

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Кафедра фізичної культури**

**О.П. Митчик, О.Л. Дишко**

**Вступ до спеціальності та основи  
академічної доброчесності:**

**курс лекцій**

**Луцьк 2023**

УДК 378.091.12:796:174(075.8)

**Вступ до спеціальності та основи академічної доброчесності:** курс лекцій / укл. О.П. Митчик, Дишко О.Л. Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2023. 88 с.

Курс лекцій «Вступ до спеціальності та основи академічної доброчесності» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про зміст професійної діяльності майбутнього фахівця, особливості організації освітнього процесу у закладах вищої освіти та принципи академічної культури. Видання розроблено з урахуванням сучасних вимог професійної підготовки студентів та орієнтовано на розвиток їхньої навчальної мотивації, відповідальності й етичної поведінки в освітньому середовищі.

У курсі лекцій розкрито основні поняття професійної підготовки, структуру освітньої програми, роль самостійної роботи у формуванні компетентностей здобувачів освіти, а також принципи академічної доброчесності: чесність, відповідальність, прозорість та повагу до інтелектуальної власності. Значну увагу приділено питанням запобігання академічному плагіату, правильному використанню наукових джерел, культурі цитування та формуванню навичок академічного письма.

**Укладачі:** *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Дишко Олеся Леонідівна**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Рецензенти:** **Денисенко Наталія Григорівна.**, докт. пед. наук., декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. **Марчук Сергій Степанович**, канд. пед. наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 07.09.2023 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 19.10. 2023 №3.

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради, 2023

## ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	5
2. ЛЕКЦІЯ 1. СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	6
3. ЛЕКЦІЯ 2. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО, СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
4. ЛЕКЦІЯ 3. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	15
5. ЛЕКЦІЯ 4. СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СЛУЖБОВІ ОBOB'ЯЗКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ, ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	18
6. ЛЕКЦІЯ 5. ЗАКОНОДАВЧА БАЗА УКРАЇНИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. КОМПЕТЕНТНІСНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	22
7. ЛЕКЦІЯ 6. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. ВИДИ І ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ. ОСНОВНІ ВИДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	26
8. ЛЕКЦІЯ 7. ВХОДЖЕННЯ УКРАЇНИ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР. БОЛОНСЬКИЙ ПРОЦЕС. КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ. ОСВІТНІ ТА ПОБУТОВІ УМОВИ СТУДЕНТІВ.....	30
9. ЛЕКЦІЯ 8. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ. АКАДЕМІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ.....	35
10. ЛЕКЦІЯ 9. КЛЮЧОВІ ТА ПРЕДМЕТНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ. ПРОЕКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ.....	39

11. ЛЕКЦІЯ 10. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ. БЕЗПЕЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ. ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. АДАПТАЦІЯ ВПРАВ.....	44
12. ЛЕКЦІЯ 11. ОСВІТНІ ТА ПОБУТОВІ УМОВИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	49
13. ЛЕКЦІЯ 12. ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ В УКРАЇНІ.....	54
14. ЛЕКЦІЯ 13. АКАДЕМІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ. ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ НАУКОВОЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	60
15. ЛЕКЦІЯ 14. КЛЮЧОВІ ТА ПРЕДМЕТНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	64
16. ЛЕКЦІЯ 15. ПРОЕКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ...	67
17. ЛЕКЦІЯ 16. СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХІВ.....	72
18. ЛЕКЦІЯ 17. РУХОВА ГРАМОТНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	76
19. ЛЕКЦІЯ 18. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ. БЕЗПЕЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	81
20. ЛЕКЦІЯ 19. ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. АДАПТАЦІЯ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ ОСВІТНІХ ПОТРЕБ. МОДЕЛЮВАННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ СИТУАЦІЙ НА УРОЦІ.....	85
21. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87

## ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується глибокими трансформаційними процесами, спрямованими на підвищення якості підготовки фахівців та інтеграцію в європейський освітній простір. У цих умовах особливої актуальності набуває підготовка майбутніх учителів фізичної культури, здатних ефективно здійснювати професійну діяльність відповідно до вимог Нової української школи, компетентнісного підходу та сучасних освітніх стандартів.

Фізична культура як навчальна дисципліна відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості, зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей і вихованні морально-вольових рис здобувачів освіти. Вона сприяє формуванню здорового способу життя, соціалізації учнів та розвитку їхньої активної життєвої позиції.

Метою даної навчально-методичної розробки є систематизація та узагальнення теоретичних знань і методичних підходів до організації освітнього процесу з фізичної культури, а також формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі середньої освіти (014.11 Середня освіта (Фізична культура)).

Посібник призначений для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), викладачів закладів вищої освіти, а також може бути корисним учителям фізичної культури, які прагнуть удосконалити свою професійну майстерність.

Матеріали посібника можуть бути використані під час підготовки до лекційних і практичних занять, самостійної роботи студентів, а також у процесі педагогічної практики.

## ЛЕКЦІЯ 1. СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### 1. Сутність фізичної культури як соціального явища

Фізична культура є складовою загальної культури суспільства і відображає рівень розвитку фізичних, духовних та соціальних можливостей людини. Вона охоплює систему цінностей, знань, норм і видів діяльності, спрямованих на фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування гармонійної людини.

На відміну від інших видів культури, фізична культура безпосередньо пов'язана з тілесною діяльністю людини, її руховою активністю та функціональними можливостями організму. Водночас вона має глибокий соціальний зміст, оскільки формує поведінку, світогляд і життєві орієнтири особистості.

Фізична культура виконує важливу роль у суспільстві, оскільки:

- забезпечує збереження і зміцнення здоров'я населення;
- сприяє підвищенню працездатності;
- формує культуру здорового способу життя;
- виступає засобом соціалізації та інтеграції особистості.

У сучасних умовах значення фізичної культури значно зростає через зниження рівня рухової активності населення, поширення гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань.

### 2. Основні функції фізичної культури

Фізична культура виконує низку взаємопов'язаних функцій, що визначають її роль у житті суспільства та особистості.

#### 2.1. Оздоровча функція

Спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, профілактику захворювань. Регулярна фізична активність позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-рухову системи.

### *2.2. Освітня функція*

Передбачає формування знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури, засвоєння техніки рухів, розвиток рухової грамотності.

### *2.3. Виховна функція*

Сприяє формуванню моральних якостей особистості: дисципліни, відповідальності, наполегливості, цілеспрямованості.

### *2.4. Соціалізуюча функція*

Забезпечує інтеграцію особистості у соціум, формування комунікативних навичок, уміння працювати в команді.

### *2.5. Рекреаційна функція*

Спрямована на відновлення фізичних і психічних сил, зняття втоми та стресу.

## **3. Структура фізичної культури**

Фізична культура як система має складну структуру, яка включає кілька основних компонентів:

### *3.1. Фізичне виховання*

Це педагогічний процес, спрямований на формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Реалізується через навчальні заняття, уроки фізичної культури.

### *3.2. Спорт*

Специфічна сфера діяльності, що передбачає досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Спорт сприяє розвитку фізичних і психічних якостей.

*3.3. Фізична рекреація.* Охоплює різні форми активного відпочинку (туризм, прогулянки, ігри), спрямовані на відновлення працездатності.

*3.4. Оздоровча фізична культура.* Передбачає використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань.

*3.5. Адаптивна фізична культура.* Спрямована на осіб із особливими освітніми потребами, включаючи людей з інвалідністю.

### ***4. Компоненти фізичної культури особистості***

Фізична культура особистості характеризується такими складниками:

#### *4.1. Фізичний розвиток*

Відображає морфологічні та функціональні показники організму.

#### *4.2. Рухова підготовленість*

Рівень сформованості рухових умінь і навичок.

#### *4.3. Фізична активність*

Обсяг і регулярність рухової діяльності.

#### *4.4. Здоров'я*

Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя.

#### *4.5. Мотиваційно-ціннісний компонент*

Ставлення людини до фізичної культури, її готовність до активного способу життя.

### ***5. Роль фізичної культури у формуванні особистості***

Фізична культура відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості. Вона сприяє:

- фізичному розвитку;
- формуванню моральних якостей;
- розвитку мислення та уваги;
- формуванню соціальних навичок.

Особливо важливе значення фізична культура має у шкільному віці, коли закладаються основи здоров'я та способу життя.

### ***6. Значення фізичної культури у професійній діяльності вчителя***

Вчитель фізичної культури є носієм культури здоров'я та прикладом для учнів. Його професійна діяльність включає:

- організацію навчального процесу;
- формування рухових навичок;
- виховання цінностей здорового способу життя.

