* 2. *Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. (2017)Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.*

Тема № 5. Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури зі школярами з особливими освітніми потребами.

Перелік питань і завдань, що виносять на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (1год): 1. Значення і завдання фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами. 2. Вплив рухової активності на здоров'я школярів. 3. Форми організації фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами	*Рекомендовані джерела:* 1. *Бенідіктова Л. (2006). Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Шкільний світ.* 2. *Баштовенко О.А., Ярчук Г.В(2020). Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». 48* 3. *Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. (2013). Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 групп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.* 4. *Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник. (2012). Ред. Колупаєва.К.: «А.С.К.».308.* 5. *Черненко, Олена Євгенівна (2004) Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова, Н.І.Корж. Запоріжжя: ЗДУ, 54с.*
Завдання для самостійної роботи: *Законспектувати теми:* 1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять для дітей зі зниженим слухом та зором. 2. Механізм дії дихальних вправ для корекції емоційної стійкості. 3. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять для гіперактивних дітей. 4. Лікувальна фізична культура для дітей з порушенням інтелекту *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор:* 1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання. 2. Соціальна роль та основні завдання фізичної культури і спорту в Україні. Загальні основи здорового способу життя. 3. Програмування фізкультурно-оздоровчих програм фітнесу.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Ващенко О. (2006). Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. №20. С. 12-15.* 2. *Ващенко О. (2008). Як створити школу сприяння здоров'ю. Київ: Шкільний* світ.

4. Основні напрями впровадження ФК. 5. Форми морального стимулювання праці в галузі ФК. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять.*	

Тема № 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у старшій школі. Особливості фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять у сім'ї.

Перелік питань і завдань, що виносять на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (1 год): 1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. 2. Класифікація фітнес-програм. 3. Структура й зміст фітнес-програм. 4. Науково-дослідні засади організації навчального процесу.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Жевага С. Вплив сім'ї на фізичне виховання та психічний розвиток підлітків // Фізичне виховання в школі. – 2000. -- №2. с. 31.* 2. *Маценко Л.М. (2009). Педагогіка сімейного виховання: навч. посібник. Київ: ДАККМ.* 3. *Невмержицький О.А. (2005). Співпраця з батьками: Посібник для студентів навчальних закладів. Київ: Гнозис.* 4. *Рибалко, П. Ф. (2010). Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, 64, 209-211*
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати реферат (15 сторю за темами:* 1. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та фізичного виховання школярів старшої вікової групи. 2. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками. 3. Роль сім'ї у фізичному вихованні старшокласників. *Підготувати доповідь обсягом 4-7 стор.:* 1. Різновиди фізкультурно-оздоровчих занять в навчально-виховній сфері. 2. Організаційно-методична база щодо проведення фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів. 3. Основні принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Термін виконання: за один тиждень до закінчення семінарських занять.*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Баштовенко О.А. (2021) Нова українська школа – аксіологічні виміри професійної підготовки фахівців фізичної культури Науковий вісник ІДГУ.56 С.9-18.* 2. *http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/480* 3. *Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі/О. Я. Кругляк. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2002. Організація профільного навчання. (2007) Довідник вчителя фізичної культури в з апитаннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», – С. 180.* 4. *Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. -- с. 80.* 5. *Черненко, Олена Євгенівна (2004) Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова,*

	Н.І.Корж. Запоріжжя: ЗДУ, 54с. 6. *Hands B, Larkin D, Parker H, Straker L, Perry M. (2009)The relationship among physical activity, motor competence and health related fitness in 14-year-old adolescents. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.19(5):655–663.* *Ресурси:* http://studentam.net.ua/ http://eduknigi.com

Тема № 7 Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням циклічних вправ: ходьба, біг, вело тренування, фітнес, пілатес, танцювальна аеробіка, шейпінг, бодібілдинг.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (1 год) 1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. Види аеробіки. 2. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості, бодібілдинг. 3. Фітнес-програми, засновані на сполученні оздоровчих видів гімнастики й занять силової спрямованості. 4. Вправи за системою пілатеса.	*Рекомендовані джерела:* 1. *Айунц В. (2010). Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб./ В. Айунц, Д.Мельничук. – Житомир.* 2. *Рибалко, П. Ф. (2016). Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Серія Педагогічні науки, 136, 181-184* 3. *Булатова М.М. (2007)Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения// теорія і методика фізичного виховання і спорту. -№1. С.3-7.* 4. *Воловик Н.І. (2015) Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, – 48 с.* 5. *Котов В. О. (2008) Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. Слобожанський науково-спортивнийвісник: збірник наукових статей. - Харків, - Вип. 4. - С. 7-10.* 6. *Кошевая Л. В. (2007) Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, – 84с.* 7. *Школа О. М. (2017) Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної*

	спрямованості: навчальний Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, – 217 с.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповіді обсягом 4-7 стор:* 1. Механізм дії дихальних вправ на організм людини. 2. Контроль адекватності навантажень і ефективності під час фізкультурно-оздоровчих занять. 3. Структура і зміст фітнес-програм. 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості. 5. Рухова активність людини. 6. Фізкультурно-оздоровчі заходи. 7. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* 1. *Воловик Н.І. (2015) Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, – 48 с.* 2. *Круцевич Т .Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.* *Джерела:* 3. *Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на уроках фізичної культури* *https://xreferat.com/71/552-1-vikoristannya-netradic-iynih-metod-v-ta-zasob-v-navchannya-na-urokah-f-zichno-kul-turi.html* 4. *Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / Halaidiuk, M.,Maksymchuk,B., Khurtenko, O. та інші. (2018). Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291. (Scopus)* 5. *Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Victoriia I. Horoshko, Tetiana O. Synytsya, Tetiana V. Yopa, Oksana A. Bashtovenko, Andrian V. Ostapov (2021) Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. Acta Balneologica. TOM LXIII NUMER 3 (164) P.189-194(WOS)*

Тема № 8 Формування в учнів умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (1 год): 1. Педагогічне керування пізнавальною діяльністю учнів. 2. Підтримання стійкого інтересу та необхідності в учнів до занять фізичною культурою. 3. Значення пізнавальної активності на уроці фізичної культури у старшій	*Рекомендовані джерела:* 1. *Алєксєєнко О., Петренко Г., Півень Т. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді. Спорт для всіх. – Л., 2004. с. 331-333.* 2. *Васьков Ю.В., Пашков І.М. (2004) Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.10 —*

школі. 4. Використання різноманітних сучасних вправ оздоровчої спрямованості. 5. Навчання ваємоаналізу та самоаналізу рухової активності. 6. Застосування пошукових ситуацій на уроках фізичної культури.	*11 класи. — Х.: Торсінг,. — 256 с.* *3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (2005). Київ: Генеза. С.47-57.* *4. Суббота Ю.В.(2007). Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор.* *5. Круцевич Т .Ю.(2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, – 248 с.*
Завдання для самостійної роботи: *Законспектувати теми:* *1. Поняття про масовий спорт* *2. Елементи масового спорту у шкільній програмі.* *3. Медико-біологічна складова спортивної діяльності.* *Варіативна складова видів рухової діяльності для самостійних занять* *Підготувати доповідь обсягом 4 – 7 стор.: Оздоровче значення:* *•Кросова підготовка* *•Стрибки у висоту* *•Стрибки в довжину* *•Метання гранати* *•Штовхання ядра* *•Армрестлінг.* *•Бодібілдинг.* *•Пауерліфтинг.* *•Ритмічна гімнастика* *•Атлетична гімнастика* *•Дихальна гімнастика* *•Спортивна аеробіка* *•Стретчинг* *•Шейпінг* *Термін виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* *1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. (2004) Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.10 — 11 класи. — Х.: Торсінг,. — 256 с.* *2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (2005). Київ: Генеза. С.47-57.* *3. Суббота Ю.В.(2007). Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор.* *4. Тимошенко О. В. (2007)Використання про грамноцільового підходу в організації спо ртивномасових заходів майбутніх вчителі в фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.. виховання і спо рту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єр макова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ),. – №12. – С. 137-140.* *5. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. (2012) Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник Одеса : ОНМедУ, — 364 с.* *Ресурси:* *1. http://asconf.com/rus/archive_view/68* *2. http://lib.lntu.info/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html* *3. http://www.fitliga.info/index.php?&a=group&club=chornovola*

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.
Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущенне заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота
Зразок модульної контрольної роботи:
Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. *Педагогічне керування пізнавальною діяльністю учнів старших класів на уроках фізичної культури.*
2. *Основні принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності у старшій школі.*

Форма підсумкового контролю: залік
Перелік питань для підготовки до екзамену: не передбачено навчальним планом**.**

7. Критерії оцінювання результатів навчання.

Шкала та схема формування підсумкової оцінки
Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	**Оцінка за традиційною шкалою**
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до
«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.
Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи
Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.
Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю
Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ (підпис) доц. Максимчук І.А. (ПІБ)

Затверджено на засіданні фізичної культури, біології та основ здоров'я
протокол № 7 від « 11 » січня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (підпис) доц. Баштовенко О.А (ПІБ)