### ***7. Сучасні проблеми розвитку фізичної культури***

До основних проблем належать:

- низький рівень рухової активності;
- зростання захворюваності;
- недостатня мотивація до занять;
- вплив цифрового середовища.

### ***8. Висновки***

Фізична культура є важливою складовою розвитку суспільства та особистості. Вона має складну структуру, виконує багатофункціональну роль і є основою формування здорового способу життя.

### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення фізичної культури.
2. Назвіть її основні функції.
3. Охарактеризуйте структуру фізичної культури.
4. Що включає фізична культура особистості?
5. Яке значення фізичної культури у професійній діяльності вчителя?

## **ЛЕКЦІЯ 2. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО, СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**1. Вступ.** Урахування вікових анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей є однією з ключових умов ефективності фізичного виховання. Саме ці знання дозволяють вчителю правильно дозувати фізичне навантаження, обирати адекватні методи навчання, запобігати перевтомі та травматизму.

Кожен віковий період характеризується специфічними закономірностями розвитку організму, які необхідно враховувати під час організації уроків фізичної культури.

### **2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей**

Організм дитини постійно змінюється, проходячи етапи росту і розвитку. Основні системи організму формуються нерівномірно, що впливає на можливості виконання фізичних вправ.

#### *2.1. Серцево-судинна система*

- у молодших школярів серце невелике, швидко втомлюється;

- у середньому віці спостерігається нерівномірність розвитку;
- у старшому віці функціонування стабілізується.

👉 Висновок: навантаження потрібно дозувати поступово.

## 2.2. Дихальна система

- у дітей невеликий об'єм легень;
- часте поверхнєве дихання;
- поступове збільшення життєвої ємності легень.

👉 Важливо: включати вправи на розвиток дихання.

## 2.3. Опорно-руховий апарат

- кістки ще не повністю окостеніли;
- суглоби дуже рухливі;
- слабкий м'язовий корсет.

👉 Ризик: порушення постави, травми.

## 2.4. Нервова система

- у молодших – нестійка;
- у підлітків – перевантажена;
- у старших – стабільна.

👉 Важливо: уникати перевантаження.

## 3. Психологічні особливості дітей

Психічний розвиток також має вікові відмінності і суттєво впливає на навчання.

## 4. Особливості дітей молодшого шкільного віку (6–10 років)

### *Фізіологічні характеристики*

- низька витривалість;
- слабка сила;
- добра гнучкість і координація.

#### *Психологічні особливості*

- мислення образне;
- увага нестійка;
- висока емоційність;
- орієнтація на гру.

#### *Методика роботи*

- використовувати ігрові вправи;
- часто змінювати діяльність;
- давати прості інструкції.

#### *Приклад вправ*

- естафети;
- рухливі ігри;
- вправи на координацію.

### **5. Особливості середнього шкільного віку (11–14 років)**

#### *Фізіологічні особливості*

- період інтенсивного росту;
- порушення координації;
- підвищене навантаження на серце.

#### *Психологічні особливості*

- емоційна нестабільність;
- прагнення до самостійності;

- інтерес до змагань.

### *Методика*

- вводити змагання;
- поступово збільшувати навантаження;
- враховувати індивідуальні відмінності.

### *Приклад вправ*

- командні ігри;
- біг;
- вправи на силу.

## **6. Особливості старшого шкільного віку (15–17 років)**

### *Фізіологічні особливості*

- високий рівень працездатності;
- розвиток сили і витривалості;
- стабілізація організму.

### *Психологічні особливості*

- самостійність;
- критичне мислення;
- мотивація до саморозвитку.

### *Методика*

- індивідуальні програми;
- складні вправи;
- самостійна робота.
- однакове навантаження для всіх;
- ігнорування вікових особливостей;

- надмірна складність вправ;
- відсутність мотивації.

### **7. Безпека занять**

- врахування стану здоров'я;
- контроль навантаження;
- правильна техніка;
- інструктаж.

### **8. Практичні рекомендації**

Вчитель повинен:

- планувати заняття;
- враховувати вік;
- контролювати навантаження;
- мотивувати учнів.

### **9. Висновки**

Урахування вікових особливостей є основою ефективного фізичного виховання. Воно забезпечує безпеку, розвиток і формування позитивного ставлення до фізичної культури.

### **Контрольні питання**

1. Які особливості молодшого віку?
2. Чим відрізняється підлітковий період?
3. Які особливості старшого віку?
4. Як розвиваються фізичні якості?
5. Які помилки допускає вчитель?
6. Як забезпечити безпеку?

## **ЛЕКЦІЯ 3. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**1. Вступ.** У сучасних умовах розвитку освіти фізична культура розглядається не лише як навчальний предмет, а як важливий чинник формування гармонійної особистості. Вона впливає на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток людини, формує життєві цінності, поведінкові установки та культуру здоров'я.

Особливо важливе значення фізична культура має у шкільному віці, коли закладаються основи способу життя, формуються звички, інтереси та мотивація до рухової активності.

### **2. Вплив фізичної культури на фізичний розвиток особистості**

*Фізична культура сприяє:*

- розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості);
- зміцненню опорно-рухового апарату;
- покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем;
- *формуванню правильної постави.*

### **3. Вплив фізичної культури на психічний розвиток**

*Фізична активність має значний вплив на психіку:*

- покращує пам'ять і увагу;
- сприяє розвитку мислення;
- знижує рівень стресу;
- підвищує емоційну стабільність.

Фізичні вправи активізують діяльність головного мозку, покращують когнітивні функції та сприяють успішності навчання.

#### **4. Вплив фізичної культури на соціальний розвиток**

*Фізична культура сприяє:*

- формуванню комунікативних навичок;
- розвитку вміння працювати в команді;
- вихованню відповідальності;
- формуванню лідерських якостей.

#### **5. Вплив фізичної культури на морально-вольові якості**

Заняття фізичною культурою формують:

- наполегливість;
- дисциплінованість;
- витримку;
- цілеспрямованість;
- відповідальність.

#### **6. Формування здорового способу життя**

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

Основні складові:

- рухова активність;
- раціональне харчування;
- режим дня;
- відмова від шкідливих звичок;
- психічне здоров'я.

#### **7. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя**

Фізична культура:

- формує потребу в русі;
- виховує позитивне ставлення до здоров'я;
- сприяє формуванню корисних звичок;
- запобігає гіподинамії.

## **8. Мотивація учнів до занять фізичною культурою**

Мотивація є ключовим фактором.

*Фактори мотивації:*

- інтерес до занять;
- позитивні емоції;
- підтримка вчителя;
- успіх у діяльності.

## **9. Методи формування мотивації**

- ігрові методи;
- змагальні форми;
- індивідуальний підхід;
- використання сучасних технологій.

## **10. Практичні приклади**

- рухливі ігри для молодших;
- командні ігри для підлітків;
- фітнес та тренування для старших.

## **11. Типові проблеми**

- низька мотивація;
- вплив гаджетів;
- пасивний спосіб життя.

## 12. Роль вчителя

*Вчитель повинен:*

- бути прикладом;
- мотивувати;
- створювати позитивну атмосферу.

## 13. Безпека і здоров'я

- контроль навантаження;
- врахування індивідуальних особливостей;
- профілактика травматизму.

## 14. Висновки

Фізична культура є потужним засобом формування особистості. Вона впливає на всі аспекти розвитку людини та сприяє формуванню здорового способу життя.

### Контрольні питання

1. Як фізична культура впливає на фізичний розвиток?
2. Який її вплив на психіку?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Як мотивувати учнів?
5. Яка роль вчителя?

## ЛЕКЦІЯ 4. СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СЛУЖБОВІ ОBOB'ЯЗКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ, ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

1. **Вступ.** Професійна діяльність учителя фізичної культури є складною багатокомпонентною системою, що поєднує педагогічні, методичні,

організаційні та виховні функції. Від рівня професійної майстерності вчителя залежить ефективність освітнього процесу, рівень фізичного розвитку учнів, формування їх мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Сучасний учитель фізичної культури має бути не лише носієм знань, а й організатором, наставником, мотиватором та прикладом для учнів.

## **2. Поняття професійної майстерності вчителя**

Професійна майстерність – це інтегрована характеристика діяльності вчителя, що включає:

- глибокі професійні знання;
- педагогічні уміння;
- особистісні якості;
- здатність до саморозвитку.

Вона формується у процесі навчання, практичної діяльності та постійного самовдосконалення.

## **3. Основні складники професійної майстерності**

### *3.1. Професійно-теоретична підготовка*

Включає знання:

- теорії фізичного виховання;
- анатомії та фізіології;
- психології;
- методики викладання.

### *3.2. Методична майстерність*

Передбачає:

- уміння планувати уроки;
- добирати методи і засоби навчання;
- пояснювати техніку вправ;
- виправляти помилки.

### *3.3. Педагогічна техніка*

Включає: мовлення; жести і міміку; організацію уваги; керування діяльністю учнів.

*3.4. Комунікативні уміння* – встановлення контакту; ефективна взаємодія; створення позитивного клімату.

### **3.5. Особистісні якості**

- відповідальність;
- витримка;
- справедливість;
- емоційна стабільність.

## **4. Службові обов'язки вчителя фізичної культури**

Вчитель фізичної культури виконує такі функції:

- планує освітній процес;
- проводить уроки;
- організовує позакласні заходи;
- контролює фізичний розвиток учнів;
- забезпечує безпеку;
- веде документацію.

## **5. Основні критерії оцінки роботи вчителя**

Оцінювання діяльності вчителя здійснюється за такими критеріями:

<b>Критерій</b>	<b>Зміст</b>
Методичний	якість уроків
Педагогічний	взаємодія з учнями
Організаційний	дисципліна
Результативний	досягнення учнів

## **6. Форми побудови занять**

*6.1. Урок як основна форма.* Структура уроку:

1. Підготовча частина
2. Основна частина
3. Заключна частина

*6.2. Позакласні форми:* секції; гуртки; змагання; спортивні свята.

## **7. Планування у фізичному вихованні**

*Види планування:* перспективне; календарне; поурочне.

*Етапи планування:* Аналіз умов. Визначення цілей. Добір вправ. Розподіл навантаження

## **8. Контроль у фізичному вихованні**

*Контроль включає:* поточний; підсумковий; самоконтроль.

*Методи контролю:* тестування; спостереження; оцінювання.

## **9. Типові помилки вчителя**

- відсутність планування;
- неправильне дозування навантаження;
- слабка організація;
- відсутність мотивації.

## 10. Практичні рекомендації

*Вчитель повинен:* чітко планувати; враховувати особливості учнів; забезпечувати безпеку; використовувати сучасні методи.

## 11. Висновки

Професійна майстерність є ключовим фактором ефективності діяльності вчителя. Вона забезпечує якість навчання, розвиток учнів та формування позитивного ставлення до фізичної культури.

### Контрольні питання

1. Що таке професійна майстерність?
2. Назвіть її складники.
3. Які обов'язки вчителя?
4. Які форми занять існують?
5. Як здійснюється контроль?

## ЛЕКЦІЯ 5. ЗАКОНОДАВЧА БАЗА УКРАЇНИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. КОМПЕТЕНТІСНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

### 1. Вступ

Сучасна система фізичного виховання в Україні функціонує на основі нормативно-правових актів, які визначають її зміст, структуру та вимоги до організації освітнього процесу. В умовах реформування освіти особливого значення набуває впровадження компетентнісного підходу, що є основою концепції Нової української школи (НУШ).

Знання законодавчої бази дозволяє вчителю фізичної культури ефективно організовувати освітній процес, забезпечувати безпечні умови навчання та формувати ключові компетентності учнів.

## **2. Законодавча база України у сфері фізичної культури.**

### *2.1. Основні нормативно-правові документи*

Функціонування фізичної культури регулюється такими документами:

- Конституція України
- Закон України «Про освіту»
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
- Державні стандарти освіти
- Навчальні програми з фізичної культури
- Санітарні норми та правила безпеки

### **2.2. Основні положення законодавства**

Законодавство визначає:

- право кожного на заняття фізичною культурою;
- обов'язковість фізичного виховання у закладах освіти;
- вимоги до безпеки;
- організацію освітнього процесу.

### *2.3. Роль вчителя у реалізації законодавства*

Вчитель повинен:

- дотримуватися нормативних вимог;
- забезпечувати безпечні умови;
- організовувати навчальний процес відповідно до стандартів.

## **3. Нова українська школа (НУШ)**

### *3.1. Основні принципи НУШ*

НУШ базується на:

- компетентнісному підході;
- дитиноцентризмі;
- партнерстві;
- інтеграції навчання.

### *3.2. Особливості фізичної культури в НУШ*

- орієнтація на потреби учнів;
- варіативність змісту;
- інтеграція з іншими предметами;
- формування життєвих навичок.

## **4. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні**

Компетентнісний підхід передбачає формування здатності застосовувати знання на практиці.

## **5. Ключові компетентності**

<b>Компетентність</b>	<b>Прояв у фізичній культурі</b>
Здоров'язбережувальна	формування ЗСЖ
Соціальна	робота в команді
Ініціативність	активність
Навчальна	саморозвиток

## **6. Предметні компетентності**

- рухова компетентність;
- здоров'язберезувальна;
- організаційна;
- соціальна.

## **7. Реалізація компетентнісного підходу**

Методи:

- інтерактивні;
- ігрові;
- діяльнісні;
- проектні.

## **8. Приклади реалізації**

- командні ігри;
- проєкти;
- індивідуальні завдання.

## **9. Роль учителя**

Вчитель:

- організовує;
- мотивує;
- підтримує;
- оцінює.

## **10. Безпека**

- дотримання норм;
- контроль навантаження;
- профілактика травматизму.

## 11. Типові помилки

- формальний підхід;
- відсутність індивідуалізації;
- ігнорування НУШ.

## 12. Висновки

Законодавча база та компетентнісний підхід є основою сучасного фізичного виховання. Вони забезпечують якість освіти та розвиток учнів.

### Контрольні питання

1. Які основні закони регулюють сферу?
2. Що таке НУШ?
3. Що таке компетентність?
4. Які ключові компетентності?
5. Як реалізується підхід?

## ЛЕКЦІЯ 6. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. ВИДИ І ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ. ОСНОВНІ ВИДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

**1. Вступ.** Сучасна система вищої освіти в Україні орієнтована на підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних до професійної діяльності в умовах динамічних змін. Важливу роль у цьому процесі відіграє науково-методичне забезпечення, яке визначає зміст, форми та методи навчання.

Якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури безпосередньо залежить від рівня організації навчального процесу та ефективності використання сучасних освітніх технологій.

### 2. Поняття науково-методичного забезпечення

Науково-методичне забезпечення – це система документів, матеріалів та ресурсів, які забезпечують організацію освітнього процесу.

Основні складові:

- освітньо-професійна програма (ОПП);
- робочі програми дисциплін;
- навчально-методичні комплекси;
- методичні рекомендації;
- електронні ресурси.

### **3. Освітньо-професійна програма (ОПП)**

ОПП визначає:

- цілі навчання;
- компетентності;
- результати навчання;
- структуру дисциплін.

### **4. Види навчальних занять у ЗВО**

#### *4.1. Лекції*

- подання теоретичного матеріалу;
- формування системних знань.

#### *4.2. Практичні заняття*

- закріплення знань;
- розвиток умінь.

#### *4.3. Семінарські заняття*

- обговорення;
- аналіз.

#### *4.4. Лабораторні заняття*

- експериментальна діяльність;
- практичні навички.

### **5. Організація навчального процесу**

Навчальний процес включає:

- планування;
- проведення занять;
- контроль;
- оцінювання.

### **6. Самостійна робота студентів**

*Види:*

- опрацювання літератури;
- підготовка до занять;
- виконання завдань;
- проекти.

*Форми:*

- індивідуальна;
- групова;
- дистанційна.

*Роль самостійної роботи*

Самостійна робота:

- формує відповідальність;
- розвиває мислення;
- забезпечує самостійність.

## **7. Методи організації самостійної роботи**

- проблемне навчання;
- дослідницькі завдання;
- кейс-методи;
- проєктна діяльність.

## **8. Контроль у ЗВО**

Види контролю:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий.

## **9. Оцінювання.**

*Оцінювання базується на:*

- критеріях;
- результатах;
- компетентностях.

## **10. Використання цифрових технологій**

- LMS системи;
- онлайн-платформи;
- мультимедійні ресурси.

## **11. Типові проблеми**

- пасивність студентів;
- формальне виконання завдань;
- недостатня мотивація.

## **12. Практичні рекомендації**

*Викладач повинен:*

- чітко структурувати матеріал;
- мотивувати студентів;
- використовувати сучасні технології.

### **13. Висновки**

Науково-методичне забезпечення є основою якісної підготовки фахівців. Воно визначає ефективність навчального процесу та рівень професійної підготовки.

#### **Контрольні питання**

1. Що таке науково-методичне забезпечення?
2. Які його складові?
3. Які форми занять існують?
4. Що таке самостійна робота?
5. Які методи використовуються?

## **ЛЕКЦІЯ 7. ВХОДЖЕННЯ УКРАЇНИ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР. БОЛОНСЬКИЙ ПРОЦЕС. КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ. ОСВІТНІ ТА ПОБУТОВІ УМОВИ СТУДЕНТІВ**

### **1. Вступ**

Сучасна система вищої освіти України розвивається в контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Це передбачає впровадження єдиних стандартів якості освіти, мобільності студентів і викладачів, а також прозорості освітніх процесів.

Ключовим інструментом такої інтеграції є Болонський процес, який визначає основні принципи організації навчання у закладах вищої освіти.

## **2. Європейський освітній простір**

Європейський освітній простір – це система взаємодії освітніх систем різних країн, спрямована на забезпечення:

- якості освіти;
- академічної мобільності;
- взаємного визнання дипломів;
- конкурентоспроможності випускників.

## **3. Болонський процес**

### *3.1. Сутність Болонського процесу*

Болонський процес – це міжнародна ініціатива, спрямована на гармонізацію систем вищої освіти.

### *3.2. Основні цілі*

- створення єдиного освітнього простору;
- підвищення якості освіти;
- розвиток мобільності;
- забезпечення прозорості навчання.

### *3.3. Основні принципи Болонського процесу*

- трирівнева система освіти (бакалавр, магістр, доктор);
- кредитна система (ECTS);
- академічна мобільність;
- забезпечення якості освіти.

## **4. Кредитно-модульна система навчання**

#### *4.1. Сутність системи*

Кредитно-модульна система – це організація навчання, при якій:

- навчальний матеріал поділяється на модулі;
- результати оцінюються у кредитах;
- враховується загальне навчальне навантаження.

#### *4.2. Європейська кредитна система (ECTS)*

- 1 кредит = 30 годин роботи студента;
- 60 кредитів = навчальний рік.

### **5. Переваги кредитно-модульної системи**

- гнучкість навчання;
- прозорість оцінювання;
- можливість індивідуальної траєкторії;
- сумісність з європейською освітою.

### **6. Організація навчального процесу**

Навчання включає:

- аудиторну роботу;
- самостійну роботу;
- практику;
- контроль знань.

### **7. Самостійна робота студентів у кредитній системі**

Самостійна робота є основною складовою навчання.

Форми:

- підготовка до занять;
- виконання завдань;

- проекти;
- дослідження.

## **8. Оцінювання в кредитно-модульній системі**

Оцінювання здійснюється за:

- рейтинговою системою;
- накопиченням балів;
- модульним контролем.

## **9. Освітні умови студентів**

До освітніх умов належать:

- доступ до навчальних матеріалів;
- використання сучасних технологій;
- кваліфіковані викладачі;
- можливість вибору дисциплін.

## **10. Побутові умови студентів**

Побутові умови включають:

- проживання;
- харчування;
- медичне забезпечення;
- умови для відпочинку.

## **11. Значення умов для навчання**

Комфортні умови:

- підвищують мотивацію;
- покращують успішність;
- сприяють розвитку особистості.

## 12. Порівняння традиційної та кредитної системи

<b>Традиційна</b>	<b>Кредитна</b>
фіксована	гнучка
пасивна роль	активна роль
контроль	самостійність

## 13. Роль викладача

Викладач:

- організовує навчання;
- консультує;
- оцінює;
- підтримує.

## 14. Типові проблеми

- недостатня адаптація студентів;
- формальне оцінювання;
- перевантаження.

## 15. Висновки

Інтеграція України в європейський освітній простір забезпечує підвищення якості освіти та формування конкурентоспроможних фахівців.

### **Контрольні питання**

1. Що таке Болонський процес?
2. Які його принципи?
3. Що таке ECTS?
4. Що таке кредитно-модульна система?
5. Які умови навчання студентів?

## **ЛЕКЦІЯ 8. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ. АКАДЕМІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ**

**1. Вступ.** Академічна доброчесність є фундаментом сучасної системи освіти і науки. Вона забезпечує довіру до результатів навчання, формує професійну етику майбутніх фахівців та гарантує якість освітнього процесу.

У контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури академічна доброчесність має особливе значення, оскільки педагог є прикладом для учнів і формує їх ціннісні орієнтації.

### **2. Поняття академічної доброчесності**

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та правил, яких повинні дотримуватися учасники освітнього процесу.

Основні принципи:

- чесність;
- відповідальність;
- довіра;
- справедливість;
- повага;
- прозорість.

### **3. Нормативно-правове забезпечення**

Академічна доброчесність регулюється такими документами:

- Закон України «Про освіту»
- Закон України «Про вищу освіту»
- внутрішні положення ЗВО
- кодекси честі

#### **4. Види порушень академічної доброчесності**

##### *4.1. Плагіат*

Привласнення чужих ідей або текстів.

##### *4.2. Самоплагіат*

Повторне використання власних робіт без посилання.

##### *4.3. Фабрикація*

Вигадування даних.

##### *4.4. Фальсифікація*

Спотворення результатів.

##### *4.5. Стисування*

Несамостійне виконання завдань.

##### *4.6. Хабарництво*

Неправомірне отримання оцінок.

#### **5. Таблиця порушень**

**Вид порушення**

**Приклад**

Плагіат	копіювання тексту
Списування	підказки
Фальсифікація	зміна результатів

## **6. Академічна відповідальність**

Порушення призводять до:

- анулювання роботи;
- зниження оцінки;
- відрахування;
- дисциплінарних заходів.

## **7. Етичні стандарти викладача**

Викладач повинен:

- бути чесним;
- об'єктивно оцінювати;
- не допускати упередженості;
- бути прикладом.

## **8. Етичні стандарти студента**

Студент повинен:

- виконувати завдання самостійно;
- посилатися на джерела;
- дотримуватися правил.

## 9. Причини порушень

- низька мотивація;
- недостатні знання;
- тиск;
- відсутність контролю.

## 10. Запобігання порушенням

*Методи:*

- роз'яснення;
- контроль;
- використання антиплагіату;
- формування культури.

## 11. Роль викладача

*Викладач:*

- формує культуру доброчесності;
- пояснює правила;
- контролює.

## 12. Практичні приклади

- правильне оформлення посилань;
- самостійне виконання;
- аналіз інформації.

## 13. Типові помилки

- відсутність посилань;
- копіювання;
- формальний підхід.

#### 14. Значення академічної доброчесності

- підвищує якість освіти;
- формує довіру;
- розвиває професіоналізм.

**15. Висновки.** Академічна доброчесність є основою якісної освіти та професійної етики. Її дотримання є обов'язковим для всіх учасників освітнього процесу.

#### Контрольні питання

1. Що таке академічна доброчесність?
2. Які її принципи?
3. Які є порушення?
4. Яка відповідальність?
5. Як запобігти порушенням?

### ЛЕКЦІЯ 9. КЛЮЧОВІ ТА ПРЕДМЕТНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ. ПРОЕКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

**1. Вступ.** Сучасна система фізичного виховання базується на компетентнісному підході, який передбачає не лише передачу знань, а формування здатності застосовувати їх у практичній діяльності. У цьому контексті особливого значення набувають ключові та предметні компетентності, а також уміння вчителя проектувати освітній процес і використовувати ефективні методи навчання рухових дій.

#### 2. Поняття компетентності

Компетентність — це інтегрована характеристика особистості, яка включає:

- знання;

- уміння;
- навички;
- цінності;
- досвід.

### 3. Ключові компетентності у фізичній культурі

*Основні компетентності:*

<b>Компетентність</b>	<b>Характеристика</b>
Здоров'язбережувальна	формування ЗСЖ
Соціальна	взаємодія
Комунікативна	спілкування
Ініціативність	активність
Самоосвіта	розвиток

### 4. Предметні компетентності

У фізичній культурі виділяють:

- рухову компетентність;
- здоров'язбережувальну;
- організаційну;
- соціальну.

## **5. Формування компетентностей**

Компетентності формуються через:

- практичну діяльність;
- ігрові методи;
- змагання;
- проєктну діяльність.

## **6. Проектування освітнього процесу**

Проектування – це планування навчальної діяльності.

*Етапи проектування:*

1. Визначення мети
2. Добір змісту
3. Вибір методів
4. Планування результатів

## **7. Види планування**

- календарне;
- тематичне;
- поурочне.

## **8. Структура уроку**

1. Підготовча частина
2. Основна
3. Заключна

## **9. Сучасні методи навчання рухових дій**

### *9.1. Пояснювально-ілюстративний*

- пояснення;

- показ.

### *9.2. Практичний метод*

- виконання вправ;
- повторення.

### *9.3. Ігровий метод*

- рухливі ігри;
- естафети.

### *9.4. Змагальний метод*

- конкурси;
- змагання.

### *9.5. Проблемний метод*

- постановка задач;
- пошук рішень.

## **10. Таблиця методів**

<b>Метод</b>	<b>Переваги</b>
Ігровий	мотивація
Практичний	навички
Змагальний	активність

## **11. Рухова грамотність**

Рухова грамотність – це:

- здатність виконувати рухи;
- розуміння рухів;
- впевненість у руховій діяльності.

## **12. Мотивація учнів**

Фактори:

- інтерес;
- успіх;
- підтримка.

## **13. Індивідуалізація навчання**

Передбачає:

- різні рівні завдань;
- адаптацію вправ;
- врахування можливостей.

## **14. Типові помилки**

- одноманітність;
- відсутність мотивації;
- перевантаження.

## **15. Практичні рекомендації**

Вчитель повинен:

- планувати;
- мотивувати;
- варіювати методи.

## 16. Висновки

Компетентнісний підхід є основою сучасного фізичного виховання. Він забезпечує розвиток особистості та ефективність навчання.

### Контрольні питання

1. Що таке компетентність?
2. Які є компетентності?
3. Як проектувати урок?
4. Які методи навчання існують?
5. Що таке рухова грамотність?

## ЛЕКЦІЯ 10. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ. БЕЗПЕЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ. ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. АДАПТАЦІЯ ВПРАВ

### 1. Вступ

Сучасна фізична культура в закладах освіти орієнтована на створення безпечного, інклюзивного та ефективного освітнього середовища. Особливу увагу приділяють індивідуалізації навчання, забезпеченню безпеки та адаптації фізичних вправ відповідно до можливостей кожного учня.

У контексті Нової української школи важливим є підхід, за якого кожен учень має можливість реалізувати свій потенціал незалежно від фізичних можливостей.

### 2. Індивідуалізація навантаження

Індивідуалізація – це адаптація навчального процесу до можливостей кожного учня.

*Основні принципи:*

- урахування віку;
- рівень підготовленості;
- стан здоров'я;
- психологічні особливості.

*Методи індивідуалізації:*

- диференціація вправ;
- варіювання інтенсивності;
- індивідуальні завдання;
- групування учнів.

### **3. Таблиця диференціації навантаження**

<b>Рівень</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Приклад</b>
Низький	слабка підготовка	спрощені вправи
Середній	базовий рівень	стандартні
Високий	високий рівень	ускладнені

### **4. Безпечна організація занять**

Безпека є пріоритетом.

*Основні вимоги:*

- інструктаж;
- контроль стану учнів;

- відповідне обладнання;
- дотримання техніки.

*Фактори ризику:*

- перевантаження;
- неправильна техніка;
- несправне обладнання.

## **5. Профілактика травматизму**

- правильне дозування навантаження;
- контроль техніки;
- підготовка місця занять;
- медичний контроль.

## **6. Інклюзивне фізичне виховання**

Інклюзивне навчання передбачає:

- рівний доступ;
- адаптацію;
- підтримку.

Категорії учнів:

- з порушенням опорно-рухового апарату;
- із сенсорними порушеннями;
- з інтелектуальними особливостями.

## **7. Принципи інклюзії**

- доступність;
- рівність;
- повага;

- підтримка.

## **8. Педагогіка партнерства**

Педагогіка партнерства передбачає:

- взаємоповагу;
- співпрацю;
- довіру;
- підтримку.

## **9. Психологічна безпека**

Включає:

- відсутність страху;
- підтримку;
- позитивний клімат;
- мотивацію.

## **10. Адаптація фізичних вправ**

*Способи адаптації:*

- спрощення;
- зміна інтенсивності;
- використання допоміжних засобів;
- зміна правил.

Приклади:

- зменшення дистанції;
- використання легшого інвентарю;
- допомога партнера.

## **11. Моделювання інклюзивних ситуацій**

Приклади:

- групові вправи;
- командна підтримка;
- індивідуальні завдання.

## **12. Роль вчителя**

Вчитель:

- адаптує;
- підтримує;
- контролює;
- мотивує.

## **13. Типові помилки**

- ігнорування індивідуальних особливостей;
- перевантаження;
- відсутність адаптації.

## **14. Практичні рекомендації**

Вчитель повинен:

- знати особливості учнів;
- планувати навантаження;
- забезпечувати безпеку;
- створювати комфортне середовище.

## **15. Висновки**

Індивідуалізація, безпека та інклюзія є основою сучасного фізичного виховання. Вони забезпечують ефективність навчання і розвиток кожного учня.

**Контрольні питання**

1. Що таке індивідуалізація?
2. Як забезпечити безпеку?
3. Що таке інклюзія?
4. Як адаптувати вправи?
5. Яка роль вчителя?

## **ЛЕКЦІЯ 11. ОСВІТНІ ТА ПОБУТОВІ УМОВИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**1. Вступ.** Освітні та побутові умови студентів закладів вищої освіти є важливим чинником, що визначає ефективність навчального процесу, рівень академічної успішності, мотивацію до навчання та загальний психоемоційний стан здобувачів освіти. У сучасних умовах реформування системи освіти особливого значення набуває створення безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища, яке відповідає потребам студентів і забезпечує реалізацію їхнього потенціалу.

Важливо розуміти, що якість освіти залежить не лише від змісту навчальних програм, а й від умов, у яких відбувається навчання. Саме тому освітні та побутові умови є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти.

### **2. Поняття освітнього середовища закладу вищої освіти**

Освітнє середовище – це сукупність умов, ресурсів і факторів, які забезпечують організацію навчального процесу та розвиток особистості студента.

Складові освітнього середовища:

- матеріально-технічна база;
- навчально-методичне забезпечення;
- кадровий потенціал;

- інформаційно-цифрові ресурси;
- соціально-психологічний клімат.

### **3. Матеріально-технічне забезпечення**

Матеріально-технічна база є основою організації освітнього процесу.

Основні елементи:

- навчальні аудиторії;
- спортивні зали та майданчики;
- лабораторії;
- обладнання та інвентар;
- мультимедійні засоби.

Для спеціальності «Фізична культура» особливе значення мають:

- спортивні споруди;
- тренажери;
- вимірювальне обладнання;
- інвентар для різних видів спорту.

### **4. Інформаційно-цифрове забезпечення**

Сучасна освіта неможлива без цифрових технологій.

Основні складові:

- електронні навчальні платформи (Moodle, Google Classroom);
- онлайн-ресурси;
- відеоматеріали;
- електронні бібліотеки.

Цифрові технології дозволяють:

- організовувати дистанційне навчання;

- забезпечувати доступ до інформації;
- підвищувати ефективність навчання.

## **5. Кадрове забезпечення**

Викладач є ключовою фігурою освітнього процесу.

Вимоги до викладача:

- високий рівень професійної підготовки;
- педагогічна майстерність;
- використання сучасних методів;
- здатність до інновацій.

## **6. Побутові умови студентів**

Побутові умови включають:

- проживання;
- харчування;
- медичне обслуговування;
- умови для відпочинку.

Гуртожитки:

- доступність;
- безпечність;
- санітарні умови;
- комфорт.

## **7. Вплив побутових умов на навчання**

Погані умови:

- знижують успішність;
- викликають стрес;

- впливають на здоров'я.

Хороші умови:

- підвищують мотивацію;
- сприяють адаптації;
- забезпечують комфорт.

## **8. Соціально-психологічний клімат**

Важливу роль відіграє атмосфера в колективі.

Фактори:

- взаємоповага;
- підтримка;
- відсутність конфліктів;
- співпраця.

## **9. Інклюзивність освітнього середовища**

Освітнє середовище повинно бути доступним для всіх студентів.

Основні принципи:

- рівність;
- доступність;
- адаптація;
- підтримка.

## **10. Таблиця освітніх і побутових умов**

**Вид умов –**

**Характеристика**

Освітні –	навчальні ресурси
Побутові –	проживання
Соціальні –	взаємодія
Психологічні –	комфорт

## **11. Роль закладу вищої освіти**

ЗВО повинен:

- забезпечувати якість освіти;
- створювати умови;
- підтримувати студентів;
- розвивати інфраструктуру.

## **12. Практичні рекомендації**

Для покращення умов:

- модернізація бази;
- розвиток цифрових ресурсів;
- покращення гуртожитків;
- психологічна підтримка.

## **13. Типові проблеми**

- недостатнє фінансування;
- застаріла база;

- перевантаження студентів;
- слабка цифровізація.

#### **14. Висновки**

Освітні та побутові умови є важливим чинником формування ефективного навчального середовища та розвитку особистості студента.

#### **Контрольні питання**

1. Що таке освітнє середовище?
2. Які його складові?
3. Які побутові умови впливають на навчання?
4. Яка роль ЗВО?
5. Що таке інклюзивність?

### **ЛЕКЦІЯ 12. ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ В УКРАЇНІ**

**1. Вступ.** У сучасній системі вищої освіти академічна доброчесність виступає фундаментальним принципом, що визначає якість освітнього процесу, довіру до результатів навчання та рівень професійної підготовки майбутніх фахівців. Вона є невід'ємною складовою академічної культури та важливим елементом формування відповідального, етичного і компетентного спеціаліста.

Для майбутніх учителів фізичної культури академічна доброчесність має особливе значення, оскільки педагог виступає носієм моральних цінностей і прикладом для учнів.

#### **2. Поняття академічної доброчесності**

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та правил поведінки, яких повинні дотримуватися всі учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та наукової діяльності.

*Основні складові:*

- чесність у навчанні;
- самостійність виконання робіт;
- повага до інтелектуальної власності;
- об'єктивність оцінювання;
- відповідальність за результати діяльності.

### **3. Принципи академічної доброчесності**

Академічна доброчесність базується на таких принципах:

#### *3.1. Чесність*

Передбачає правдивість у навчанні та дослідженнях, відсутність обману.

#### *3.2. Відповідальність*

Означає усвідомлення наслідків власних дій та дотримання норм.

#### *3.3. Справедливість*

Забезпечує рівні умови для всіх учасників освітнього процесу.

*3.4. Повага.* Виявляється у визнанні авторства, думок і результатів інших.

*3.5. Довіра.* Формує позитивні відносини між студентами і викладачами.

*3.6. Прозорість.* Передбачає відкритість і зрозумілість процедур оцінювання.

### **4. Нормативно-правове забезпечення академічної доброчесності**

Академічна доброчесність регулюється на законодавчому рівні.

Основні документи:

- Закон України «Про освіту» (2017);
- Закон України «Про вищу освіту»;
- Державні стандарти освіти;
- внутрішні положення ЗВО;
- кодекси честі.

## **5. Основні положення законодавства**

Законодавство визначає:

- поняття академічної доброчесності;
- права та обов'язки учасників освітнього процесу;
- види порушень;
- відповідальність за порушення.

## **6. Види порушень академічної доброчесності**

*6.1. Плагіат.* Привласнення чужих ідей або текстів без посилання.

*6.2. Самоплагіат.* Повторне використання власних робіт без зазначення джерела.

*6.3. Фабрикація.* Вигадування даних або результатів.

*6.4. Фальсифікація.* Свідоме спотворення інформації.

*6.5. Стисування.* Несамостійне виконання завдань.

*6.6. Хабарництво*

Неправомірний вплив на результати оцінювання.

## **7. Порушення і приклади**

<b>Порушення</b>	<b>Приклад</b>
Плагіат	копіювання тексту
Самоплагіат	повтор роботи
Списування	використання шпаргалок
Фальсифікація	зміна результатів

## **8. Причини порушень**

Основні причини:

- низька мотивація;
- брак знань;
- перевантаження;
- недостатній контроль;
- відсутність сформованої культури.

## **9. Роль викладача у формуванні академічної доброчесності**

Викладач повинен:

- пояснювати принципи;
- формувати цінності;
- контролювати;
- бути прикладом.

## **10. Формування культури доброчесності**

Основні заходи:

- навчання правильному цитуванню;
- використання антиплагіатних систем;
- проведення тренінгів;
- роз'яснювальна робота.

## **11. Використання цифрових технологій**

Сучасні засоби:

- антиплагіатні системи;
- онлайн-платформи;
- електронні бази даних.

## **12. Значення академічної доброчесності**

- підвищує якість освіти;
- формує професійну етику;
- забезпечує довіру до результатів навчання;
- сприяє розвитку особистості.

## **13. Типові помилки студентів**

- відсутність посилань;
- копіювання текстів;
- формальне виконання завдань;
- використання недостовірних джерел.

## **14. Практичні рекомендації**

*Студентам:*

- працювати самостійно;

- перевіряти джерела;
- правильно оформлювати роботи.

*Викладачам:*

- контролювати;
- навчати;
- мотивувати.

## **15. Висновки**

Академічна доброчесність є основою якісної освіти та професійної підготовки. Її дотримання забезпечує формування відповідального і компетентного фахівця.

### **Контрольні питання**

1. Що таке академічна доброчесність?
2. Які її принципи?
3. Які нормативні документи її регулюють?
4. Назвіть види порушень.
5. Як запобігти порушенням?

## **ЛЕКЦІЯ 13. АКАДЕМІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ. ЕТИЧНІ СТАНДАРТИ НАУКОВОЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**1. Вступ.** Академічна відповідальність є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти. Вона передбачає усвідомлення учасниками освітнього процесу наслідків своїх дій, дотримання встановлених норм і правил, а також формування культури чесності та професійної етики.

У сучасних умовах реформування освіти особливо важливо формувати у здобувачів освіти відповідальне ставлення до навчання, а у викладачів – до організації освітнього процесу.

## **2. Поняття академічної відповідальності**

Академічна відповідальність — це система заходів і норм, що регулюють поведінку учасників освітнього процесу та визначають наслідки порушення академічної доброчесності.

## **3. Суб'єкти академічної відповідальності**

До суб'єктів належать:

- здобувачі освіти (студенти);
- викладачі;
- науково-педагогічні працівники;
- адміністрація закладу освіти.

## **4. Види академічної відповідальності студентів**

У разі порушення академічної доброчесності застосовуються такі заходи:

- анулювання результатів роботи;
- повторне виконання завдання;
- зниження оцінки;
- відрахування з закладу освіти (у тяжких випадках).

## **5. Види відповідальності викладачів**

Викладачі несуть відповідальність за:

- необ'єктивне оцінювання;
- порушення етичних норм;
- недотримання академічної доброчесності;
- використання чужих матеріалів без посилання.

## **6. Таблиця відповідальності**

<b>Порушення</b>	<b>Суб'єкт</b>	<b>Наслідки</b>
Плагіат	студент	анулювання
Списування	студент	зниження оцінки
Фальсифікація	студент	дисциплінарні заходи
Необ'єктивність	викладач	догана

## **7. Етичні стандарти в освіті**

Етичні стандарти – це норми поведінки, які визначають взаємини між учасниками освітнього процесу.

## **8. Етичні стандарти викладача**

Викладач повинен:

- бути об'єктивним;
- дотримуватися чесності;
- поважати студентів;
- уникати дискримінації;
- підтримувати академічну культуру.

## **9. Етичні стандарти студента**

Студент повинен:

- бути відповідальним;

- виконувати завдання самостійно;
- поважати викладача;
- дотримуватися правил.

## **10. Академічна культура**

Академічна культура включає:

- повагу до знань;
- відповідальність;
- чесність;
- саморозвиток.

## **11. Професійна етика у фізичній культурі**

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо:

- бути прикладом;
- формувати здоровий спосіб життя;
- дотримуватися моральних норм;
- забезпечувати безпеку.

## **12. Причини порушень**

- низький рівень підготовки;
- відсутність мотивації;
- стрес;
- перевантаження.

## **13. Профілактика порушень**

Основні заходи:

- навчання принципам доброчесності;
- контроль;
- використання цифрових інструментів;

- формування культури.

#### **14. Роль закладу освіти**

ЗВО повинен:

- створювати правила;
- контролювати їх виконання;
- забезпечувати прозорість;
- формувати культуру.

#### **15. Практичні рекомендації**

Для студентів:

- працювати самостійно;
- планувати час;
- перевіряти інформацію.

Для викладачів:

- бути прикладом;
- чітко формулювати вимоги;
- забезпечувати справедливість.

#### **16. Значення академічної відповідальності**

- забезпечує якість освіти;
- формує професійну етику;
- запобігає порушенням;
- сприяє розвитку особистості.

#### **17. Типові помилки**

- формальний підхід;
- ігнорування правил;

- недостатній контроль;
- суб'єктивне оцінювання.

## **18. Висновки**

Академічна відповідальність та етичні стандарти є основою формування якісної освіти, професійної культури та довіри до результатів навчання.

### **Контрольні питання**

1. Що таке академічна відповідальність?
2. Які її види?
3. Хто є суб'єктами відповідальності?
4. Які етичні стандарти існують?
5. Як запобігти порушенням?

## **ЛЕКЦІЯ 14. КЛЮЧОВІ ТА ПРЕДМЕТНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**1. Вступ.** Сучасна освіта в Україні орієнтується на компетентнісний підхід, який передбачає не лише передачу знань, а формування здатності застосовувати їх у реальному житті. У галузі фізичної культури це означає розвиток особистості, здатної до активного, здорового та свідомого способу життя.

Ключові та предметні компетентності є основою навчального процесу, що забезпечує інтеграцію знань, умінь і цінностей.

### **2. Поняття компетентності**

Компетентність – це інтегрована характеристика особистості, яка включає:

- знання;
- уміння;
- навички;
- цінності;
- досвід діяльності.

Компетентність проявляється у здатності ефективно діяти у різних ситуаціях.

### **3. Ключові компетентності у фізичній культурі**

Ключові компетентності формуються в усіх освітніх галузях і мають універсальний характер.

Основні ключові компетентності:

- **Здоров'язбережувальна** – формування здорового способу життя;
- **Соціальна** – взаємодія, командна робота;
- **Комунікативна** – спілкування;
- **Ініціативність і підприємливість** – активність;
- **Самоосвіта** – здатність до саморозвитку.

### **4. Предметні компетентності у фізичній культурі**

Предметні компетентності пов'язані безпосередньо з фізичною культурою.

Основні:

- рухова компетентність;
- фізична підготовленість;
- знання про здоров'я;
- організаційні уміння;
- безпекова компетентність

## 5. Компетентності

Тип	Приклад
Ключова	здоровий спосіб життя
Предметна	виконання вправ

## 6. Формування компетентностей

Формуються через:

- практичну діяльність;
- ігри;
- змагання;
- інтерактивні методи.

## 7. Компетентнісний підхід у НУШ

Передбачає:

- орієнтацію на результат;
- активну діяльність учнів;
- розвиток особистості.

## 8. Роль учителя

Учитель:

- організовує;
- мотивує;
- контролює;

- оцінює.

## 9. Практичні приклади

- командні ігри;
- естафети;
- індивідуальні завдання.

## 10. Типові помилки

- орієнтація лише на знання;
- відсутність практики;
- ігнорування мотивації.

## 11. Висновки

Компетентнісний підхід забезпечує розвиток особистості та ефективність навчання.

### Контрольні питання

1. Що таке компетентність?
2. Які є компетентності?
3. Як вони формуються?

## ЛЕКЦІЯ 15. ПРОЕКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**1. Вступ.** Проектування освітнього процесу є ключовим етапом професійної діяльності вчителя фізичної культури. Саме від якості планування залежить ефективність навчання, рівень сформованості рухових умінь, мотивація учнів та їхній фізичний розвиток.

У сучасних умовах реформування освіти (НУШ) проектування навчального процесу здійснюється на основі компетентнісного підходу, що

передбачає орієнтацію не лише на зміст навчання, а й на результати діяльності учнів.

## **2. Поняття проектування освітнього процесу**

*Проектування* – це цілеспрямована діяльність учителя, спрямована на планування змісту, форм, методів і результатів навчання.

*Основні складові проектування:*

- визначення мети;
- добір змісту;
- вибір методів;
- визначення форм організації;
- оцінювання результатів.

## **3. Мета і завдання уроку фізичної культури**

*Мета:* формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості.

*Завдання:*

- навчальні (формування рухових умінь);
- розвивальні (розвиток фізичних якостей);
- виховні (формування цінностей).

## **4. Види планування**

*4.1. Перспективне планування.* Розраховане на рік.

*4.2. Календарно-тематичне.* Визначає теми занять.

*4.3. Поурочне планування.* Деталізує кожен урок.

## **5. Структура уроку фізичної культури**

### *5.1. Підготовча частина*

- розминка;
- підготовка організму.

### *5.2. Основна частина*

- навчання рухів;
- розвиток якостей.

### *5.3. Заключна частина*

- відновлення;
- підсумок.

### *Структура уроку*

<b>Частина</b>	<b>Зміст</b>
Підготовча	розминка
Основна	навчання
Заключна	відновлення

## **6. Принципи проектування**

- доступність;
- систематичність;
- індивідуалізація;
- безпечність;

- поступовість.

## **7. Компетентнісний підхід у проектуванні**

Передбачає:

- орієнтацію на результат;
- практичну діяльність;
- розвиток навичок.

## **8. Сучасні підходи**

- модульність;
- інтеграція;
- варіативність;
- цифровізація.

## **9. Урахування вікових особливостей**

Молодший вік – ігрова діяльність.

Середній – розвиток координації.

Старший – цілеспрямовані тренування.

## **10. Індивідуалізація навчання**

*Передбачає:*

- різні рівні складності;
- адаптацію вправ;
- врахування можливостей.

## **11. Оцінювання результатів**

Включає:

- контроль;

- аналіз;
- корекцію.

## **12. Роль учителя**

Учитель:

- планує;
- організовує;
- мотивує;
- контролює.

## **13. Практичні рекомендації**

- чітко визначати мету;
- варіювати методи;
- забезпечувати безпеку;
- враховувати особливості.

## **15. Типові помилки**

- відсутність планування;
- одноманітність;
- перевантаження;
- ігнорування індивідуальності.

## **16. Висновки**

Проектування освітнього процесу є основою ефективного фізичного виховання та формування компетентностей учнів.

### **Контрольні питання**

1. Що таке проектування?
2. Які його етапи?
3. Яка структура уроку?

#### 4. Які принципи проектування?

### ЛЕКЦІЯ 16. СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХІВ

**1. Вступ.** Навчання рухових дій є основою фізичного виховання. Від правильного вибору методів навчання залежить ефективність формування рухових умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості учнів та їхня мотивація до занять.

Сучасні підходи до навчання рухів базуються на поєднанні традиційних і інноваційних методів, що забезпечують активну участь учнів у навчальному процесі.

#### **2. Поняття методів навчання рухів**

Методи навчання рухів – це способи організації діяльності учнів, спрямовані на засвоєння техніки фізичних вправ.

#### **3. Класифікація методів**

##### *3.1. Словесні методи*

- пояснення;
- інструктаж;
- бесіда.

##### *3.2. Наочні методи*

- показ;
- демонстрація;
- відео.

##### *3.3. Практичні методи*

- виконання вправ;
- повторення;
- тренування.

#### **4. Специфічні методи фізичного виховання**

##### *4.1. Ігровий метод*

Використання ігор для навчання рухів.

Переваги:

- підвищує інтерес;
- формує мотивацію;
- розвиває взаємодію.

##### *4.2. Змагальний метод*

Організація змагань.

Переваги:

- стимулює активність;
- формує волю;
- розвиває відповідальність.

##### *4.3. Повторний метод*

Багаторазове виконання вправ.

##### *4.4. Інтервальний метод*

Чергування навантаження і відпочинку.

#### **5. Таблиця методів**

<b>Метод</b>	<b>Характеристика</b>
Ігровий	емоційність
Практичний	формування навичок
Змагальний	мотивація

## **6. Етапи навчання рухів**

### *1. Ознайомлення*

- пояснення;
- показ.

### *2. Розучування*

- виконання частинами.

### *3. Закріплення*

- повторення.

### *4. Вдосконалення*

- автоматизація.

## **7. Сучасні інноваційні методи**

- інтерактивні методи;
- використання відеоаналізу;

- цифрові технології;
- мобільні додатки.

## **8. Індивідуалізація навчання**

Передбачає:

- різні рівні складності;
- адаптацію вправ;
- персоналізацію навчання.

## **9. Роль мотивації**

Методи повинні:

- викликати інтерес;
- підтримувати активність;
- забезпечувати успіх.

## **10. Типові помилки**

- одноманітність;
- відсутність пояснення;
- перевантаження;
- ігнорування рівня учнів.

## **11. Практичні приклади**

- навчання бігу через ігри;
- вправи з м'ячем;
- естафети.

## **12. Роль учителя**

Учитель:

- пояснює;

- демонструє;
- контролює;
- мотивує.

### **13. Вимоги до методів**

- доступність;
- ефективність;
- безпечність;
- відповідність віку.

### **14. Висновки**

Сучасні методи навчання рухів забезпечують ефективне формування рухових умінь і сприяють розвитку особистості учнів.

#### **Контрольні питання**

1. Що таке методи навчання рухів?
2. Які їх види?
3. Які етапи навчання рухів?
4. Що таке ігровий метод?

## **ЛЕКЦІЯ 17. РУХОВА ГРАМОТНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**1. Вступ.** У сучасній системі фізичного виховання особливого значення набуває формування рухової грамотності та мотивації учнів до занять фізичною культурою. Це зумовлено зниженням рівня фізичної активності дітей, поширенням малорухливого способу життя та необхідністю формування культури здоров'я.

Рухова грамотність є базовою передумовою для активного способу життя, а мотивація – ключовим чинником залучення учнів до систематичних занять.

## **2. Поняття рухової грамотності**

Рухова грамотність – це здатність людини:

- виконувати основні рухові дії;
- розуміти рухову діяльність;
- впевнено діяти в різних фізичних ситуаціях.

## **3. Складові рухової грамотності**

### *3.1. Фізична складова*

- сила;
- витривалість;
- швидкість;
- координація.

### *3.2. Когнітивна складова*

- знання про рухи;
- розуміння правил;
- усвідомлення користі.

### *3.3. Емоційно-мотиваційна складова*

- інтерес;
- задоволення;
- впевненість.

## **4. Значення рухової грамотності**

Рухова грамотність:

- формує здоровий спосіб життя;
- сприяє соціалізації;
- розвиває особистість;

- забезпечує активність.

## 5. Таблиця компонентів

<b>Компонент</b>	<b>Характеристика</b>
Фізичний	рухові якості
Когнітивний	знання
Емоційний	мотивація

## 6. Поняття мотивації

Мотивація – це внутрішні та зовнішні фактори, що спонукають людину до діяльності.

## 7. Види мотивації

### 7.1. Внутрішня мотивація

- інтерес;
- задоволення;
- самореалізація.

### 7.2. Зовнішня мотивація

- оцінки;
- заохочення;
- вимоги.

## **8. Фактори мотивації**

- успіх;
- підтримка;
- різноманітність;
- позитивні емоції.

## **9. Методи формування мотивації**

- ігрові технології;
- змагальна діяльність;
- індивідуальний підхід;
- заохочення.

## **10. Роль учителя у формуванні мотивації**

Учитель:

- створює позитивну атмосферу;
- підтримує;
- мотивує;
- враховує інтереси учнів.

## **11. Практичні приклади**

- використання ігор;
- групові завдання;
- індивідуальні досягнення;
- інтерактивні вправи.

## **12. Типові проблеми**

- відсутність інтересу;
- страх невдачі;
- низька самооцінка;

- перевантаження.

### **13. Шляхи вирішення**

- диференціація;
- підтримка;
- поступовість;
- позитивна оцінка.

### **14. Роль сім'ї та середовища**

Сім'я:

- формує ставлення;
- підтримує активність.

Школа:

- створює умови;
- організовує діяльність.

### **15. Взаємозв'язок рухової грамотності та мотивації**

- грамотність → впевненість
- впевненість → мотивація
- мотивація → активність

### **16. Сучасні підходи**

- компетентнісний підхід;
- особистісно орієнтоване навчання;
- інтерактивні технології.

### **17. Висновки**

Рухова грамотність і мотивація є основою ефективного фізичного виховання та формування здорового способу життя.

## Контрольні питання

1. Що таке рухова грамотність?
2. Які її складові?
3. Що таке мотивація?
4. Як її формувати?

## ЛЕКЦІЯ 18. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ. БЕЗПЕЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

**1. Вступ.** Сучасний урок фізичної культури неможливо уявити без урахування індивідуальних особливостей учнів і забезпечення безпечних умов навчання. Індивідуалізація навантаження дозволяє адаптувати фізичні вправи до можливостей кожного учня, а безпека є обов'язковою умовою ефективного освітнього процесу.

У практиці фізичного виховання саме ці два аспекти визначають якість навчання, запобігання травматизму та формування позитивного ставлення до занять.

### 2. Поняття індивідуалізації навантаження

Індивідуалізація — це пристосування змісту, обсягу та інтенсивності фізичних вправ до можливостей конкретного учня.

### 3. Основні фактори індивідуалізації

- вік;
- стать;
- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я;
- психологічні особливості.

### 4. Рівні підготовленості учнів

<b>Рівень</b>	<b>Характеристика</b>
Низький	слабка підготовка
Середній	базовий рівень
Високий	висока підготовка

## **5. Методи індивідуалізації**

*5.1. Диференціація вправ:* різна складність; різний темп; різний обсяг.

*5.2. Групування учнів:* за рівнем підготовки; за інтересами.

*5.3. Індивідуальні завдання:* персональні вправи; індивідуальні норми.

## **6. Дозування фізичного навантаження**

Дозування – це визначення: інтенсивності; тривалості; кількості повторень.

## **7. Дозування**

<b>Показник</b>	<b>Приклад</b>
Інтенсивність	швидкість
Тривалість	час



Учитель: організовує; контролює; навчає правилам; попереджає ризики.

#### **14. Практичні приклади**

- спрощення вправ для слабших;
- ускладнення для сильніших;
- зменшення дистанції;
- використання легшого інвентарю.

#### **15. Типові помилки**

- однакове навантаження для всіх;
- ігнорування стану учнів;
- відсутність інструктажу;
- перевантаження.

#### **16. Взаємозв'язок індивідуалізації та безпеки**

- індивідуалізація → менше травм
- правильне навантаження → ефективність
- безпека → мотивація

#### **17. Сучасні підходи**

- компетентнісний підхід;
- особистісно орієнтоване навчання;
- використання цифрових технологій.

#### **18. Висновки**

Індивідуалізація навантаження та безпечна організація занять є основою ефективного фізичного виховання і збереження здоров'я учнів.

#### **Контрольні питання**

1. Що таке індивідуалізація?

2. Які фактори її визначають?
3. Як дозувати навантаження?
4. Як забезпечити безпеку?

## **ЛЕКЦІЯ 19. ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІКА ПАРТНЕРСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. АДАПТАЦІЯ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ ОСВІТНІХ ПОТРЕБ. МОДЕЛЮВАННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ СИТУАЦІЙ НА УРОЦІ**

**1. Вступ.** Сучасна система освіти орієнтована на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, психічних чи соціальних особливостей. У цьому контексті інклюзивне фізичне виховання набуває особливої актуальності, оскільки фізична активність є важливою складовою розвитку особистості.

Вчитель фізичної культури повинен не лише навчати рухів, а й створювати безпечне, комфортне та підтримуюче середовище для кожного учня.

### **2. Поняття інклюзивного фізичного виховання**

Інклюзивне фізичне виховання – це організація навчального процесу, за якої всі учні, незалежно від особливостей розвитку, беруть участь у фізичній діяльності.

### **3. Основні принципи інклюзії**

- рівність можливостей;
- доступність;
- індивідуальний підхід;
- повага до особистості;
- підтримка.

### **4. Категорії учнів з особливими освітніми потребами**

- порушення опорно-рухового апарату;

- порушення зору;
- порушення слуху;
- інтелектуальні порушення;
- емоційно-поведінкові особливості.

### **Контрольні питання**

1. Що таке інклюзія?
2. Які її принципи?
3. Як адаптувати вправи?
4. Що таке психологічна безпека?

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Костюкович О. О. Організація фізичного виховання молодших школярів у Новій українській школі : навч.-метод. посіб. Зарічне : КОІППО, 2022. 104 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення/Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 368 с.
4. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (3(161)). С. 114-117.
5. Митчик О.П. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (7) С. 129-134.
6. О.П.Митчик, І.С.Кліш, М.С.Мороз. Методика формування валеологічної компетентності учнів старших класів у процесі фізичного виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2022. № 4. С. 29-35.
7. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 1. С.110-115.
8. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Москаленко, О.О.

Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб // під ред. Н.В. Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

9. Москаленко Н.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні [навч. посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: «Інновація», 2014. 128 с.

10. Середня освіта. Фізична культура.» Вступ до спеціальності. навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 130 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 344 с. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення – 448 с.

12. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» : навч. посіб. Ужгород : БЕСТ ПРІНТ, 2022. 225 с.

13. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. 215 с.

14. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України.  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

15. Європейський простір вищої освіти. (2015). Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). Київ: ТОВ «ЦС».  
[https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines\\_for\\_qa\\_in\\_the\\_ehea\\_2015.pdf](https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf)