

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

ОТРАВЕНКО ОЛЕНА, ЛИВАЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

здобувачів вищої освіти
з освітнього компонента

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”:

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



Лубни 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

ОТРАВЕНКО О.В., ЛИВАЦЬКИЙ О.В.

**Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з освітнього
компонента «Теорія і методика фізичного виховання»:
навчально-методичний посібник**

Лубни 2026

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (протокол № 11 від 29.05.2026)

Рецензенти:

Мазін В.М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри управління фізичною культурою і спортом Національного університету «Запорізька політехніка».

Хлус Н.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Отравенко О.В., Ливацький О.В.

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання»: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: Отравенко О.В., Ливацький О.В. – Лубни, Полтавська область: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. 114 с.

Навчально-методичний посібник «Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з освітнього компонента Теорія і методика фізичного виховання» призначений для забезпечення підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань А4 Освіта, спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Статус освітнього компонента – обов'язковий.

Посібник містить зміст, методичні рекомендації та завдання для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти, спрямовані на формування професійних знань і практичних умінь з теорії і методики фізичного виховання. Подано питання для самоконтролю та рекомендовані джерела.

Ключові слова: фізичне виховання, теорія і методика, самостійна робота, здобувачі вищої освіти, професійна підготовка.

796.01(075.8): 378.22

© Отравенко О.В., Ливацький О.В., 2026

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	6
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ.....	7
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	10
1. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ	13
1.1. Форми та види самостійної роботи.....	13
1.2 Тематичний план змістових модулів для самостійного опрацювання.....	14
1.3 Методичні вказівки до виконання практичних кейсів.....	20
1.4 Інформаційне та ресурсне забезпечення.....	22
2. КОНЦЕПЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	23
2.1 Самостійна робота здобувачів 2 курсу (IV семестр).....	23
2.2 Самостійна робота здобувачів 3 курсу (V семестр).....	27
2.3 Самостійна робота здобувачів 4 курсу (VII семестр).....	30
3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	34
3.1 Загальні вимоги, організація процесу виконання самостійної роботи та рекомендації щодо ефективного виконання.....	34
3.2 Особливості виконання самостійної роботи за курсами.....	36
3.3 Вимоги до структури та оформлення самостійної роботи.....	37
3.4 Типові помилки при виконанні самостійної роботи та узагальнення.....	39
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ.....	40
4.1 Загальна характеристика очікуваних результатів навчання.....	40
4.2 Система компетентностей як основа результатів навчання.....	41
4.3 Результати навчання та їх формування у процесі самостійної роботи.....	42
4.4 Система оцінювання та верифікації результатів навчання.....	46
5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ БАЗИС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...47	47
5.1 Проектування урочних форм занять у контексті вимог НУШ.....	48
5.2 Самостійне моделювання методик розвитку фізичних якостей.....	49
5.3 Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.....	50
5.4 Безпековий компонент організації занять фізичною культурою.....	51
6. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ.....	52
6.1 Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості.....	53
6.2 Психофізична самодіагностика та саморегуляція майбутнього фахівця.....	55
7. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ.....	56
7.1 Загальні вимоги до оцінювання результатів навчання здобувачів.....	56
7.2 Критерії оцінювання усних і письмових відповідей здобувачів.....	57

7.3 Оцінювання та визнання результатів неформального та інформального навчання.....	58
7.4 Політика оцінювання.....	59
8. ПСИХОФІЗИЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	61
8.1 Психофізіологічні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури.....	61
8.2 Дихальні техніки як засіб оперативної саморегуляції.....	62
8.3 Психологічна саморегуляція та м'язова релаксація.....	63
8.4 Профілактика професійного вигорання вчителя фізичної культури.....	64
9. ПРАКТИКУМ ІЗ СИТУАЦІЙНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ТА КЕЙС-МЕТОДІВ У ТМФВ.....	65
9.1 Методичний алгоритм розв'язання ситуаційних завдань (інструкція для здобувача освіти).....	65
9.2 Прикладні кейси професійної діяльності: від проєктування до корекції результатів.....	68
10 МЕТОДИКА ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ.....	92
10.1 Методика адаптації та модифікації фізичних вправ.....	93
10.2 Специфіка роботи з основними нозологіями.....	94
10.3 Командна взаємодія та роль асистента вчителя.....	96
10.4 Безпековий компонент та індивідуальні протипоказання.....	97
10.5 Матриця адаптації варіативних модулів фізичної культури.....	99
11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

У сучасних умовах трансформації вищої освіти та впровадження концепції Нової української школи (НУШ) особливої ваги набуває здатність майбутнього вчителя фізичної культури до безперервної самоосвіти та автономного пошуку методичних рішень (Качан О., Отравенко О., 2025; Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н., 2023). Освітній компонент «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативною дисципліною в підготовці здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Факультету охорони здоров'я і спорту, що базується на чинних стандартах фахової підготовки (Освітньо-професійна програма, 2025; Товт В., Маріонда І., 2022).

Метою викладання даного компонента для здобувачів II–IV курсів є формування конкретних знань із загальної теорії фізичного виховання, методики роботи в закладах середньої освіти та особливостей спортивної підготовки, що становлять теоретичне підґрунтя для зміцнення здоров'я учнів (Козіна Ж., Кохан О., Єременко М., 2023; Наумчук В., 2025). Здобувачі повинні вміти розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов під час професійної діяльності у сфері фізичної культури (Москаленко Н., Сидорчук Т. та ін., 2024; Черненко С., 2022). Як зазначають О. Отравенко та О. Ливацький, самостійна робота є вирішальним фактором у професійному становленні бакалавра, оскільки дозволяє глибоко осмислити методичні закономірності та адаптувати їх до реальних викликів сучасної освіти (Отравенко О., Ливацький О., 2025; Ливацький О., Отравенко О., 2025). Системний підхід до такої підготовки забезпечує формування цілісних професійних компетентностей майбутнього вчителя (Отравенко О., Ливацький О., Ваховський Л., 2025; Денисенко Н. та ін., 2025).

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Загальнопедагогічні та методологічні терміни

Академічна доброчесність – сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання; передбачає повагу до інтелектуальної власності та самостійність виконання завдань.

Інтегральна компетентність – здатність фахівця розв’язувати складні задачі у професійній діяльності, що передбачає глибоку інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь та ціннісних орієнтацій.

Компетентнісний підхід – спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (універсальних) і предметних (професійних) компетентностей особистості.

Програмні результати навчання (ПРН) – чітко сформульовані показники того, що здобувач повинен знати, розуміти та бути здатним виконувати після завершення вивчення дисципліни.

Професійна рефлексія – процес аналізу педагогом власної діяльності, усвідомлення помилок та успіхів для корекції методичних підходів у майбутньому.

Теорія та методика фізичного виховання

Засоби фізичного виховання – сукупність фізичних вправ, оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів, що використовуються для досягнення цілей фізичного розвитку.

Методи навчання – способи взаємодії вчителя та учнів, за допомогою яких досягається засвоєння рухових навичок та розвиток фізичних якостей.

Моторна щільність уроку – відношення часу, безпосередньо використаного на виконання рухових дій, до загальної тривалості заняття.

Навчальна програма – нормативний документ, що визначає зміст, обсяг та послідовність вивчення навчального матеріалу з фізичної культури для кожного класу.

Сенситивні періоди – вікові етапи, протягом яких організм дитини найбільш чутливий до впливу фізичних навантажень певного спрямування (розвитку швидкості, гнучкості тощо).

Фізичні якості – сукупність біологічних і психічних властивостей людини (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), що визначають її здатність до рухової активності.

Концептуальні основи НУШ та безпеки

Безпечне освітнє середовище – сукупність умов у закладі освіти, що унеможлиблюють заподіяння фізичної, майнової чи моральної шкоди учасникам освітнього процесу.

Документація вчителя фізичної культури – перелік обов’язкових документів (календарний план, план-конспект, журнал), що регламентують діяльність педагога.

Нова українська школа (НУШ) – реформа середньої освіти, яка базується на дитиноцентризмі, партнерстві між учнем і вчителем та формуванні життєвих компетентностей.

Формувальне оцінювання – інтерактивне оцінювання прогресу учня, що орієнтоване на підтримку та мотивацію дитини в процесі навчання, а не лише на фіксацію результату.

Контроль та діагностика

Педагогічний контроль – система перевірки та оцінювання ефективності навчально-виховної роботи, рівня засвоєння матеріалу та стану фізичної підготовленості учнів.

Пульсометрія – графічне відображення змін частоти серцевих скорочень (ЧСС) протягом уроку, що дозволяє оцінити адекватність навантаження та динаміку працездатності.

Фізіологічна крива уроку – графічне зображення динаміки ЧСС, яке відображає інтенсивність фізичного навантаження на різних етапах заняття.

Якісні критерії оцінювання – параметри оцінки (техніка виконання, активність, старанність), що доповнюють кількісні результати тестів.

Організація самостійної роботи

Інформальне навчання – самоорганізоване навчання (самоосвіта), яке відбувається поза офіційним навчальним закладом (через вебінари, професійну літературу, досвід).

Методичні вказівки – комплекс рекомендацій, що визначають порядок, структуру та вимоги до виконання конкретних видів самостійної роботи.

Практичний кейс – опис реальної педагогічної ситуації, яка потребує від здобувача аналізу та прийняття методичного рішення.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчально-методичний посібник розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (ОП СО_ФК, 2025) та спрямовано на забезпечення цілісної фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Освітній компонент «Теорія і методика фізичного виховання» посідає системоутворювальне місце у структурі професійної підготовки, оскільки інтегрує біологічні, психолого-педагогічні та спеціально-методичні знання в єдину логічно вибудовану систему (Отравенко, Ливацький, 2025). У цьому контексті дисципліна виконує функцію концептуального ядра, що визначає науково-методичні засади організації фізичного виховання як цілісного педагогічного процесу (Круцевич та ін., 2017).

Метою опрацювання матеріалів посібника та організації самостійної роботи здобувачів є не лише закріплення і систематизація теоретичних знань, отриманих у межах лекційного курсу, але й формування здатності до їх практичного застосування у процесі проєктування освітньої діяльності. У процесі навчання здобувачі послідовно оволодівають понятійно-категоріальним апаратом (Наумчук, 2025), засвоюють закономірності розвитку рухових якостей та формування рухових навичок (Козіна та ін., 2023), а також набувають умінь добору адекватних засобів і методів організації занять з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Водночас особлива увага приділяється формуванню здатності до педагогічного проєктування, що передбачає розробку навчально-методичної документації, моделювання урочних форм занять та впровадження інноваційних підходів відповідно до вимог Нової української школи (Качан, Отравенко, 2025; Навчальна програма, 2024).

Важливим складником підготовки виступає оволодіння інструментарієм педагогічного контролю та методами самодіагностики (Матеріали методичного посібника, 2025), що дозволяє майбутньому фахівцеві здійснювати об'єктивну оцінку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, контролювати динаміку

їхнього розвитку та водночас підтримувати власний психофізичний стан на належному рівні (Отравенко, 2025). Такий підхід забезпечує формування професійної стійкості педагога та його готовності до діяльності в умовах підвищених психоемоційних навантажень (Круцевич та ін., 2023).

Очікувані результати навчання охоплюють як теоретичний, так і практичний рівні професійної підготовки. На теоретичному рівні передбачається сформованість системного розуміння сутності фізичного виховання як педагогічного явища. На практичному рівні здобувач набуває здатності до самостійного проєктування занять різних типів, добору ефективних методів навчання і виховання (Москаленко та ін., 2024). Завершальним результатом виступає сформованість умінь професійного самоаналізу та рефлексії, що забезпечує здатність до постійного самовдосконалення (Otravenko, 2015).

Місце дисципліни у системі підготовки фахівця визначається її поетапною логікою, що відображає поступове зростання рівня професійної автономії здобувача. Наступний етап передбачає перехід до практичної реалізації набутих знань через проєктування урочної діяльності з урахуванням принципів диференціації та компетентнісного підходу (Ливацький, Отравенко та ін., 2025). Завершальний етап спрямований на формування здатності до стратегічного планування та розробки оздоровчих програм, зокрема з використанням сучасних систем стретчингу та пілатесу (Ливацька та ін., 2026; Ливацький та ін., 2026).

Концептуальною основою посібника виступає компетентнісний підхід (Денисенко та ін., 2025). У межах опрацювання матеріалів здобувачі розвивають здатність до планування освітнього процесу, використання цифрових технологій, а також до ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу (Ливацький, Ливацька, 2024). Методичний апарат посібника ґрунтується на поєднанні класичних і інноваційних методів навчання (Отравенко, 2019). Найвищим рівнем організації навчальної діяльності виступає дослідницький метод, який передбачає самостійне опрацювання джерел та аналіз результатів на основі системного підходу (Отравенко та ін., 2025).

Визначальною характеристикою посібника є його практико-орієнтований характер, що реалізується через систему кейсових завдань та розробку авторських методик (Ливацький та ін., 2026). У результаті формується готовність майбутнього вчителя фізичної культури до роботи в умовах сучасного освітнього середовища, що характеризується динамічністю, варіативністю та високими вимогами до рівня професійної компетентності.

Розділ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

1.1. Форми та види самостійної роботи

Самостійна робота здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є багатогранним процесом, що реалізується через низку взаємопов'язаних видів діяльності, які охоплюють як теоретичну, так і практичну підготовку. Першочергово вона передбачає системну підготовку до аудиторних занять, зокрема лекційних, практичних та семінарських, де здобувачі здійснюють попередній аналіз навчального матеріалу. Це забезпечує готовність до активної дискусії та глибокого засвоєння складних методичних закономірностей безпосередньо під час занять на Факультеті охорони здоров'я і спорту.

Важливим складником є виконання індивідуальних завдань професійно-орієнтованого характеру, що дозволяють наблизити процес навчання до реальних умов майбутньої роботи. Сюди відноситься глибокий аналіз уроків фізичної культури, розроблення детальних фрагментів конспектів занять, науково обґрунтований добір засобів виховання фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів розвитку дитини, а також моделювання різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів та розв'язання складних педагогічних ситуацій, що вимагають оперативного прийняття рішень.

Значна увага приділяється самостійному опрацюванню окремих тем освітнього компонента, які винесені робочою програмою на позааудиторне вивчення. Цей процес охоплює критичний аналіз модельних програм, детальне вивчення нових видів рухової активності та впровадження інноваційних методик фізичного виховання, що дозволяє майбутньому вчителю успішно працювати в умовах Нової української школи. Обов'язковим елементом є опрацювання науково-методичних джерел з актуальних проблем фізичного виховання та здоров'язбереження, а також ретельна підготовка до всіх видів підсумкового контролю, включаючи модульні контрольні роботи та залік, що вимагає

систематизації всього вивченого масиву інформації.

Розвиток професійного профілю здобувача також відбувається через активну участь у науковому та громадському житті університету. Це передбачає роботу в студентських наукових гуртках, відвідування факультативів і спецкурсів, безпосередньо пов'язаних із фізичною культурою та популяризацією здорового способу життя. Науково-дослідний складник підкріплюється особистою участю здобувачів у науково-практичних конференціях, вебінарах, фахових конкурсах та олімпіадах зі спеціальності, що стимулює прагнення до самовдосконалення.

Крім того, самостійна робота включає виконання творчих і дослідницьких завдань, таких як створення мультимедійних презентацій, розробка мініпроектів та аналітичних оглядів першоджерел. Такі завдання спрямовані на розвиток професійної рефлексії майбутнього вчителя, вміння критично оцінювати власну діяльність та адаптуватися до мінливих умов освітнього простору. Варто наголосити, що всі питання, які опрацьовуються у межах самостійної роботи, є обов'язковими для засвоєння, оскільки вони включаються до програми іспиту та підсумкової атестації. Результати цієї діяльності безпосередньо впливають на підсумкове оцінювання навчальних досягнень здобувачів, що відображає рівень їхньої готовності до професійної реалізації.

1.2. Тематичний план змістових модулів для самостійного опрацювання

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» ґрунтується на принципах системності, послідовності та професійної спрямованості навчання. Запропонований тематичний план виступає нормативно-методичною основою для планування, реалізації та контролю самостійної пізнавальної діяльності студентів і забезпечує поетапне формування їхніх фахових компетентностей відповідно до вимог освітньо-професійної програми.

Відповідно до навчального плану на самостійне опрацювання дисципліни відведено 216 годин для здобувачів денної форми навчання та 314 годин – для заочної. Основний зміст цієї діяльності передбачає систематичне опрацювання науково-методичної літератури, лекційних матеріалів, нормативно-правових документів, а також виконання практико-орієнтованих завдань, спрямованих на формування здатності до педагогічного проєктування та професійної рефлексії. Навчально-методичне забезпечення дисципліни представлено на Освітньому порталі, що забезпечує доступ до структурованих матеріалів та цифрових ресурсів.

Контроль результатів самостійної роботи здійснюється через поєднання форм поточного та підсумкового оцінювання, зокрема тестового контролю, виконання практичних кейсів, підготовки навчально-методичних розробок, аналізу педагогічних ситуацій, а також захисту індивідуальних завдань. Самоконтроль здобувачів реалізується через оцінювання рівня засвоєння теоретичних знань і сформованості практичних умінь, що відображено у відповідних компонентах кожної теми.

2 КУРС (IV семестр) Модуль. Основи теорії фізичного виховання

Зміст самостійної роботи здобувачів вищої освіти на другому курсі навчання спрямований на поетапне формування фундаментального теоретико-методичного базису, який є критично необхідним для подальшого успішного опанування циклу професійно-орієнтованих дисциплін. У межах самостійного опрацювання особлива увага приділяється поглибленому засвоєнню ключових категорій та базових понять загальної теорії фізичного виховання, а також вивченню об'єктивних закономірностей рухової діяльності людини.

Важливою складовою самопідготовки є детальне вивчення методики розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) з обов'язковим урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей, вікової періодизації та чутливих періодів розвитку дитячого організму. Оптимальний розподіл бюджету навчального часу, структурований за модульним принципом, а також чітка конкретизація очікуваних результатів

навчання за темами, що виносяться на самостійне опрацювання протягом другого року навчання, детально представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Тематичний план самостійної роботи здобувачів освіти (2 курс)

№ теми	Назва теми для самостійного опрацювання	ДФН (год)	ЗФН (год)	Самоконтроль (результати навчальної діяльності)
1.	Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання	8	12	Знання сутності понять «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт»; розуміння етапів становлення науки
2.	Система фізичного виховання	8	12	Знання структури системи фізичного виховання (нормативної, організаційної, програмної складових)
3.	Засоби фізичного виховання та їх вплив на здоров'я	10	14	Уміння класифікувати фізичні вправи; розуміння характеристик рухової діяльності
4.	Методи фізичного виховання	8	14	Уміння обґрунтовувати вибір методів навчання залежно від педагогічної ситуації
5.	Принципи організації навчального процесу	8	12	Розуміння реалізації дидактичних принципів у процесі проведення уроку
6.	Особливості навчання рухових дій	8	14	Знання етапів формування рухових навичок та механізмів їх засвоєння
7.	Організація навчальної діяльності на уроках	8	14	Розуміння структури навчальної діяльності та ролі мотиваційного компоненту
8.	Розвиток силових здібностей	10	14	Знання вікових особливостей розвитку сили, уміння добирати адекватні методи
9.	Розвиток швидкісних здібностей	10	14	Розуміння сенситивних періодів; уміння застосовувати методи розвитку швидкості
10.	Розвиток витривалості	10	14	Знання видів витривалості та методів її розвитку
11.	Координаційні здібності та гнучкість	10	14	Уміння аналізувати чинники розвитку координації та рухливості у суглобах
12.	Форми побудови занять та фізичне навантаження	10	14	Знання структури заняття, видів навантаження та режимів відпочинку
РАЗОМ		108	162	

У результаті опрацювання змістового модуля здобувачі формують системний теоретичний фундамент, що дозволяє не лише вільно оперувати

базовим категоріальним апаратом, а й свідомо обирати методичні підходи до розвитку фізичних якостей. Сформовані на даному етапі компетентності є необхідною передумовою для подальшого переходу до науково-дослідницької та проектної діяльності на третьому курсі навчання.

3 КУРС (V семестр) Модуль. Загальні основи фізичного виховання дітей шкільного віку

На третьому курсі самостійна робота здобувачів вищої освіти трансформується та набуває вираженого прикладного і практико-орієнтованого характеру. Основний вектор самостійної підготовки на цьому етапі спрямовується на системне формування професійних умінь щодо цілісного проектування, конструювання та безпосередньої реалізації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Протягом цього періоду здобувачі глибинно опановують варіативну методику проведення уроків фізичної культури різних типів, що повністю відповідають стратегічним вимогам та філософії концепції Нової української школи (НУШ).

Особлива увага в процесі самостійного опрацювання матеріалу приділяється засвоєнню принципів диференціації та індивідуалізації навчання, що дозволяє майбутнім учителям ефективно адаптувати рухову активність до особливих освітніх потреб учнів та їхнього стану здоров'я. Окрім цього, студенти активно оволодівають сучасними інструментами педагогічного контролю, методиками формувального оцінювання та цифровими засобами моніторингу фізичного стану школярів.

Професійна самопідготовка на третьому курсі також передбачає розвиток здатності до критичного аналізу власної педагогічної діяльності та пошуку інноваційних рішень у розв'язанні типових професійних завдань. Конкретизований і розширений зміст самостійної підготовки, що максимально орієнтований на оволодіння комплексним методичним інструментарієм сучасного вчителя фізичної культури, а також чітко визначені відповідні часові межі й алгоритми опанування конкретних тем, детально представлено у таблиці 1.2.

Тематичний план самостійної роботи здобувачів освіти (3 курс)

№ теми	Назва теми для самостійного опрацювання	ДФН (год)	ЗФН (год)	Самоконтроль (результати навчальної діяльності)
1.	Основи фізичного виховання учнів та роль учителя	6	8	Розуміння соціальної ролі фізичного виховання; знання вікових особливостей учнів
2.	Диференційоване фізичне виховання та навчальні програми	8	8	Уміння аналізувати навчальні програми та враховувати індивідуальні особливості учнів
3.	Урок фізичної культури як основна форма занять	8	8	Знання структури та типів уроків фізичної культури
4.	Методика проведення уроків фізичної культури	8	8	Уміння організовувати навчальну діяльність і забезпечувати активність учнів
5.	Педагогічний контроль навантаження	4	8	Володіння методами хронометражу та пульсометрії
6.	Педагогічний аналіз і самоаналіз уроку	4	8	Здатність здійснювати рефлексію та оцінювання педагогічної діяльності
7.	Оцінювання навчальних досягнень учнів	8	8	Знання критеріїв оцінювання та їх функцій у системі НУШ
8.	Планування роботи з фізичної культури	4	10	Уміння здійснювати різні види педагогічного планування
9.	Тестування фізичної підготовленості	4	10	Знання методики проведення тестування та інтерпретації результатів
РАЗОМ		54	76	

Опрацювання зазначених тем забезпечує перехід здобувача від теоретичного осмислення до практичного моделювання освітнього процесу. Сформовані вміння з планування, хронометражу та оцінювання навчальних досягнень створюють базу для успішного проходження педагогічної практики та є основою для подальшої інтеграції набутого досвіду у цілісну програму фізичної підготовки на випускному курсі.

4 КУРС (VII семестр) Модуль. Спортивна підготовка та оздоровча фізична культура

На завершальному етапі підготовки самостійна робота спрямована на інтеграцію набутих знань у сфері спортивного тренування та оздоровчих технологій. Здобувачі формують здатність до організації спортивної діяльності,

розробки індивідуальних програм оздоровлення та здійснення відбору й підготовки обдарованих дітей.

Підсумковий етап самостійного навчання, що фокусується на синтезі методичних знань та готовності до реалізації індивідуальних оздоровчо-спортивних траєкторій, деталізовано у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Тематичний план самостійної роботи здобувачів освіти (4 курс)

№ теми	Назва теми для самостійного опрацювання	ДФН (год)	ЗФН (год)	Самоконтроль (результати навчальної діяльності)
1.	Загальна характеристика спорту та змагань	6	9	Розуміння функцій спорту та класифікації змагань
2.	Основи спортивного тренування	6	9	Знання принципів побудови тренувального процесу
3.	Оздоровча фізична культура	6	9	Розуміння принципів оздоровчої спрямованості занять
4.	Побудова оздоровчого тренування	6	10	Уміння розробляти індивідуальні оздоровчі програми
5.	Оцінка функціонального стану організму	8	9	Володіння методами функціональної діагностики
6.	Спортивна орієнтація та відбір	8	10	Знання критеріїв і етапів відбору у спорті
7.	Методи тренування дітей та підлітків	8	10	Уміння адаптувати методи тренування до вікових особливостей
8.	Організація спортивних змагань	8	10	Уміння організовувати та проводити спортивні заходи
РАЗОМ		54	76	

У результаті опрацювання змістового модуля випускного курсу здобувачі набувають цілісного уявлення про організацію спортивної діяльності та оздоровчих занять, формують здатність до професійного проектування індивідуальних програм фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Узагальнюючи, наведений тематичний план самостійної роботи забезпечує послідовне (від 2-го до 4-го курсу) досягнення програмних результатів навчання. Реалізація цієї системи сприяє трансформації теоретичних знань у стійку готовність до ефективної професійної діяльності в умовах сучасного освітнього середовища Нової української школи.

1.3. Методичні вказівки до виконання практичних кейсів

Методичні вказівки до виконання практичних кейсів визначають логіку, послідовність та вимоги до організації самостійної діяльності здобувачів вищої освіти у процесі опанування дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Їх дотримання забезпечує не лише систематизацію теоретичних знань, а й формування здатності до професійного моделювання освітнього процесу, що є ключовою складовою підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Виконання практичних кейсів передбачає поетапну реалізацію навчально-пізнавальної діяльності, яка наближена до реальних умов професійної практики.

Для якісного виконання завдань самостійної роботи та підготовки практичних кейсів здобувач вищої освіти повинен дотримуватися чіткої послідовності дій, що охоплює такі взаємопов'язані етапи.

Аналітичний етап передбачає глибоке вивчення теоретичного базису обраної теми. На цьому етапі здобувач опрацьовує підручники, навчальні та методичні посібники, наукові статті, а також лекційний матеріал, що розміщений на Освітньому порталі дисципліни. Основною метою є виокремлення ключових понять, дидактичних принципів, методичних підходів та закономірностей, які визначають зміст і логіку розв'язання конкретної педагогічної задачі. Особлива увага приділяється аналізу сучасних наукових підходів до організації фізичного виховання, порівнянню різних методичних позицій та критичній оцінці наявного науково-методичного доробку. Результатом цього етапу має стати сформована теоретична основа для подальшого проектування.

Проектувальний етап є центральним у структурі виконання практичного кейсу та має виражений творчий характер. На цьому етапі здобувач здійснює адаптацію та трансформацію теоретичних знань до умов реальної педагогічної діяльності. Враховуються вікові, статеві та індивідуальні особливості учнів, рівень їх фізичної підготовленості, стан здоров'я, а також психоемоційні характеристики. Важливим є врахування матеріально-технічного забезпечення закладу освіти, наявності спортивного інвентарю, специфіки освітнього

середовища та просторових можливостей (спортивна зала, майданчик, відкритий простір). У межах цього етапу здійснюється відбір фізичних вправ, визначення їх дозування, вибір адекватних методів і прийомів навчання, а також побудова логіки проведення заняття або його фрагмента. Результатом є створення цілісного авторського рішення кейсу, яке має бути методично обґрунтованим і практично доцільним.

Оформлювальний етап спрямований на приведення результатів виконаної роботи у відповідність до встановлених вимог академічного та професійного оформлення. Підготовлена документація (плани-конспекти уроків, технологічні карти, аналітичні звіти тощо) повинна відповідати чинним нормативним стандартам. Особлива увага приділяється логічності викладу матеріалу, чіткості формулювань, структурованості тексту та дотриманню норм наукового стилю. Обов'язковою складовою є коректне оформлення посилань на використані джерела та складання списку літератури відповідно до вимог ДСТУ. Це свідчить про дотримання принципів академічної доброчесності та формує професійну культуру майбутнього фахівця.

Презентаційний етап є завершальним і передбачає представлення результатів виконаної роботи. Захист практичного кейсу може здійснюватися у формі усної доповіді, мультимедійної презентації або демонстрації фрагмента уроку під час практичного заняття. Така форма роботи забезпечує отримання зворотного зв'язку від викладача та інших здобувачів освіти, сприяє розвитку рефлексивних умінь та формуванню навичок професійної комунікації. Важливою складовою є своєчасне завантаження результатів індивідуальної роботи на Освітній портал університету, що дозволяє систематизувати матеріали у форматі цифрового портфоліо та забезпечує можливість їх подальшого оцінювання.

Якість виконання практичних кейсів оцінюється з урахуванням комплексу критеріїв, серед яких визначальними є наукова обґрунтованість змісту, методична доцільність запропонованих рішень, логічність і послідовність побудови матеріалу, відповідність змісту віковим та індивідуальним

особливостям учнів, а також рівень самостійності та творчого підходу здобувача. Важливим показником є здатність інтегрувати теоретичні знання у практичну діяльність та обґрунтовувати власні педагогічні рішення.

Результати виконання практичних кейсів є складовою системи поточного та підсумкового оцінювання здобувачів вищої освіти та враховуються при визначенні рівня сформованості їх професійних компетентностей відповідно до критеріїв, поданих у Розділі 7 даного посібника.

1.4. Інформаційне та ресурсне забезпечення

Для якісного виконання самостійної роботи здобувачам вищої освіти рекомендується використовувати широкий спектр інформаційних ресурсів, що забезпечують доступ до актуальних наукових, навчальних та нормативних матеріалів.

До основних джерел належать:

– бібліотечний фонд університету та електронний репозиторій ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», що містять підручники, навчальні посібники, наукові статті та методичні розробки (<https://libr.luguniv.edu.ua/>; <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/>);

– наукометричні бази даних, зокрема Google Scholar та ResearchGate, які дозволяють здійснювати пошук сучасних наукових публікацій, аналізувати результати досліджень та ознайомлюватися з міжнародним досвідом у галузі фізичного виховання;

– офіційні ресурси Міністерства освіти і науки України (<https://mon.gov.ua/>), що містять чинні навчальні програми, нормативно-правові документи, методичні рекомендації та інші матеріали, необхідні для організації освітнього процесу;

– методичні розробки викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», які відображають сучасні підходи до викладання дисципліни та містять практичні рекомендації щодо організації навчальної діяльності.

Використання зазначених ресурсів сприяє підвищенню якості самостійної роботи здобувачів, формуванню навичок наукового пошуку, критичного аналізу інформації та забезпечує актуальність і наукову обґрунтованість виконаних завдань.

Розділ 2.

КОНЦЕПЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» виступає системоутворювальним елементом професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Її зміст побудовано за принципом поетапного ускладнення діяльності, що відображає логіку формування професійної компетентності – від первинного засвоєння основ наукового пошуку до самостійного проєктування, апробації та впровадження власних методичних рішень.

Організація самостійної роботи передбачає послідовне проходження трьох взаємопов'язаних етапів, що відповідають курсам навчання:

- 2 курс (IV семестр) – формування основ науково-дослідної діяльності;
- 3 курс (V семестр) – проєктування та наукова апробація дослідження;
- 4 курс (VII семестр) – професійне моделювання та інтеграція знань у практичну діяльність.

Кожен етап має чітко визначену мету, структуру діяльності, кінцевий продукт і систему оцінювання, що забезпечує прозорість та об'єктивність контролю результатів навчання.

2.1 Самостійна робота здобувачів 2 курсу (IV семестр)

Самостійна робота здобувачів вищої освіти на другому курсі виступає вихідною ланкою у формуванні професійного мислення майбутнього вчителя фізичної культури та закладає інтелектуальний фундамент подальшої фахової підготовки. Її зміст спрямований не лише на засвоєння базових положень теорії і методики фізичного виховання, а передусім на поступове включення здобувача

у логіку наукового пізнання, що є необхідною умовою становлення сучасного педагога.

У процесі організації самостійної діяльності відбувається поступовий перехід від репродуктивного рівня навчання, що передбачає відтворення готових знань, до елементів продуктивної діяльності, де студент починає самостійно аналізувати, узагальнювати та інтерпретувати інформацію. Така трансформація є принципово важливою, оскільки саме на цьому етапі формується здатність бачити навчальний матеріал не як сукупність окремих фактів, а як систему взаємопов'язаних понять і закономірностей.

Загальна оцінка за самостійну роботу становить 5 балів і передбачає виконання одного із завдань дослідницько-аналітичного характеру. Незважаючи на відносно невелику кількість балів, ця діяльність має стратегічне значення, оскільки визначає рівень готовності здобувача до подальшого ускладнення навчальних і наукових завдань.

Складова діяльності. Аналітичне обґрунтування педагогічної проблеми (5 балів).

Ключовим змістовим ядром самостійної роботи на другому курсі є формування у здобувача здатності до усвідомленого вибору та аргументованого обґрунтування педагогічної проблеми. Йдеться не лише про формальне визначення теми, а про вміння виявляти суперечності сучасної практики фізичного виховання, співвідносити їх із теоретичними положеннями науки та прогнозувати можливі шляхи їх розв'язання.

У процесі виконання завдання студент поступово опановує основи наукового мислення, зокрема вчиться:

- аналізувати сучасний стан проблеми у фізичному вихованні;
- визначати її актуальність у контексті освітніх трансформацій;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між педагогічними явищами;
- формулювати власне бачення шляхів удосконалення практики.

Зміст самостійної роботи передбачає варіативність, що дозволяє здобувачу

обрати той формат діяльності, який найбільшою мірою відповідає його пізнавальним інтересам та рівню підготовленості. Водночас усі варіанти об'єднані спільною логікою – поступовим зануренням у дослідницький контекст професії.

Здобувач обирає актуальну проблему, пов'язану з формуванням фізичної культури учнівської молоді або розвитком окремих фізичних якостей у межах певного виду рухової активності. Важливим методичним акцентом є чітка вікова адресність дослідження, що передбачає орієнтацію на учнів 5–7 або 8–9 класів. Такий підхід формує у майбутнього вчителя здатність враховувати вікові та психофізіологічні особливості школярів уже на початковому етапі професійного становлення.

Результатом виконання завдання є письмове обґрунтування теми обсягом 2–3 сторінки, яке має не описовий, а аналітичний характер. У цьому тексті здобувач:

- розкриває актуальність обраної проблеми;
- визначає основні суперечності сучасної практики фізичного виховання;
- аргументує доцільність її дослідження;
- окреслює можливі напрями педагогічного впливу.

Невід'ємною складовою самостійної роботи є формування навичок роботи з науковими джерелами. Здобувач складає список літератури, що містить не менше 10 позицій і відображає різні підходи до розв'язання обраної проблеми. У процесі цього пошуку студент опановує базові принципи академічної культури: критичний відбір інформації, аналіз змісту джерел, коректне оформлення посилань. Використання як традиційних друкованих матеріалів, так і сучасних електронних ресурсів сприяє розвитку інформаційної компетентності та здатності орієнтуватися у науковому просторі. Оформлення списку використаних джерел має здійснюватися відповідно до чинних вимог національного стандарту бібліографічного опису ДСТУ 8302–2015, що сприяє формуванню навичок академічної доброчесності та культури наукового письма.

Подальшим кроком ускладнення діяльності є підготовка тез доповіді, що

ґрунтуються на виконаному аналітичному матеріалі. Така форма роботи орієнтує здобувача на стислий і логічно структурований виклад думок, що є важливою складовою професійної комунікації. Апробація результатів у формі виступу на студентській конференції або підготовки матеріалів до публікації створює умови для першого входження у наукове середовище та формує досвід публічного представлення власних ідей.

Критерії оцінювання самостійної роботи (max 5 балів)

Оцінювання результатів самостійної діяльності здійснюється за трьома взаємопов'язаними критеріями, що відображають як змістову, так і процесуальну складову виконаної роботи та забезпечують об'єктивність підсумкової оцінки. Узагальнена система оцінювання самостійної роботи представлена у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Критерії оцінювання самостійної роботи (2 курс, IV семестр)

Показник оцінювання	Зміст критерію	Бали
Методична обґрунтованість	Чіткість визначення педагогічної проблеми, логічність обґрунтування її актуальності, зв'язок із теоретичними положеннями дисципліни	2
Якість роботи з джерелами	Наявність релевантного списку літератури (не менше 10 позицій), доцільність відбору джерел, уміння їх аналізувати та використовувати у власному обґрунтуванні	2
Технічне оформлення та академічна доброчесність	Дотримання вимог до структури тексту, коректність оформлення посилань і списку джерел відповідно до ДСТУ 8302–2015, відсутність порушень академічної доброчесності	1
РАЗОМ		5

Таким чином, самостійна робота на другому курсі виконує пропедевтичну функцію у системі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Вона забезпечує формування базових дослідницьких умінь, створює умови для розвитку аналітичного мислення та закладає підґрунтя для подальшого переходу до повноцінної науково-дослідної та проєктної діяльності на старших курсах.

2.2. Самостійна робота здобувачів 3 курсу (V семестр)

Самостійна робота здобувачів вищої освіти на третьому курсі є ключовим етапом переходу до повноцінної науково-дослідної діяльності та формування здатності до самостійного проєктування педагогічних досліджень у галузі фізичного виховання. На цьому рівні відбувається поглиблення аналітичного мислення, розвиток уміння структурувати наукову проблему та визначати шляхи її розв'язання.

Зміст самостійної роботи має дослідницько-проєктний характер і передбачає послідовне виконання двох взаємопов'язаних складових. Така організація забезпечує поступове ускладнення дослідницької діяльності здобувачів та інтеграцію результатів у цілісну систему професійної підготовки. Загальна оцінка за виконання становить 25 балів.

Складова 1. Проєктування дослідження (5 балів)

Цей етап спрямований на формування у здобувача вміння розглядати педагогічну проблему як об'єкт наукового аналізу та закладає основу майбутньої курсової роботи.

Робота розпочинається з вибору актуального напрямку дослідження, що відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти, зокрема:

- реалізація концепції Нової української школи;
- впровадження інклюзивного навчання;
- використання новітніх видів рухової активності (чирлідінг, петанк, фрізбі тощо);
- проблеми зниження рухової активності учнівської молоді.

Результатом є письмова робота обсягом 1–2 сторінки, що має чітку логічну структуру та включає такі обов'язкові елементи:

Актуальність дослідження – обґрунтування значущості обраної теми з урахуванням сучасних освітніх змін та потреб шкільної практики.

Методологічний апарат – визначення об'єкта дослідження (процесу або явища) та предмета дослідження (конкретного аспекту, що підлягає вивченню або вдосконаленню).

Формулювання мети – постановка чіткої, конкретної та практично орієнтованої мети, спрямованої на обґрунтування або перевірку ефективності педагогічного впливу.

Бібліографічний пошук – формування списку з 8–10 джерел, який включає сучасні наукові публікації та праці викладачів кафедри. Джерела добираються з використанням бібліотечних та електронних ресурсів, зокрема наукометричних баз.

Оформлення виконується відповідно до чинних стандартів, що забезпечує формування навичок академічної доброчесності.

Узагальнена система оцінювання результатів виконання Складової 1 подана у таблиці.

Таблиця 2.2

Критерії оцінювання Складової 1 (проектування наукового дослідження)

Показник оцінювання	Зміст критерію	Бали
Методологічна грамотність	Коректність формулювання теми, об'єкта, предмета та мети дослідження, логічність їх взаємозв'язку та відповідність сучасним науковим підходам	2
Якість бібліографії	Наявність релевантного списку джерел (8–10 позицій), актуальність літератури, доцільність відбору та вміння інтегрувати джерела у власне обґрунтування	2
Технічне оформлення	Дотримання вимог до структури тексту, оформлення посилань і списку джерел відповідно до чинних стандартів, академічна доброчесність	1
РАЗОМ		5

Таким чином, перша складова забезпечує формування базових навичок проектування наукового дослідження.

Складова 2. Наукова апробація та публікація результатів (20 балів)

Ця складова є логічним продовженням попереднього етапу та передбачає поступовий вихід здобувача у простір професійної наукової комунікації. Її зміст спрямований на формування здатності не лише формулювати наукові ідеї, але й аргументовано представляти їх у фаховому середовищі, що є важливою

складовою професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

На цьому етапі відбувається перехід від аналітичного опрацювання інформації до її публічного представлення та первинної наукової апробації. Здобувач вчиться структурувати власні висновки, узагальнювати результати опрацювання джерел та презентувати їх у форматі наукового тексту.

На основі раніше опрацьованих матеріалів здобувач готує тези доповіді обсягом 3–4 сторінки, які повинні містити:

- обґрунтування актуальності досліджуваної проблеми;
- елементи аналітичного огляду наукових джерел;
- власні узагальнення та первинні висновки.

Для реалізації цього етапу передбачено декілька форм наукової активності:

- виступ із доповіддю на студентській конференції або засіданні наукового гуртка;

- участь у першому турі конкурсу студентських наукових робіт;
- підготовка матеріалів до публікації у збірнику наукових праць;
- участь у фахових заходах кафедри або інших закладів вищої освіти.

Такий формат діяльності забезпечує формування у здобувача навичок публічного виступу, аргументованого представлення результатів дослідження та ведення наукової дискусії.

Узагальнено, друга складова забезпечує перехід здобувача від етапу проєктування дослідження до його первинної наукової апробації та публічного представлення результатів, що є важливим кроком у формуванні навичок професійної наукової комунікації.

Таблиця 2.3

Критерії оцінювання Складової 2 (наукова апробація та публікація результатів, 3 курс, V семестр)

Показник оцінювання	Зміст критерію	Бали
Обґрунтування теми	Чіткість і наукова логіка викладу, відповідність змісту тез обраній проблематиці, наявність елементів власного аналізу та узагальнень	5
Якість бібліографічного пошуку	Використання актуальних наукових джерел, доцільність їх відбору, коректність інтеграції у текст тез та посилання на наукові позиції	5

Підготовка тез та публікація	Структурованість і науковий рівень тез, відповідність вимогам конференційних збірників, наявність підготовленого матеріалу до друку	5
Участь у конференції	Факт участі у науково-практичній конференції, якість доповіді, здатність до аргументації та відповідей на запитання	5
РАЗОМ		20

2.3 Самостійна робота здобувачів 4 курсу (VII семестр)

Етап 3. Завершальний інтеграційно-практичний

Самостійна робота здобувачів вищої освіти на четвертому курсі є завершальним етапом професійної підготовки, що інтегрує теоретичні знання, методичні вміння та досвід науково-дослідної діяльності у цілісну систему професійних компетентностей.

На цьому рівні здобувач виступає не лише як виконавець навчальних завдань, а як суб'єкт педагогічного проєктування, здатний самостійно конструювати освітній процес, прогнозувати його результати та здійснювати їх обґрунтовану оцінку.

Загальна оцінка за самостійну роботу становить 25 балів і передбачає виконання двох взаємопов'язаних складових завдань.

Складова 1. Проєктування програми фізичної підготовки (15 балів)

Метою цієї складової є комплексне формування у здобувача вищої освіти здатності до самостійного проєктування, моделювання та конструювання цілісного тренувального процесу з урахуванням сучасних педагогічних парадигм, а також глибокого розуміння анатомо-фізіологічних, вікових та індивідуальних особливостей учнів. Процес розробки орієнтований на створення адаптивного освітнього середовища, що сприяє гармонійному фізичному розвитку особистості в умовах сучасної школи.

Здобувач розробляє авторську програму тренувань, розраховану на один мезоцикл (місяць), для учнів певної вікової групи на вибір: молодшої (5–7 класи), середньої (8–9 класи) або старшої (10–11 класи). У процесі проєктування необхідно забезпечити неухильне дотримання дидактичних принципів поступовості, систематичності, доступності та варіативності фізичних

навантажень. Обов'язковою умовою є інтеграція сучасних інноваційних методів навчання та оздоровчих технологій (наприклад, елементів пілатесу, стретчингу чи ігрових модулів), що повною мірою відповідають актуальним вимогам Нової української школи.

Особлива увага в роботі приділяється науково-методичному обґрунтуванню вибору конкретних засобів і методів тренування, точному визначенню оптимального обсягу та інтенсивності навантажень залежно від етапу підготовки. Важливим аспектом є розробка дієвої системи педагогічного контролю, а також навчання учнів навичкам психофізичної самодіагностики та самоконтролю. Здобувач повинен продемонструвати високий рівень професійної мобільності – здатність оперативно адаптувати зміст програми до різних умов організації занять, матеріально-технічної бази закладу та варіативного рівня фізичної підготовленості школярів.

Узагальнена система оцінювання результатів виконання Складової 1, яка базується на критеріях якості, повноти та інноваційності розробленого проєкту, подана у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Критерії оцінювання Складової 1 (проєктування програми фізичної підготовки, 4 курс, VII семестр)

Показник оцінювання	Зміст критерію	Бали
Якість проєктування програми фізичної підготовки	Логічність структури програми, відповідність віковим особливостям учнів, обґрунтованість вибору засобів, методів та навантаження, системність побудови тренувального процесу	5
Методична обґрунтованість та інноваційність	Врахування сучасних педагогічних підходів, принципів поступовості, систематичності та варіативності, використання інноваційних методик навчання фізичної культури	5
Контроль та оцінювання результатів	Наявність системи контролю і самоконтролю, здатність до адаптації програми під різні умови та рівень підготовленості учнів	5
Разом		15

Складова 2. Наукова апробація та професійна презентація результатів (10 балів)

Ця складова спрямована на формування у здобувача вищої освіти стійких навичок наукової комунікації, професійної рефлексії та аргументованого представлення результатів власної педагогічної діяльності. Вона виступає логічним продовженням попереднього етапу та забезпечує перехід від проектування навчально-тренувального процесу до його наукового осмислення і публічного представлення.

На основі виконаної роботи здобувач готує наукову статтю або розширені тези доповіді, які подаються на розгляд викладача або до участі у науково-практичних заходах різного рівня. У змісті матеріалів обов'язково відображаються результати власного педагогічного проектування, елементи аналітичного узагальнення та обґрунтування методичних рішень.

Обов'язковою формою реалізації даної складової є публічний виступ із доповіддю, під час якого здобувач презентує результати власної роботи, аргументує прийняті методичні рішення, демонструє рівень наукового мислення та відповідає на запитання аудиторії. Така діяльність сприяє розвитку критичного мислення, формуванню навичок професійної дискусії та здатності до переконливої наукової аргументації.

Узагальнена система оцінювання результатів виконання Складової 2 подана у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Критерії оцінювання Складової 2 (наукова апробація та професійна презентація результатів, 4 курс, VII семестр)

Показник оцінювання	Зміст критерію	Бали
Якість наукової статті / розширених тез	Логічність структури, науковий стиль викладу, наявність аналітичних узагальнень та відображення результатів власного педагогічного проектування	4
Обґрунтування методичних рішень	Аргументованість запропонованих підходів, відповідність сучасним педагогічним вимогам, здатність обґрунтувати вибір засобів і методів	2
Публічний виступ та презентація результатів	Чіткість і логічність доповіді, рівень володіння матеріалом, здатність до аргументації та відповідей на запитання аудиторії	3
Наукова комунікація та професійна взаємодія	Активність у науковій дискусії, здатність до професійного діалогу та критичного обговорення результатів	1
РАЗОМ		10

Отже, самостійна робота на четвертому курсі виконує інтегративну функцію, завершуючи процес професійного становлення майбутнього фахівця та демонструючи його готовність до самостійної педагогічної діяльності.

Таким чином, реалізація системи самостійної роботи у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» забезпечує цілісну поетапну траєкторію професійного становлення здобувача вищої освіти. Послідовний перехід від аналітичного опрацювання педагогічних проблем на другому курсі до проєктування та первинної наукової апробації на третьому курсі, а також до повноцінного моделювання навчально-тренувального процесу і професійної презентації результатів на четвертому курсі відображає закономірне ускладнення навчально-дослідної діяльності.

У межах цієї системи відбувається якісна трансформація ролі здобувача: від виконавця навчальних завдань до суб'єкта науково обґрунтованого педагогічного проєктування, здатного самостійно аналізувати освітні проблеми, розробляти методичні рішення, апробувати їх у науковому середовищі та інтегрувати у практику фізичного виховання. Така динаміка формує цілісну професійну компетентність, що поєднує аналітичне мислення, методичну грамотність і навички наукової комунікації.

Узагальнено, запропонована система самостійної роботи забезпечує не лише поетапне формування окремих умінь, а й становлення інтегрованої готовності здобувача до самостійної педагогічної та частково дослідницької діяльності у сфері фізичного виховання.

Розкриті концептуальні засади організації самостійної роботи визначають її загальну логіку та структуру. Реалізація цієї системи у практичній діяльності здобувачів вищої освіти конкретизується у методичних вказівках до виконання завдань.

Розділ 3.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Загальні вимоги, організація процесу виконання самостійної роботи та рекомендації щодо ефективного виконання

Самостійна робота здобувачів вищої освіти у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» виконується відповідно до встановлених навчально-методичних вимог і є обов'язковою складовою системи поточного та підсумкового оцінювання. Її зміст спрямований не лише на засвоєння теоретичних знань, але й на формування здатності до самостійного аналізу педагогічних явищ, обґрунтування методичних рішень та їх практичного застосування.

У процесі виконання самостійної роботи здобувач повинен дотримуватися визначених вимог до структури, змісту та обсягу завдань. Важливим є забезпечення логічності, послідовності та наукового стилю викладу матеріалу, що свідчить про сформованість професійного мислення. Використання актуальних наукових і навчально-методичних джерел є обов'язковою умовою якісного виконання роботи, оскільки саме вони забезпечують її наукову обґрунтованість і відповідність сучасним тенденціям розвитку фізичного виховання.

Особлива увага приділяється дотриманню принципів академічної доброчесності. Самостійність виконання завдань, коректне використання джерел, належне оформлення посилань і відсутність плагіату є базовими вимогами до будь-якого виду навчальної діяльності. Оформлення результатів здійснюється відповідно до чинних стандартів, зокрема ДСТУ 8302–2015, що забезпечує єдність і коректність подання наукової інформації.

Виконані роботи подаються у встановлені терміни, що є важливим показником організованості здобувача та його готовності до професійної діяльності. Недотримання термінів або формальний підхід до виконання завдань негативно впливають на підсумкову оцінку.

Недопустимими вважаються механічне відтворення інформації без її осмислення, використання неперевіраних джерел, а також відсутність власних узагальнень і висновків. Такий підхід свідчить про недостатній рівень сформованості дослідницьких і аналітичних умінь.

Ефективність самостійної роботи значною мірою залежить від правильної організації процесу її виконання. Робота повинна здійснюватися поетапно, із дотриманням логіки наукового пізнання та поступового ускладнення діяльності.

Узагальнено процес виконання самостійної роботи передбачає таку послідовність дій:

- ознайомлення із завданням та уточнення його вимог;
- визначення структури майбутньої роботи;
- пошук і відбір наукових джерел;
- аналітичне опрацювання інформації;
- формулювання власних висновків;
- оформлення результатів відповідно до встановлених вимог;
- підготовка до подання або публічного представлення роботи.

На початковому етапі здобувач ознайомлюється із завданням, уточнює його зміст і визначає основні структурні компоненти майбутньої роботи. Далі здійснюється пошук і відбір наукових джерел, які відповідають тематиці завдання. Особливого значення набуває вміння критично оцінювати інформацію, визначати її наукову цінність і доцільність використання.

Наступним етапом є аналітичне опрацювання матеріалу, що передбачає не лише ознайомлення з інформацією, а й її осмислення, порівняння різних наукових підходів, виявлення суперечностей та формулювання власних висновків. Саме на цьому етапі відбувається формування індивідуальної позиції здобувача щодо досліджуваної проблеми.

Завершальним етапом є оформлення результатів роботи та підготовка до їх подання або презентації. Важливим є не лише зміст, але й форма представлення матеріалу, що повинна відповідати вимогам академічного письма.

Для досягнення високих результатів у процесі виконання самостійної

роботи здобувачам доцільно дотримуватися низки методичних рекомендацій. Насамперед варто орієнтуватися на використання сучасних наукових джерел, що відображають актуальний стан розвитку фізичного виховання. Важливо не обмежуватися описом інформації, а прагнути до її аналізу та узагальнення.

Ефективною є організація роботи за принципом «від проблеми до рішення», що передбачає чітке формулювання проблеми, її аналіз та обґрунтування можливих шляхів розв'язання. Значну увагу слід приділяти формулюванню власних висновків, які відображають рівень осмислення матеріалу.

Доцільним є також завчасне планування роботи, що дозволяє уникнути порушення термінів та забезпечує можливість її доопрацювання. Підготовка до публічного представлення результатів повинна включати не лише змістовну, але й комунікативну складову.

Особливого значення набуває самостійність мислення, що передбачає не лише відтворення відомих наукових положень, а й формулювання власного бачення проблеми.

3.2 Особливості виконання самостійної роботи за курсами

Організація самостійної роботи має диференційований характер і визначається рівнем підготовки здобувачів та етапом їхнього професійного становлення.

На другому курсі основна увага зосереджується на формуванні базових аналітичних умінь. Виконання завдання передбачає вибір педагогічної проблеми, обґрунтування її актуальності та аналіз сучасного стану дослідження. Здобувач вчиться працювати з науковими джерелами, виявляти суперечності та формулювати первинні висновки. Робота має аналітичний характер і спрямована на формування основ наукового мислення.

На третьому курсі відбувається перехід до проектно-дослідницької діяльності. Здобувач не лише аналізує проблему, але й визначає її як об'єкт наукового дослідження, формулює мету, обирає методологічні підходи.

Подальшим кроком є наукова апробація результатів, що реалізується у формі підготовки тез доповіді та їх публічного представлення. Таким чином формується здатність до наукової комунікації та аргументованого представлення власних ідей.

На четвертому курсі самостійна робота набуває інтеграційно-практичного характеру. Здобувач розробляє програму фізичної підготовки, у якій поєднує теоретичні знання та методичні вміння. Особлива увага приділяється обґрунтуванню вибору засобів і методів, плануванню навантаження та розробці системи контролю. Завершальним етапом є наукова апробація та професійна презентація результатів, що передбачає підготовку наукової статті або тез і публічний виступ.

3.3 Вимоги до структури та оформлення самостійної роботи

Структура самостійної роботи визначається її видом і змістом завдання, проте в усіх випадках вона повинна бути логічно впорядкованою, цілісною та відповідати вимогам академічного письма.

Узагальнено самостійна робота має будуватися за такою орієнтовною структурою:

- вступ, у якому обґрунтовується актуальність обраної проблеми;
- основна частина, що містить аналіз наукових підходів, порівняння різних позицій, виявлення суперечностей та їх інтерпретацію;
- висновки, у яких узагальнюються результати виконаної роботи та формулюється власна позиція здобувача.

З урахуванням специфіки завдань структура роботи може уточнюватися.

Аналітичні роботи, що виконуються на початковому етапі підготовки, повинні містити обґрунтування актуальності проблеми, аналіз наукових джерел, виявлення суперечностей у сучасній практиці фізичного виховання та узагальнені висновки.

У роботах дослідницького характеру обов'язковими є елементи методологічного апарату, зокрема визначення об'єкта, предмета та мети

дослідження, що забезпечує наукову коректність постановки проблеми.

Тези доповіді повинні бути стислими, логічно структурованими та відображати основні результати опрацювання матеріалу. Їх зміст передбачає висвітлення актуальності проблеми, короткий аналіз наукових підходів та формулювання узагальнених висновків.

Програма фізичної підготовки, що розробляється на завершальному етапі навчання, повинна мати чітку та внутрішньо узгоджену структуру, яка включає пояснювальну записку, зміст тренувальних занять, планування обсягу та інтенсивності навантаження, а також систему контролю і оцінювання результатів.

Оформлення результатів самостійної роботи здійснюється відповідно до загальноприйнятих вимог академічного письма та чинних стандартів оформлення навчально-наукових робіт. Обсяг роботи визначається вимогами до конкретного завдання та зазначається викладачем.

Роботи виконуються на аркушах формату А4 із використанням текстового редактора. Текст подається шрифтом Times New Roman, розміром 14 пт, із міжрядковим інтервалом 1,5 та абзацним відступом 1,25 см. Поля сторінки встановлюються відповідно до стандартних вимог: ліве – 30 мм, праве – 10 мм, верхнє та нижнє – по 20 мм.

Усі сторінки роботи, за винятком титульної, підлягають наскрізній нумерації. Номер сторінки розміщується у правому верхньому куті без крапки в кінці. Титульна сторінка включається до загальної нумерації, але номер на ній не проставляється.

Структурні елементи роботи (розділи, підрозділи або окремі види завдань, зокрема програма фізичної підготовки) повинні починатися з нової сторінки, що забезпечує чіткість і логічну організацію матеріалу.

Текст роботи має бути оформлений у науковому стилі з дотриманням вимог до логічності, послідовності та цілісності викладу. Посилання на використані джерела оформлюються відповідно до вимог ДСТУ 8302–2015. Список використаних джерел подається наприкінці роботи та повинен

відображати фактично використану літературу.

Дотримання зазначених вимог є обов'язковою умовою прийняття роботи до оцінювання та розглядається як показник сформованості академічної культури здобувача.

3.4 Типові помилки при виконанні самостійної роботи та узагальнення

Аналіз результатів виконання самостійної роботи свідчить про наявність типових помилок, які знижують її якість. Найпоширенішими з них є відсутність чіткої структури, переважання описового характеру викладу над аналітичним, недостатня кількість або застарілість використаних джерел.

Досить часто спостерігається формальний підхід до виконання завдань, що проявляється у відсутності власних узагальнень і висновків. Порушення вимог до оформлення, а також слабкий зв'язок між теоретичними положеннями та їх практичним застосуванням також негативно впливають на якість роботи.

Уникнення зазначених помилок сприяє підвищенню рівня виконання завдань і формуванню професійно значущих компетентностей.

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи забезпечують чітку організацію навчально-дослідної діяльності здобувачів та створюють умови для поетапного формування їхньої професійної компетентності. Вони орієнтують здобувача на усвідомлене, системне та відповідальне виконання завдань, що сприяє розвитку аналітичного мислення, методичної грамотності та здатності до наукової комунікації.

Узагальнено, дотримання запропонованих методичних підходів забезпечує перехід від репродуктивного засвоєння знань до самостійної педагогічної та частково дослідницької діяльності, що є необхідною умовою професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури.

Розділ 4.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК ІЗ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ

4.1 Загальна характеристика очікуваних результатів навчання

Очікувані результати навчання у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» розглядаються як багатомірна система показників, що відображають цілісну динаміку формування професійної компетентності майбутнього фахівця. Вони виступають не лише як кінцеві орієнтири підготовки, а й як стратегічний інструмент управління якістю освіти, що дозволяє синхронізувати академічні знання з реальними запитами сучасної школи. Методологічна база цих результатів ґрунтується на синергії теоретичного фундаменту та практичного інструментарію, що забезпечує готовність випускника до виконання комплексних професійних завдань у галузі фізичної культури та спорту.

Система очікуваних результатів забезпечує органічне поєднання трьох ключових векторів.

Теоретичний вектор передбачає глибоке розуміння концептуальних засад фізичного виховання, а також знання анатомо-фізіологічних та психолого-педагогічних закономірностей розвитку особистості.

Методичний вектор включає здатність до дидактичного моделювання освітнього процесу й володіння алгоритмами проєктування урочних та позаурочних форм занять у контексті вимог Нової української школи.

Практично-діяльнісний вектор охоплює готовність до безпосередньої реалізації інноваційних оздоровчих технологій, налагодження ефективної комунікації з суб'єктами освітнього простору та гарантування безпеки життєдіяльності.

Центральним ядром очікуваних результатів та узагальненою характеристикою підготовленості здобувача виступає інтегральна компетентність. Вона визначається як здатність майбутнього вчителя автономно

та відповідально розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері середньої освіти. Це передбачає не просто репродукування знань, а творче застосування теоретичного доробку педагогіки, психології та ТМФВ у ситуаціях високої варіативності та невизначеності, що притаманні сучасному освітньому середовищу.

Особливістю очікуваних результатів у даному посібнику є їхня орієнтація на суб'єкт-суб'єктну взаємодію. Здобувач має не лише опанувати техніку вправ, а й сформувати ціннісне ставлення до професії, усвідомити роль фізичної культури у зміцненні національної ідентичності та збереженні генофонду нації. Очікується, що в результаті навчання студент трансформується з пасивного отримувача інформації в активного проєктувальника власної професійної траєкторії, здатного до безперервного саморозвитку та рефлексії.

4.2 Система компетентностей як основа результатів навчання

Формування цієї інтегральної здатності забезпечується через розвиток загальних і спеціальних (фахових) компетентностей.

До загальних компетентностей належить здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, уміння застосовувати знання у практичних ситуаціях, розуміння предметної області та професійної діяльності. Важливе значення має здатність зберігати фізичне і психічне здоров'я, керувати емоційними станами та здійснювати безпечну взаємодію в освітньому середовищі. Не менш значущою є готовність до роботи в умовах полікультурного середовища та забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.

Фахові компетентності відображають специфіку професійної діяльності вчителя фізичної культури. Вони передбачають здатність визначати цілі та завдання педагогічної діяльності, проєктувати навчально-виховний процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, добирати ефективні методики і технології навчання. Важливими є уміння формувати ключові та предметні компетентності учнів, здійснювати об'єктивне оцінювання

результатів навчання, організовувати учнівський колектив і мотивувати здобувачів освіти до саморозвитку. Окрему роль відіграє здатність до рефлексії власної педагогічної діяльності та її корекції.

Предметні компетентності конкретизують професійну підготовку у сфері фізичного виховання і охоплюють уміння аналізувати процес засвоєння навчального матеріалу, застосовувати сучасні методики розвитку фізичних якостей, використовувати педагогічні та інформаційні технології, планувати і реалізовувати освітній процес з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вони також включають здатність самостійно проводити навчальні заняття, організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність і формувати соціально-комунікативні навички засобами фізичного виховання.

4.3 Результати навчання та їх формування у процесі самостійної роботи

Результати навчання конкретизують зазначені компетентності та відображають практичну готовність здобувача до професійної діяльності. Після завершення освітнього компонента здобувач демонструє здатність відтворювати основні положення педагогіки і психології, визначати освітні цілі та проєктувати навчальний процес на засадах компетентнісного підходу. Він уміє добирати та застосовувати сучасні методики навчання, оцінювати результати освітньої діяльності, організовувати виховну роботу та забезпечувати безпечне освітнє середовище.

Важливою складовою є здатність використовувати наукові знання у професійній діяльності, застосовувати інформаційно-комунікаційні технології, планувати та реалізовувати заняття з фізичної культури, розвивати фізичні якості учнів і формувати їхню фізичну культуру. Здобувач також володіє методиками контролю та корекції функціонального стану, знає принципи формування рухових умінь і навичок, а також вимоги до організації освітнього процесу і відповідної документації.

Формування зазначених компетентностей і результатів навчання

безпосередньо пов'язане з організацією самостійної роботи здобувачів. Саме у процесі самостійної діяльності відбувається поглиблення теоретичних знань, розвиток аналітичного мислення та формування здатності до педагогічного проєктування.

На другому курсі організована самостійна робота виступає фундаментом для формування базових аналітичних умінь. Вона спрямована на глибоке опанування навичок декомпозиції складних педагогічних проблем та системну роботу з фаховими науковими джерелами. Це забезпечує досягнення ґрунтовних початкових результатів навчання, що базуються на розумінні теоретико-методологічних основ обраної дисципліни та здатності до критичного осмислення класичних і сучасних концепцій фізичного виховання.

На третьому курсі фокус самостійної діяльності зміщується в площину активного розвитку дослідницьких умінь і методологічного проєктування пошуку. Здобувачі опановують здатність до самостійного конструювання наукового дослідження – від формулювання гіпотези до апробації та публічного представлення отриманих результатів. Такий підхід безпосередньо корелює з формуванням профільних фахових компетентностей за спеціальністю 014.11, забезпечуючи розвиток культури наукової комунікації та навичок аргументованого захисту власних методичних рішень.

На четвертому курсі самостійна робота набуває комплексного інтеграційного характеру, акумулюючи весь попередній теоретичний досвід. Вона забезпечує повну готовність майбутнього фахівця до автономного планування, мікропроєктування та безпосередньої реалізації освітнього й тренувального процесів. Це відображає досягнення програмних результатів навчання на найвищому рівні – рівні свідомої професійної діяльності та здатності до прийняття відповідальних стратегічних фахових рішень у динамічних умовах.

Таким чином, цілісна система самостійної роботи виступає ключовим дидактичним механізмом реалізації очікуваних результатів навчання. Вона забезпечує їх поступове, поетапне та цілісне формування у загальній структурі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури,

трансформуючи академічні знання у практичний інструментарій.

Закономірна поетапність трансформації теоретичних знань у конкретні професійні дії та суб'єктний менеджмент діяльності деталізована у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1.

Формування компетентностей у процесі самостійної роботи (2–4 курс)

Компетентність	2 курс (аналітичний етап)	3 курс (проектно-дослідницький етап)	4 курс (інтеграційно-практичний етап)
Інтегральна компетентність	Аналітико-прогностична орієнтація	Стратегічне моделювання дослідження	Автономне дидактичне моделювання
ЗК 1 (аналіз, синтез)	Аналіз наукових джерел, формулювання висновків	Структурно-логічна систематизація	Практико-орієнтована інтеграція знань
ЗК 2 (розуміння професії)	Ознайомлення з проблематикою фізичного виховання	Поглиблення методико-педагогічних знань	Інтеграція знань у власну професійну діяльність
ЗК 9 (саморегуляція)	Організація власної навчальної діяльності	Автономне планування дослідження	Менеджмент освітніх результатів
ЗК 10 (полікультурність)	Усвідомлення різноманітності освітнього середовища	Диференціація параметрів дослідження	Реалізація принципів інклюзії у програмуванні занять
ФК 3 (проектування діяльності)	Визначення педагогічної проблеми	Визначення мети, об'єкта, предмета дослідження	Розробка повноцінної програми фізичної підготовки
ФК 4 (формування компетентностей учнів)	Теоретичне розуміння процесу навчання	Обґрунтування методичних підходів	Реалізація методик у програмі занять
ФК 5 (оцінювання)	Ознайомлення з критеріями оцінювання	Аналіз результатів дослідження	Моделювання засобів контролю
ФК 6 (мотивація, колектив)	Аналіз педагогічних ситуацій	Аналіз мотивації в дослідженні	Розробка чинників мотивації
ФК 8 (педагогічна взаємодія)	Теоретичне осмислення взаємодії	Апробація наукових результатів	Наукова самопрезентація
ФК 9 (рефлексія)	Первинне осмислення власної діяльності	Аналіз результатів дослідження	Професійна самокорекція
ПК 2 (аналіз засвоєння)	Аналіз навчального матеріалу	Аналіз специфіки сприйняття	Адаптація змісту програми
ПК 3 (методики розвитку)	Ознайомлення з підходами	Методична верифікація	Практична реалізація методик
ПК 4 (технології)	Використання базових джерел	Застосування ІКТ у дослідженні	Цифровізація навчальної програми
ПК 5 (планування процесу)	Розуміння структури занять	Методичний дизайн навчання	Стратегічне планування навчання
ПК 7 (проведення занять)	Теоретична підготовка	Фрагментарне моделювання	Професійна автоавтономність

ПК 8 (соціальні навички)	Аналіз ролі фізичного виховання	Врахування соціальних чинників	Формування культури спілкування
--------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Для реалізації зазначених етапів професійного зростання зміст самостійної роботи структуровано за конкретними завданнями. Кожне з них має цільове призначення – досягнення програмних результатів навчання (ПРН) через відповідні компетентності, що відображено у таблиці 4.2

Таблиця 4.2

Зв'язок самостійної роботи з формуванням компетентностей та результатів навчання

Курс	Завдання самостійної роботи	Компетентності, що формуються	Програмні результати навчання (ПРН)
2	Аналіз наукових джерел	ЗК 1, ПК 3	ПРН 7, ПРН 24
	Формулювання актуальності та суперечностей	ФК 3, ПК 2	ПРН 1, ПРН 3
	Підготовка тез доповіді (первинний рівень)	ЗК 1, ФК 8	ПРН 4, ПРН 9
3	Визначення об'єкта, предмета, мети	ФК 3	ПРН 3
	Бібліографічний пошук	ЗК 1, ПК 3	ПРН 7, ПРН 24
	Підготовка тез (3–4 стор.)	ЗК 1, ФК 4	ПРН 4, ПРН 7
	Участь у конференції	ФК 6, ФК 8	ПРН 5, ПРН 9
4	Розробка структури програми	ФК 3, ПК 5	ПРН 3
	Обґрунтування методик і навантаження	ПК 3, ПК 4	ПРН 15, ПРН 16
	Розробка системи контролю	ФК 5	ПРН 4, ПРН 16
	Підготовка статті / розширених тез	ФК 4, ФК 9	ПРН 7, ПРН 24
	Публічний захист результатів	ФК 8, ФК 6	ПРН 5, ПРН 9

Подана система відображає поетапний зв'язок між змістом самостійної роботи, формуванням компетентностей та досягненням програмних результатів навчання. На другому курсі домінує аналітична діяльність, що забезпечує формування базових загальних і предметних компетентностей. На третьому курсі акцент переноситься на проектно-дослідницьку діяльність і наукову комунікацію. На четвертому курсі самостійна робота інтегрує всі попередні результати та трансформується у професійно орієнтовану діяльність із чітко вираженим практичним спрямуванням.

4.4 Система оцінювання та верифікації результатів навчання

Для забезпечення прозорості освітнього процесу та об'єктивності контролю кожна форма діяльності була чітко узгоджена з програмними результатами та критеріями оцінювання. Наведена нижче таблиця 4.3 представляє матрицю відповідності, що виступає єдиним механізмом верифікації здобутих компетентностей, де для кожного завдання визначено конкретний інструментарій вимірювання якості.

Таблиця 4.3

Матриця відповідності компетентностей, результатів навчання та засобів оцінювання у процесі самостійної роботи

Компетентності	Програмні результати навчання (ПРН)	Форми самостійної роботи (СРС)	Інструменти оцінювання
ЗК 1. Здатність до аналізу та синтезу	ПРН 1, ПРН 7, ПРН 24	Аналіз наукових джерел, обґрунтування проблеми, підготовка тез	Оцінювання письмової роботи, аналіз змісту, перевірка логіки викладу
ЗК 2. Розуміння професійної діяльності	ПРН 1, ПРН 3	Аналітичне обґрунтування педагогічної проблеми	Оцінювання глибини розкриття проблеми
ЗК 9. Саморегуляція та безпечна взаємодія	ПРН 6	Самостійне планування роботи, дотримання термінів	Моніторинг виконання, дотримання дедлайнів
ЗК 10. Полікультурність та інклюзія	ПРН 6	Аналіз педагогічних ситуацій, урахування індивідуальних особливостей	Оцінювання коректності педагогічних рішень
ФК 3. Проєктування освітнього процесу	ПРН 3, ПРН 18	Визначення об'єкта, предмета, мети; розробка програми	Оцінювання методологічної грамотності, структури
ФК 4. Формування компетентностей учнів	ПРН 4, ПРН 15	Обґрунтування методик, підготовка тез, статей	Аналіз змісту, відповідність сучасним методикам
ФК 5. Оцінювання результатів навчання	ПРН 4, ПРН 16	Розробка системи контролю і самоконтролю	Перевірка адекватності критеріїв оцінювання
ФК 6. Мотивація та робота з колективом	ПРН 5	Участь у конференціях, презентація результатів	Оцінювання виступу, комунікації, аргументації
ФК 8. Педагогічна взаємодія	ПРН 5, ПРН 9	Публічні виступи, участь у наукових заходах	Оцінювання якості презентації та дискусії
ФК 9. Рефлексія та самокорекція	ПРН 24	Концептуалізація підсумків пошуку	Оцінювання самостійності висновків
ПК 2. Аналіз засвоєння інформації	ПРН 1, ПРН 3	Аналітична робота, виявлення суперечностей	Перевірка аналітичної глибини

ПК 3. Використання методик	ПРН 15, ПРН 16	Обґрунтування вибору методів, аналіз літератури	Оцінювання обґрунтованості рішень
ПК 4. Використання технологій	ПРН 9	Підготовка матеріалів із використанням ІКТ	Перевірка цифрової грамотності
ПК 5. Планування освітнього процесу	ПРН 3, ПРН 18	Розробка програми фізичної підготовки	Оцінювання структури та логіки програми
ПК 7. Проведення занять	ПРН 15, ПРН 17	Моделювання занять, розробка програм	Оцінювання практичної готовності
ПК 8. Соціально-комунікативні навички	ПРН 5	Презентація результатів, участь у дискусії	Оцінювання комунікативної компетентності

Матриця демонструє узгодженість між цілями освітнього компонента, змістом самостійної роботи та системою оцінювання результатів навчання. Вона забезпечує прозорість формування компетентностей і дозволяє відстежити, яким чином кожен вид діяльності здобувача сприяє досягненню конкретних програмних результатів.

У межах цієї логіки самостійна робота виступає не додатковим елементом навчання, а ключовим інструментом реалізації компетентнісного підходу, оскільки саме вона забезпечує перехід від засвоєння знань до їх практичного застосування, аналізу та педагогічного проєктування.

Розділ 5.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ БАЗИС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У цьому розділі розкриваються прикладні аспекти самостійної підготовки здобувачів вищої освіти, спрямовані на оволодіння технологіями проєктування освітнього процесу в сучасній школі. Зміст розділу є логічним продовженням попередніх компонентів посібника та конкретизує практичну реалізацію самостійної роботи через моделювання професійних ситуацій. Основна увага приділяється трансформації традиційних методик у контексті стандартів Нової української школи, що вимагає від майбутнього вчителя не лише знання теорії, а й здатності до творчого конструювання навчальної діяльності, адаптованої до реальних умов освітнього середовища.

5.1 Проєктування урочних форм занять у контексті вимог НУШ

Проєктування сучасного уроку фізичної культури в умовах реалізації концепції Нової української школи передбачає перехід від жорсткої регламентації та стандартизованих нормативів до гнучкого планування, орієнтованого на формування ключових компетентностей здобувачів освіти. У процесі самостійної роботи студенти опановують алгоритм побудови уроку, який базується на модульному принципі та варіативності засобів, що дозволяє адаптувати зміст занять до інтересів учнів і матеріально-технічних можливостей закладу освіти. Особлива увага приділяється формулюванню очікуваних результатів навчання, які мають бути конкретними, вимірюваними та досяжними для кожного учня.

У процесі проєктування здобувачі вчаться розробляти сюжетні та ігрові уроки, інтегрувати елементи спортивних ігор із завданнями, спрямованими на розвиток м'яких навичок, таких як командна взаємодія, лідерство та емоційний інтелект. Самостійне моделювання конспекту уроку включає не лише технічно грамотний підбір фізичних вправ, а й розробку критеріїв самооцінювання для учнів, що відповідає принципам компетентнісного підходу. Такий підхід сприяє формуванню відповідального ставлення школярів до власного розвитку та здоров'я.

Приклад моделювання фрагмента уроку в контексті НУШ

Для наочності розглянемо приклад моделювання основної частини уроку для учнів 5–6 класів (модуль «Панкратіон» або «Рухливі ігри») з акцентом на розвиток спритності та командної взаємодії.

Очікуваний результат навчання. Учень вміє узгоджувати власні дії з партнерами по команді під час виконання ігрових завдань та самостійно оцінює рівень своєї залученості за допомогою методу «Світлофор».

Зміст діяльності (вправа «Командний лабіринт»). Учні об'єднуються в групи по 5 осіб. Завдання полягає у веденні м'яча або перенесенні інвентарю через смугу перешкод, тримаючись за руки. У разі розриву контакту команда повертається на старт. Після виконання вправи група визначає оптимальну

стратегію подолання дистанції.

Інтеграція soft skills. У процесі виконання завдання вчитель стимулює розвиток комунікативних умінь та емоційного інтелекту через проблемні запитання та рефлексивні обговорення.

Критерії самооцінювання. Учні застосовують метод «Світлофор», що дозволяє оцінити рівень власної участі у спільній діяльності.

Таким чином, проєктування уроку розглядається як комплексна діяльність, що поєднує фізичний, соціальний та особистісний розвиток учня. Це створює основу для переходу до наступного рівня методичної підготовки – самостійного моделювання розвитку фізичних якостей.

5.2 Самостійне моделювання методик розвитку фізичних якостей

Розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності – вимагає від здобувача глибокого розуміння фізіологічних і біомеханічних закономірностей рухової діяльності, а також знання сенситивних періодів розвитку організму. Самостійне моделювання методик передбачає здатність проєктувати тренувальні програми та комплекси вправ із дотриманням принципів систематичності, доступності та поступового підвищення навантаження.

Здобувачі навчаються диференціювати методи навчання, обираючи між повторним, інтервальним, круговим або ігровим залежно від мети заняття. Важливим компонентом є створення індивідуальних карток-завдань, що сприяють формуванню у школярів навичок самостійної фізичної активності та відповідальності за власний фізичний стан.

Приклад моделювання методики розвитку фізичної якості (кругове тренування)

Розглянемо приклад розробки картки-завдання для учнів 8–9 класів, спрямованої на розвиток силової витривалості.

Мета моделювання. Створення умов для самостійного регулювання фізичного навантаження учнем.

Зміст картки-завдання. Передбачено організацію чотирьох станцій:

- вправи на м'язи кора;
- вправи для нижніх кінцівок;
- вправи для верхнього плечового поясу;
- активний відпочинок.

Методична винахідливість проявляється у використанні альтернативних засобів, що дозволяє реалізувати навчальний процес навіть за обмежених ресурсів.

Форма контролю передбачає ведення щоденника самоконтролю, де фіксуються показники пульсу та суб'єктивна оцінка навантаження.

Таким чином, самостійне моделювання методик розвитку фізичних якостей формує у здобувача здатність до гнучкого планування та адаптації педагогічних рішень, що безпосередньо підводить до необхідності врахування індивідуальних особливостей учнів.

5.3 Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів

Ефективність фізичного виховання значною мірою визначається відповідністю навчального навантаження віковим, індивідуальним та функціональним особливостям учнів. Самостійне опрацювання цього аспекту передбачає вивчення сенситивних періодів розвитку та формування здатності адаптувати зміст занять до конкретних умов навчання.

Здобувачі мають навчитися диференціювати навчальні завдання залежно від рівня фізичної підготовленості учнів, їхнього стану здоров'я та психофізичних особливостей. Особлива увага приділяється інклюзивному підходу, що передбачає створення умов для повноцінної участі всіх учнів у навчальному процесі.

Розглянемо ситуацію організації вправи для учнів 6 класу з різним рівнем підготовленості.

Мета моделювання. Забезпечити участь усіх учнів у виконанні вправи з урахуванням їхніх можливостей.

Зміст завдання. Виконання вправи на розвиток рівноваги з варіативними умовами:

- ускладнений варіант для підготовлених учнів;
- базовий варіант для середнього рівня;
- адаптований варіант для учнів з особливими освітніми потребами.

Такий підхід дозволяє забезпечити диференціацію без зміни суті навчального завдання, а через трансформацію умов його виконання.

Професійна рефлексія майбутнього вчителя полягає в усвідомленні ролі інклюзії як механізму інтеграції, а не ізоляції учня, що формує сучасне бачення освітнього процесу.

5.4 Безпековий компонент організації занять фізичною культурою

Важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури є забезпечення безпечних умов проведення занять, що виступає базовою передумовою ефективності освітнього процесу. У контексті самостійної підготовки здобувач має усвідомити, що техніка безпеки не зводиться до формального переліку правил, а є інтегрованим елементом методичного проєктування кожного уроку.

Під час моделювання навчального заняття майбутній фахівець повинен враховувати комплекс факторів ризику, пов'язаних із виконанням фізичних вправ. До них належать стан матеріально-технічної бази, рівень підготовленості учнів, відповідність навантаження їх функціональним можливостям, а також організаційні аспекти проведення заняття. Самостійна робота спрямована на формування здатності прогнозувати потенційно небезпечні ситуації та запобігати їм ще на етапі планування.

Алгоритм забезпечення безпеки під час уроку включає кілька взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здобувач аналізує умови проведення заняття, перевіряє справність інвентарю, визначає доцільність використання конкретних вправ з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. На організаційному етапі важливим є чітке інструктування

учнів, демонстрація правильної техніки виконання вправ та визначення безпечних інтервалів і дистанцій.

У процесі виконання вправ особлива увага приділяється постійному педагогічному контролю за технікою рухів, станом учнів та дотриманням дисципліни. Здобувач має навчитися оперативно реагувати на ознаки втоми, порушення координації або зниження концентрації уваги, що можуть призвести до травматизму. Завершальний етап передбачає аналіз проведеного заняття з позиції безпеки, що дозволяє вдосконалювати власну методику.

Інтеграція вимог техніки безпеки у процес самостійного моделювання уроків сприяє формуванню у майбутнього вчителя відповідального ставлення до організації освітнього середовища та забезпечує реалізацію здоров'язбережувальної функції фізичного виховання.

Узагальнюючи, теоретико-методичний базис фізичного виховання в межах самостійної підготовки здобувачів вищої освіти виступає системою, що інтегрує проєктувальні, методичні та аналітичні вміння. Його опанування забезпечує формування готовності майбутнього фахівця до організації ефективного, безпечного та інклюзивного освітнього процесу, орієнтованого на всебічний розвиток особистості учня та відповідність сучасним вимогам освітнього середовища.

Розділ 6.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОДІАГНОСТИКА

У професійній діяльності вчителя фізичної культури педагогічний контроль виступає не просто допоміжним елементом освітнього процесу, а його ключовим системоутворюючим компонентом, що забезпечує цілісність, керованість та результативність навчання. Саме завдяки налагодженому контролю процес фізичного виховання переходить із площини інтуїтивного педагогічного впливу у сферу науково обґрунтованого управління, де кожне рішення базується на об'єктивних даних та їх професійній інтерпретації.

У сучасних умовах реалізації компетентнісного підходу педагогічний контроль набуває принципово нового змісту. Його функція не обмежується фіксацією результатів чи виставленням оцінок, а розширюється до постійного моніторингу динаміки розвитку здобувачів освіти, аналізу ефективності застосованих методик та своєчасного коригування змісту й організації навчального процесу. У цьому контексті самостійна робота здобувачів спрямована на формування здатності бачити за окремими показниками цілісну картину фізичного стану учня та прогнозувати подальший розвиток його рухових можливостей.

Водночас ефективність педагогічного контролю неможлива без сформованої культури самодіагностики самого вчителя. Власний психофізичний стан педагога виступає тим базисом, який визначає якість організації уроку, рівень педагогічної взаємодії та безпечність освітнього середовища. Саме тому у процесі самостійної підготовки здобувачі мають навчитися не лише аналізувати стан учнів, а й системно оцінювати власні ресурси, співвідносячи рівень навантаження, функціональні реакції організму та кінцеві результати професійної діяльності.

6.1. Критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості

Оцінювання рівня фізичної підготовленості в сучасній системі фізичного виховання ґрунтується на принципах гуманізації, індивідуалізації та орієнтації на особистісний прогрес здобувача освіти, що відповідає концептуальним засадам Нової української школи та чинним державним стандартам базової середньої освіти. У межах самостійної роботи майбутній учитель має не лише засвоїти перелік тестових вправ, спрямованих на визначення розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, а й глибоко зрозуміти методологію їх застосування відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Особливого значення набуває усвідомлення відмінності між традиційним нормативним підходом і сучасною моделлю оцінювання, яка орієнтована на

динаміку індивідуальних досягнень. У процесі самостійної підготовки здобувач навчається розробляти варіативні системи оцінювання, що враховують не лише кількісні результати виконання вправ, а й якість рухових дій, рівень активності, мотивацію та теоретичну обізнаність учнів. Такий підхід узгоджується з компетентнісною моделлю оцінювання НУШ, де пріоритет надається формувальному оцінюванню, розвитку рефлексії та здатності учня до самооцінювання власних результатів.

Важливою складовою підготовки є також опанування методів експрес-діагностики функціонального стану організму. У межах самостійної роботи здобувач детально вивчає методику проведення функціональних проб, зокрема проби Руф'є та Летунова, аналізує показники пульсометрії та частоти дихання в умовах фізичного навантаження. Особлива увага приділяється не лише техніці проведення вимірювань, а й інтерпретації отриманих даних та їх використанню для прийняття педагогічних рішень.

Окремим напрямом самостійної підготовки є формування навичок педагогічного спостереження, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми, зниження працездатності або ризики травматизму. Здобувач навчається будувати алгоритми оперативного реагування, які передбачають зміну інтенсивності навантаження, корекцію змісту вправ або зміну організації діяльності учнів. Таким чином, педагогічний контроль перетворюється на динамічний процес, що забезпечує безперервне вдосконалення освітнього процесу.

У такому контексті педагогічний контроль виступає не лише інструментом вимірювання результатів, а й засобом формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку ключових компетентностей, визначених стандартами Нової української школи.

6.2. Психофізична самодіагностика та саморегуляція майбутнього фахівця

Професійна діяльність учителя фізичної культури пов'язана з постійним поєднанням фізичних і психоемоційних навантажень, що зумовлює необхідність цілеспрямованого формування навичок саморегуляції. Психофізична підготовка розглядається як інтегрований процес розвитку здатності ефективно керувати власним функціональним станом у різних педагогічних ситуаціях.

У процесі самостійного опрацювання цього підрозділу здобувачі опановують широкий спектр методів саморегуляції, серед яких особливе місце займають техніки аутогенного тренування, дихальні вправи, спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану, а також методи м'язової релаксації. Практичне застосування цих методів дозволяє майбутньому фахівцю підтримувати стабільний рівень працездатності та уникати негативних наслідків професійного стресу.

Важливим елементом самостійної підготовки є формування здатності до рефлексії власної діяльності. З цією метою здобувачі ведуть індивідуальний щоденник професійного самовдосконалення, у якому фіксують показники фізичного стану, результати педагогічної діяльності та рівень емоційної задоволеності. Такий підхід сприяє усвідомленню власного професійного розвитку та дозволяє своєчасно виявляти проблемні аспекти.

Практичним результатом засвоєння матеріалу є здатність до самостійного моделювання системи щоденного контролю власного стану. Така система включає комплексну оцінку фізичних, фізіологічних і психологічних показників, зокрема аналіз якості сну, рівня м'язового тону, частоти серцевих скорочень у стані спокою, емоційного фону та рівня концентрації уваги.

Завершальним етапом є розробка індивідуальних стратегій корекції стану, що передбачають свідомий вибір засобів відновлення, зокрема застосування дихальних технік, короткотривалих релаксаційних вправ або зміну режиму діяльності. Такий інтегрований підхід до самодіагностики дозволяє майбутньому вчителю підтримувати високий рівень професійної ефективності, виступаючи водночас прикладом здорового способу життя для своїх учнів.

Розділ 7.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» побудована на засадах компетентнісного, поетапного та діяльнісного підходів. Вона відображає логіку поступового ускладнення навчально-професійних завдань і забезпечує узгоджене формування фахових компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури протягом 2–4 курсів.

Оцінювання має комплексний характер і спрямоване не лише на фіксацію результатів, а й на відстеження динаміки розвитку здобувача як суб'єкта навчально-дослідної та педагогічної діяльності. У цьому контексті система оцінювання виконує одночасно контрольну, діагностичну та формувальну функції.

Узгодженість вимог забезпечується єдиними принципами оцінювання, які передбачають:

- оцінювання змістової якості виконаних завдань;
- врахування рівня самостійності та дослідницької активності;
- оцінювання сформованості навичок роботи з науковими джерелами;
- визначення рівня методологічної коректності виконання завдань;
- оцінювання здатності до наукової комунікації та презентації результатів;
- дотримання принципів академічної доброчесності.

Таким чином, оцінювання розглядається як цілісна система, що відображає поступовий перехід здобувача від репродуктивного рівня навчання до продуктивно-дослідницької та професійно-проектної діяльності.

7.1 Загальні вимоги до оцінювання результатів навчання здобувачів

Оцінювання навчальних досягнень здійснюється з урахуванням поетапного формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти та

логіки ускладнення їхньої самостійної роботи.

У процесі оцінювання враховуються:

- рівень засвоєння теоретичних знань та здатність до їх застосування у практичних ситуаціях;
- уміння аналізувати педагогічні явища та формулювати власні висновки;
- сформованість навичок науково-дослідної діяльності;
- якість роботи з науковими джерелами та інформаційними ресурсами;
- логічність, послідовність та аргументованість викладу матеріалу;
- рівень сформованості професійного мислення;
- дотримання вимог академічної доброчесності.

Оцінювання має накопичувальний характер і враховує динаміку розвитку здобувача протягом усього періоду вивчення освітнього компонента.

7.2 Критерії оцінювання усних і письмових відповідей здобувачів

Якість виконання самостійної роботи та рівень володіння матеріалом оцінюються не лише за обсягом знань, а й за здатністю здобувача трансформувати теорію у практичні професійні дії.

Рівні досягнень здобувачів

Професійно-інтеграційний (Відмінно / А): Ви демонструєте глибоке розуміння теми, вільно оперуєте професійною термінологією та пропонуєте власні методичні рішення. Ваша відповідь логічна, аргументована посиланнями на сучасні джерела та власну практику (наприклад, досвід тренувань чи спостережень).

Функціональний (Добре / В, С): Ви впевнено володієте матеріалом, змістовно розкриваєте питання, проте допускаєте незначні неточності у формулюваннях. Приклади наводяться переважно за шаблоном, але демонструють загальне розуміння методики.

Репродуктивно-достатній (Задовільно / D, E): Ви відтворюєте основні положення навчального матеріалу, проте маєте труднощі з їх практичною інтерпретацією. Логіка викладу подекуди порушена, а використання

професійного сленгу переважає над чіткою термінологією.

Пороговий (Незадовільно / FX, F): Матеріал не засвоєний, зв'язок між теорією та майбутньою діяльністю вчителя фізичної культури не встановлений. Робота потребує доопрацювання або повторного вивчення модуля.

Співвідношення результатів оцінювання за різними шкалами систематизовано в уніфікованій матриці (табл. 7.1), що забезпечує єдиний підхід до верифікації навчальних досягнень здобувачів.

Таблиця 7.1.

Уніфікована шкала оцінювання результатів навчання

Національна шкала	Бали	Шкала ECTS	Характеристика
відмінно	90–100	A	відмінне виконання з незначними помилками
добре	83–89	B	дуже добре, вище середнього рівня
добре	75–82	C	загалом добре, з окремими помилками
задовільно	67–74	D	посередньо, зі значними недоліками
задовільно	60–66	E	мінімально допустимий рівень
незадовільно	35–59	FX	потребує доопрацювання
незадовільно	0–34	F	необхідне повторне вивчення дисципліни

Зазначена шкала є універсальним інструментом фіксації навчальних досягнень здобувача в межах аудиторної та самостійної роботи. Водночас, сучасна освітня парадигма передбачає можливість визнання результатів, здобутих студентом за межами офіційного навчального плану.

7.3 Оцінювання та визнання результатів неформального та інформального навчання

Механізм визнання результатів навчання, здобутих здобувачами через канали неформальної та інформальної освіти, реалізується як стратегічний інструмент індивідуалізації освітньої траєкторії. Цей процес здійснюється у суворій відповідності до чинного нормативно-правового регулювання, що діє у закладі вищої освіти, а також згідно з положеннями про академічну мобільність та визнання результатів попереднього навчання. Процедура базується на принципах академічної доброчесності, прозорості та об'єктивності оцінювання

професійних навичок майбутнього вчителя фізичної культури.

Зарахуванню як складника підсумкової оцінки можуть підлягати як окремі теоретичні теми, так і цілісні змістові модулі освітнього компонента. Це стає можливим за умови повної відповідності змісту самостійно здобутих знань очікуваним програмним результатам навчання. Підставою для процедури визнання є підтвердження результатів навчання відповідними сертифікатами (наприклад, з курсів Coursera, Prometheus), дипломами про участь у профільних методичних семінарах, а також іншими формами верифікації, такими як практичні звіти про волонтерську діяльність у сфері спорту або підтверджені досягнення у тренерській роботі.

Важливим складником є експертна оцінка відповідності поданих матеріалів робочій програмі дисципліни. Комісія або провідний викладач аналізують глибину засвоєного матеріалу та його прикладне значення для майбутньої фахової діяльності. Це дозволяє забезпечити наступність між формальною підготовкою в університеті та здобутками, які студент отримав у професійному середовищі під час самоосвіти.

Встановлено чіткі межі впливу таких результатів на фінальний рейтинг студента. Загальний обсяг балів, що можуть бути офіційно зараховані за результатами неформального та інформального навчання, є лімітованим і не перевищує 20% від загального обсягу підсумкового оцінювання за конкретним освітнім компонентом. Таке обмеження гарантує дотримання балансу між інноваційними методами саморозвитку та обов'язковими академічними вимогами державного стандарту спеціальності A4.11.

7.4 Політика оцінювання

Політика оцінювання ґрунтується на принципах прозорості, об'єктивності та дотримання академічної доброчесності.

У разі порушення термінів виконання навчальних завдань без поважних причин оцінка за роботу може бути знижена до 75 відсотків від максимально можливого балу.

Списування під час виконання контрольних заходів, у тому числі із використанням електронних пристроїв, розглядається як порушення академічної доброчесності та тягне за собою відповідні санкції згідно з нормативними документами закладу вищої освіти.

Відвідування занять є обов'язковим компонентом навчального процесу. У разі об'єктивних причин (стан здоров'я, стажування, працевлаштування, міжнародна мобільність) допускається дистанційна форма навчання за погодженням з викладачем.

У навчальному процесі використовуються мультимедійні засоби, комп'ютерна техніка та програмне забезпечення (Microsoft Office), а також цифрові платформи Moodle, Zoom, Google Meet та інші засоби дистанційної комунікації.

Система оцінювання результатів навчання у межах освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання» забезпечує цілісність професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Вона відображає поступовий перехід від засвоєння базових знань до самостійної дослідницької та проєктної діяльності, а також формує готовність майбутнього фахівця до професійної самореалізації у сфері фізичної культури і спорту.

Наведена система оцінювання створює нормативну основу для об'єктивного визначення рівня сформованості професійних компетентностей здобувачів. Водночас ефективність досягнення запланованих результатів безпосередньо залежить від чіткості організації самостійної роботи, що визначає зміст наступного розділу.

Розділ 8.

ПСИХОФІЗИЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

8.1 Психофізіологічні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури

Професійна діяльність учителя фізичної культури за спеціальністю А4.11 є унікальною за своєю структурою, оскільки базується на синергії інтенсивної рухової активності, високої емоційної напруги та безперервної комунікативної взаємодії з великими групами учнів. На відміну від більшості педагогічних працівників, вчитель фізичного виховання щоденно стикається з необхідністю поєднання фізичного показу вправ (експонування рухових моделей) із одночасним вербальним поясненням та контролем техніки безпеки. Це вимагає від організму педагога значної лабільності нервових процесів та здатності до швидкого перемикання уваги в умовах динамічного середовища спортивного залу чи відкритого майданчика.

Специфічні умови проведення уроку формують комплексне навантаження на сенсорні та функціональні системи вчителя. Високий рівень фонового шуму, постійний ризик виникнення травмонебезпечних ситуацій серед здобувачів та необхідність миттєвого прийняття стратегічних і тактичних рішень створюють умови для виснаження нервової системи. Такий режим роботи детермінує розвиток симптомів професійного стресу, що вимагає від фахівця не лише володіння методикою викладання, а й здатності до свідомого управління власним психофізичним станом. Особливо гостро це питання постає при роботі в інклюзивному середовищі, де психологічна стійкість вчителя є запорукою безпеки та комфорту учнів із особливими освітніми потребами.

У цьому контексті саморегуляція розглядається не просто як допоміжна навичка, а як ключова професійна компетентність педагога. Вона забезпечує операційну ефективність освітнього процесу, гарантує дотримання алгоритмів безпеки та підтримує емоційну стабільність вчителя під час тривалих

психоемоційних навантажень. Вміння володіти техніками релаксації, аутогенного тренування та методами швидкого відновлення працездатності є критично важливим для збереження професійного здоров'я та запобігання емоційному вигоранню майбутнього вчителя фізичної культури. Таким чином, психофізіологічна готовність фахівця виступає фундаментом для успішної реалізації всіх інших функцій – від дидактичної до виховної.

8.2 Дихальні техніки як засіб оперативної саморегуляції

Дихальні практики у професійній діяльності вчителя фізичної культури розглядаються як фундаментальний інструмент експрес-відновлення психофізіологічного гомеостазу. Висока ефективність цих технік зумовлена прямим нейрофізіологічним зв'язком між дихальним центром довгастого мозку, автономною нервовою системою та серцево-судинною діяльністю. Свідоме керування параметрами зовнішнього дихання дозволяє педагогу оперативно модулювати активність блукаючого нерву, що призводить до стабілізації серцевого ритму, зниження артеріального тиску та мінімізації негативних наслідків гострого стресу.

Техніка «Квадратне дихання»

Ця техніка застосовується для стабілізації емоційного стану перед уроком або після конфліктної педагогічної ситуації.

Алгоритм виконання:

- вдих через ніс (4 секунди);
- затримка дихання (4 секунди);
- видих (4 секунди);
- пауза після видиху (4 секунди).

Ефект полягає у зниженні рівня симпатичної активації та відновленні концентрації уваги.

Техніка діафрагмального дихання з елементами активізації

Застосовується для профілактики перенапруження голосового апарату, що є критично важливим у роботі вчителя фізичної культури.

Особливість полягає у поєднанні короткого активного вдиху з руховою дією, що сприяє підвищенню тону дихальної мускулатури та профілактиці професійних захворювань голосового апарату.

8.3 Психологічна саморегуляція та м'язова релаксація

Фундаментом ефективної та тривалої педагогічної діяльності є сформована здатність учителя до диференціації станів. Фахівець має чітко розрізняти адекватне функціональне робоче напруження, яке мобілізує ресурси організму для проведення занять, та патологічне емоційне перенавантаження, що веде до деструкції професійної діяльності та психосоматичних розладів. Вміння вчасно ідентифікувати сигнали втоми дозволяє застосовувати методи експрес-корекції стану безпосередньо в освітньому середовищі.

Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном (адаптований варіант)

Для вчителя фізичної культури цей метод є найбільш органічним, оскільки він базується на глибокому розумінні фізіології рухової активності. Метод використовує феномен «післяробочого гальмування»: після інтенсивного вольового напруження м'яза настає фаза глибокого рефлексорного розслаблення, що передається на нервову систему.

Практична реалізація:

- послідовне напруження основних м'язових груп на 5–7 секунд;
- різке розслаблення на видиху;
- усвідомлення відчуття зниження м'язового тону.

Метод дозволяє виявити зони хронічного перенапруження, характерні для педагогічної діяльності.

Техніка «Заземлення 5–4–3–2–1»

Застосовується у станах гострої емоційної напруги.

Механізм дії полягає у перенесенні уваги з внутрішніх переживань на зовнішні сенсорні стимули:

- 5 об'єктів зорового сприйняття;
- 4 тактильні відчуття;

- 3 звуки;
- 2 запахи;
- 1 усвідомлена позитивна думка.

Це дозволяє стабілізувати когнітивну увагу та знизити рівень тривожності.

8.4 Профілактика професійного вигорання вчителя фізичної культури

Професійне вигорання в контексті діяльності вчителя фізичної культури розглядається як багатофакторний психофізіологічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу некомпенсованого хронічного стресу та інтенсивного емоційного перенавантаження. Специфіка роботи педагога (висока відповідальність за безпеку дітей, шум, екстравертний характер діяльності) робить його особливо вразливим до деструкції професійної мотивації.

Динаміка цього процесу є поетапною, що дозволяє вчасно діагностувати негативні зміни та застосувати превентивні заходи.

Таблиця 8.1.

Стадіальність розвитку синдрому професійного вигорання педагога

Етап	Психологічні та поведінкові прояви	Фізіологічні детермінанти
Напруження	Гіпертрофована тривожність, дратівливість, почуття «загнаності у клітку», дефіцит емоційного відгуку на події.	Епізодичні порушення сну, головний біль напруги, м'язові затиски в шийному відділі.
Резистенція	Свідоме емоційне дистанціювання, вибіркова реакція на учнів (неадекватна економія емоцій), формалізація професійних обов'язків	Стан хронічної втоми, який не зникає після відпочинку, порушення апетиту, коливання артеріального тиску.
Виснаження	Професійний цинізм, особистісна деперсоналізація, апатія до результатів праці, відчуття беззмістовності діяльності.	Соматизація стресу: загострення хронічних захворювань, психосоматичні розлади ШКТ, зниження імунітету.

Профілактична стратегія «20 хвилин тиші»

Для ефективного відновлення ресурсного стану вчителя фізичної культури рекомендованою є практика щоденного психологічного «декомпресійного»

відновлення після завершення робочого циклу. Вона базується на механізмі сенсорного розвантаження:

- 20 хвилин повної сенсорної тиші;
- відсутність цифрових пристроїв;
- зниження когнітивного навантаження.

Даний підхід виконує функцію психоемоційного «перемикання» між професійною та особистісною роллю педагога.

Психофізична саморегуляція є невід'ємною складовою професійної компетентності вчителя фізичної культури. Її розвиток забезпечує не лише особисте здоров'я педагога, але й безпосередньо впливає на якість освітнього процесу, рівень педагогічної взаємодії та безпеку учнів.

Сформована система саморегуляції дозволяє вчителю ефективно діяти в умовах високого емоційного та фізичного навантаження, зберігаючи професійну стійкість та педагогічну ефективність.

Розділ 9.

ПРАКТИКУМ ІЗ СИТУАЦІЙНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ТА КЕЙС-МЕТОДІВ У ТМФВ

9.1 Методичний алгоритм розв'язання ситуаційних завдань (інструкція для здобувача освіти)

Розв'язання ситуаційних завдань у межах курсу теорії і методики фізичного виховання передбачає не лише формулювання відповіді, а комплексний педагогічний аналіз, що базується на нормативно-правових, дидактичних та методичних засадах. Запропонований алгоритм забезпечує системність мислення майбутнього вчителя фізичної культури, дозволяє аргументувати професійні рішення та формує здатність до педагогічного проектування.

Етап І. Педагогічна діагностика ситуації

Першочерговим завданням вчителя є занурення в контекст події через первинний аналіз її сутності. На цьому етапі педагог ідентифікує всіх суб'єктів взаємодії – від учнів та їхніх батьків до адміністрації закладу, визначаючи характер стосунків між ними (чи це конфлікт, чи навчальна помилка). Окрему увагу приділяють виявленню основного протиріччя та оцінці ризиків: навчальних, виховних або безпекових. Діагностика неможлива без врахування зовнішніх умов – від стану матеріальної бази до індивідуальних і вікових особливостей учнів та етапу засвоєння ними рухових дій. Ключовим критерієм успіху тут є здатність вчителя дати відповідь на рефлексивне запитання: чи вдалося виявити глибинну першопричину ситуації, а не лише її зовнішні прояви?

Етап II. Нормативно-методичне обґрунтування

Наступний крок передбачає верифікацію ситуації через призму чинного законодавства та теорії фізичного виховання. Педагог співвідносить свої дії з Державним стандартом, модельними програмами та принципами НУШ, обов'язково враховуючи акти з охорони праці. Методичний аналіз дозволяє виявити порушення базових дидактичних принципів (наприклад, доступності чи індивідуалізації) та оцінити адекватність обраних методів навчання рухових дій – від ігрового до інтервального. Вчитель має чітко усвідомлювати, на які конкретні норми та методичні положення спирається його майбутнє рішення.

Етап III. Проєктування педагогічного рішення

Це етап безпосереднього конструювання професійної стратегії, яка охоплює три взаємопов'язані рівні.

Оперативний рівень передбачає негайні тактичні дії для стабілізації середовища, забезпечення безпеки та регуляції емоцій учасників.

Методичний рівень спрямований на корекцію самого процесу навчання через зміну вправ, методів організації діяльності або перерозподіл навантаження.

Стратегічний рівень включає проєктування індивідуальної траєкторії розвитку учня та вдосконалення календарно-тематичного планування для запобігання повторенню проблеми.

Головним орієнтиром залишається доцільність та реалістичність втілення

цього рішення в умовах конкретного закладу освіти.

Етап IV. Прогностичний аналіз та педагогічна превенція

Заключний етап спрямований на майбутнє. Педагог оцінює довгострокові ефекти свого рішення: як воно вплине на мотивацію учнів та чи існують ризики рецидиву ситуації. Превентивні заходи включають оновлення інструктажів з безпеки та методичних підходів до проведення уроків. Завершується цикл глибокою саморефлексією – аналізом власних дій та визначенням зон професійного зростання. Підсумком стає відповідь на фундаментальне питання про те, які саме зміни у власній діяльності дозволять вийти на новий рівень фахової майстерності та уникнути подібних викликів у майбутньому.

Системне бачення описаного алгоритму та його практичне застосування для розв'язання конкретних фахових задач за спеціальністю А4.11 відображено у наступній структурі. Наведена нижче таблиця 9.1 представляє матрицю педагогічного аналізу, яка слугує інструментарієм для декомпозиції та послідовного вирішення ситуаційних завдань.

Таблиця 9.1

Матриця педагогічного аналізу ситуаційного завдання

Елемент аналізу	Зміст педагогічного обґрунтування
Суть проблеми	Коротке формулювання педагогічної ситуації
Нормативна основа	Відповідні положення стандартів, програм, наказів
Порушений принцип	Дидактичний або методичний принцип
Вікова адекватність	Відповідність віковим та функціональним можливостям
Оперативне рішення	Негайні дії вчителя
Методичне рішення	Зміна методів, засобів або організації
Комунікативна стратегія	Взаємодія з учнями, батьками, адміністрацією
Очікуваний результат	Прогнозований педагогічний ефект

Застосування запропонованого алгоритму забезпечує формування у здобувачів освіти професійних компетентностей учителя фізичної культури, зокрема здатності до педагогічного аналізу, прийняття обґрунтованих рішень, забезпечення безпеки освітнього процесу та реалізації принципів індивідуалізації навчання.

Алгоритм виступає універсальною структурою аналізу будь-якої

педагогічної ситуації у межах курсу теорії і методики фізичного виховання та є обов'язковим методичним орієнтиром під час виконання практичних завдань.

9.2 Прикладні кейси професійної діяльності: від проєктування до корекції результатів

У межах даного розділу представлено систему практико-орієнтованих кейсів, які моделюють типові та проблемні педагогічні ситуації професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Ситуаційне моделювання спрямоване на інтеграцію теоретичних знань із реальними умовами освітнього процесу, формування здатності до оперативного педагогічного реагування, розвиток методичної гнучкості, критичного мислення та відповідальності за безпеку учнів.

Кожен кейс побудований за уніфікованою структурою, що передбачає:

- а) опис педагогічної ситуації;
- б) постановку навчально-практичних завдань;
- в) методичне обґрунтування рішень;
- г) аналіз педагогічних помилок та шляхів їх попередження.

Особлива увага приділяється формуванню у здобувачів освіти здатності до самостійного педагогічного аналізу та прийняття обґрунтованих професійних рішень у нестандартних умовах.

6.1. Блок «Проектування та планування навчального процесу»

У цьому підрозділі розглядаються педагогічні ситуації, пов'язані з організацією та плануванням уроків фізичної культури в умовах стандартних та ускладнених освітніх середовищ.

Кейси спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до:

- проєктування структури уроку фізичної культури відповідно до вимог навчальної програми;
- добору адекватних засобів і методів навчання рухових дій;
- організації безпечного освітнього середовища;
- оперативної корекції навчального процесу в умовах обмежених ресурсів.

Кейс №1. Планування уроку в умовах обмеженого простору та відсутності спеціалізованого обладнання.

Опис педагогічної умови. Ви прийшли на заміну вчителя фізичної культури у сільську школу. Спортивний зал зачинено на ремонт, а погодні умови не дозволяють проводити заняття на відкритому повітрі. У вашому розпорядженні лише шкільний коридор довжиною 15 метрів та клас із 25 учнів 7 класу. Із наявного обладнання доступні лише 2 гімнастичні мати та 5 скакалок. Згідно з календарно-тематичним плануванням, тема уроку передбачає розвиток координаційних здібностей.

Завдання:

1. Сформулюйте три конкретні завдання уроку з урахуванням обмежених умов проведення занять .
2. Запропонуйте 4–5 вправ для основної частини уроку, які можна безпечно організувати в умовах вузького простору.
3. Обґрунтуйте спосіб організації діяльності учнів, який дозволить мінімізувати травматизм і уникнути неефективного простору.

Методичний коментар. Запропонована ситуація моделює одну з найбільш типових проблем сучасної шкільної практики – обмеженість матеріально-технічної бази. У таких умовах ключовим завданням учителя є не формальне дотримання плану, а його гнучка трансформація відповідно до реальних можливостей.

Передусім необхідно змінити акцент із вправ, що передбачають значні просторові переміщення, на координаційні дії локального характеру. Доцільно використовувати вправи на рівновагу, диференціацію зусиль, орієнтацію в просторі, а також ритмічні рухи зі скакалками.

Особливу увагу слід приділити способу організації діяльності. Найбільш ефективним у таких умовах є коловий або станційний метод, який дозволяє розподілити учнів на підгрупи, забезпечити їх постійну зайнятість і уникнути скупчення.

З погляду безпеки критично важливим є дотримання дистанції між учнями,

обмеження амплітуди рухів, а також попередній інструктаж щодо взаємодії в умовах обмеженого простору. Вчитель має чітко визначити зони виконання вправ і заборонити хаотичне пересування коридором.

Таким чином, ефективність уроку в подібних умовах визначається не кількістю використаного інвентарю, а рівнем методичної підготовки вчителя та його здатністю до педагогічної імпровізації.

Кейс №2. Невідповідність змісту уроку поставленим завданням

Опис педагогічної умови. Студент-практикант проводить урок фізичної культури у 10 класі. У конспекті уроку визначено завдання – розвиток загальної витривалості. Проте в основній частині заняття він використовує вправи, спрямовані переважно на відпрацювання техніки передачі м'яча в баскетболі на місці, а також короткі естафети на дистанцію до 10 метрів. Під час контролю функціонального стану встановлено, що частота серцевих скорочень у більшості учнів не перевищує 110–120 уд/хв.

Завдання:

1. Проаналізуйте причину невідповідності між поставленою метою уроку та використаними засобами.
2. Визначте оптимальний пульсовий режим для розвитку загальної витривалості у старшокласників.
3. Запропонуйте два варіанти вправ, які б забезпечили досягнення поставленої мети.

Методичний коментар. Даний кейс спрямований на формування розуміння базових закономірностей фізіології м'язової діяльності. Однією з типових помилок початківців є підміна цільових фізичних якостей вправами, що не забезпечують відповідного функціонального навантаження.

Розвиток загальної витривалості можливий лише за умови роботи в аеробній зоні, що передбачає тривале виконання вправ середньої інтенсивності з підтриманням частоти серцевих скорочень на рівні приблизно 140–160 уд/хв для учнів старшого шкільного віку.

Використані студентом вправи мають переважно координаційно-

технічний характер і не створюють достатнього навантаження на серцево-судинну систему. У результаті організм учнів функціонує в зоні низької інтенсивності, що не забезпечує тренувального ефекту.

Для виправлення ситуації доцільно застосовувати рівномірний біг, інтервальні навантаження або рухливі ігри з високою щільністю рухової діяльності. Важливо, щоб тривалість роботи була достатньою для формування стійкої адаптаційної реакції організму.

Отже, даний кейс підкреслює необхідність чіткого взаємозв'язку між метою, засобами і результатами уроку, а також важливість контролю функціональних показників учнів.

Кейс №3. Перевантажений зал організація занять в умовах дефіциту простору.

Опис педагогічної умови. У зв'язку з ремонтними роботами в закладі освіти спортивний зал одночасно використовується трьома вчителями фізичної культури. У залі перебувають учні 5, 8 та 11 класів. Тематика занять різна – волейбол, футбол та баскетбол. Простір обмежений, рівень шуму високий, м'ячі часто потрапляють у зони інших груп.

Завдання:

1. Запропонуйте схему раціонального зонування спортивного залу.
2. Обґрунтуйте вибір методу організації діяльності учнів.
3. Сформулюйте правила безпечного пересування та взаємодії.

Методичний коментар. Ситуація моделює складні організаційні умови, що потребують від учителя не лише методичних, а й управлінських компетентностей.

Оптимальним рішенням є чітке зонування простору з урахуванням специфіки видів діяльності. Наприклад, вправи з обмеженою амплітудою рухів доцільно розміщувати ближче до стін, тоді як більш динамічні – у центральній частині залу.

Метод організації повинен мінімізувати хаотичне переміщення. Найбільш ефективними є станційний або позмінний методи, які дозволяють знизити

щільність руху.

Ключовим аспектом є інструктаж учнів щодо правил поведінки, зокрема заборона сильних ударів, контроль за траєкторією руху м'яча та дотримання визначених зон.

Таким чином, ефективне вирішення подібних ситуацій залежить від здатності вчителя швидко аналізувати умови та приймати організаційно виважені рішення.

6.2. Блок «Аналіз педагогічних помилок та корекція діяльності»

У даному підрозділі акцент зроблено на формуванні у майбутніх учителів фізичної культури здатності до професійної рефлексії, аналізу власної діяльності та своєчасного виправлення методичних і психологічних помилок. Особливу увагу приділено типовим порушенням дидактичних принципів, які безпосередньо впливають на ефективність навчального процесу та безпеку учнів.

Кейс №1. Помилки при навчанні техніці складних рухових дій

Опис педагогічної умови. Під час навчання учнів 9 класу техніці опорного стрибка «зігнувши ноги» через гімнастичного козла вчитель зіткнувся з проблемою – більшість учнів не виконують правильний розбіг і зупиняються перед містком або настрибують на нього двома ногами без підготовчої фази. Реакцією вчителя стало підвищення голосу, звинувачення учнів у небажанні працювати та примусове багаторазове повторення вправи як покарання.

Завдання:

1. Визначте основні методичні помилки в організації навчання рухової дії.
2. Проаналізуйте психологічну помилку вчителя у взаємодії з учнями.
3. Запропонуйте підвідні вправи для формування правильного розбігу та відштовхування.

Методичний коментар. Представлена ситуація демонструє комплексну педагогічну помилку, що охоплює як методичний, так і психологічний аспекти.

З методичної точки зору порушено принцип поступовості та доступності навчання. Опорний стрибок є складною координаційною дією, яка потребує попереднього засвоєння окремих фаз – розбігу, відштовхування, польоту та

приземлення. Ігнорування підвідних вправ призводить до виникнення страху та невпевненості у учнів, що блокує формування рухового навичку.

З психологічної точки зору використання крику та покарання у вигляді фізичних вправ є грубим порушенням педагогічної етики. Така поведінка формує негативне ставлення до предмета, знижує мотивацію та підвищує рівень тривожності.

Ефективним рішенням є використання імітаційних вправ, розмітки для розбігу, а також поетапного навчання руху. Важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу, у якій учень не боїться помилятися.

Таким чином, кейс формує розуміння того, що якість навчання визначається не жорсткістю контролю, а методичною грамотністю та педагогічною культурою вчителя.

Кейс №2. Порушення логіки побудови уроку

Опис педагогічної умови. Вчитель розпочав основну частину уроку з вивчення нового складного акробатичного елемента після того, як учні протягом тривалого часу виконували інтенсивні бігові та силові вправи. Внаслідок цього спостерігається різке зниження якості виконання, порушення координації рухів та підвищення ризику травматизму.

Завдання:

1. Визначте, який дидактичний принцип було порушено.
2. Обґрунтуйте оптимальне місце для вивчення нових рухових дій у структурі уроку.
3. Складіть правильну послідовність побудови основної частини заняття.

Методичний коментар. У даному випадку порушено принцип оптимальної послідовності навчання, який базується на закономірностях функціонування центральної нервової системи.

Вивчення нових складних рухових дій потребує високого рівня концентрації уваги, точності сенсомоторних реакцій та достатнього функціонального резерву організму. Стан втоми, який виникає після інтенсивного навантаження, призводить до зниження швидкості обробки

інформації та погіршення координації.

У теорії фізичного виховання це пояснюється явищем «втомленого фону», коли центральна нервова система втрачає здатність ефективно формувати нові умовно-рефлекторні зв'язки.

Правильна структура основної частини уроку передбачає таку послідовність:

- а) вивчення нового матеріалу;
- б) вдосконалення раніше засвоєних дій;
- в) розвиток фізичних якостей.

Дотримання цієї логіки дозволяє підвищити ефективність навчання та знизити ризик травм.

Кейс №3. Ігнорування підготовчої частини уроку

Опис педагогічної умови. Вчитель, запізнившись на урок, одразу розпочав виконання контрольного нормативу з бігу на 100 метрів без проведення розминки, мотивуючи це необхідністю економії часу.

Завдання:

1. Проаналізуйте ризики для серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.
2. Обґрунтуйте необхідність розминки з фізіологічної точки зору.
3. Запропонуйте альтернативний варіант організації уроку.

Методичний коментар. Відсутність підготовчої частини є однією з найнебезпечніших педагогічних помилок. Розминка забезпечує поступове включення організму в роботу, підвищує температуру м'язів, активізує серцево-судинну та дихальну системи.

Фізіологічно це пояснюється явищем інертності функцій, коли органи і системи не здатні миттєво перейти до високого рівня діяльності. Різкий початок інтенсивного навантаження може призвести до травм, порушень серцевого ритму та гіпоксії.

Навіть у разі обмеженого часу вчитель зобов'язаний провести скорочену, але функціонально достатню розминку, яка включає загальнорозвивальні вправи

та підготовчі бігові дії.

6.3. Блок «Безпека та запобігання травматизму»

Кейс №1. Організація страховки та допомоги на заняттях з гімнастики

Опис педагогічної умови. Під час виконання учнем 8-го класу вправи «перекид назад» на гімнастичних матах учитель відволікся на зауваження іншому учневі. У момент виконання вправи школяр втратив просторову орієнтацію, завалився на бік і відчув різкий біль у шийному відділі хребта. При цьому поруч не було організовано страховки, відсутній страхувальник, а мати були розташовані з порушенням вимог безпеки. Ситуація ускладнюється тим, що інші учні почали панікувати, створюючи додатковий ризик для постраждалого.

Завдання:

1. Опишіть правильну техніку організації страховки та надання допомоги під час виконання перекиду назад, враховуючи положення рук учителя, контроль за головою та плечовим поясом учня.

2. Визначте ключові організаційні порушення, яких припустився вчитель до початку виконання вправи (підготовка місця, інструктаж, розміщення матів, розподіл учнів).

3. Розробіть чіткий алгоритм дій учителя у випадку підозри на травму шийного відділу хребта, включаючи етапи домедичної допомоги, виклик медичного працівника та інформування адміністрації закладу освіти.

Методичний коментар. Ситуація демонструє критичну важливість безперервного контролю під час виконання потенційно небезпечних вправ. Учитель не має права відволікатися в момент виконання рухової дії, що потребує страховки. Основна методична помилка полягає у відсутності організованої системи безпеки: не визначено страхувальників, не перевірено готовність учнів, не забезпечено належне розташування матів. Студент має продемонструвати розуміння принципу випереджувальної безпеки, а також знання алгоритму іммобілізації при підозрі на травму хребта, що включає фіксацію положення тіла, заборону самостійного руху потерпілого, негайне залучення медичного персоналу та інформування керівництва закладу освіти.

Кейс №2. Санітарно-гігієнічні порушення як фактор травматизму

Опис педагогічної умови. Урок фізичної культури проводиться у спортивному залі одразу після великої перерви. Підлога є вологою після прибирання, що створює потенційно небезпечні умови для пересування. Частина учнів не має змінного взуття і перебуває на занятті у взутті з гладкою підошвою або взагалі у шкарпетках. Незважаючи на це, вчитель розпочинає виконання вправ з бігу зі зміною напрямку, зокрема човникового бігу. Під час виконання завдання один з учнів посковзнувся на повороті та отримав травму гомілкостопного суглоба.

Завдання:

1. Проаналізуйте відповідальність учителя у даній ситуації з точки зору дотримання техніки безпеки та організації освітнього процесу.
2. Визначте обов'язкові вимоги до спортивного екіпірування учнів, які є підставою для їх допуску до виконання фізичних вправ у залі.
3. Опишіть правильний алгоритм дій учителя перед початком уроку у випадку виявлення небезпечного стану покриття підлоги.

Методичний коментар. Кейс спрямований на усвідомлення того, що безпечне середовище є базовою умовою проведення будь-якого заняття. Учитель несе повну відповідальність за перевірку місця проведення уроку, незалежно від обставин. Ігнорування стану підлоги та екіпірування учнів є грубим порушенням професійних обов'язків. Студент має чітко усвідомити, що допуск до виконання вправ можливий лише за умови відповідності екіпірування вимогам безпеки, а у разі їх порушення необхідно змінити зміст уроку або перенести його в інші умови. Таким чином, безпека розглядається як системна категорія, що включає контроль середовища, інвентарю та готовності учнів.

Кейс №3. Перевантажений зал управління конфліктом інтересів та простором

Опис педагогічної умови. Унаслідок аварійного стану шкільного стадіону три вчителі змушені одночасно проводити уроки фізичної культури в одному спортивному залі. У занятті беруть участь учні 5-го, 8-го та 11-го класів.

Тематика уроків різна: для 11-го класу передбачено волейбол, для 8-го – баскетбол, для 5-го – елементи футболу. Простір залу є обмеженим, рівень шуму значно підвищений, м'ячі постійно перетинають межі умовних зон, що створює високий ризик зіткнень та травматизму.

Завдання:

1. Розробіть схему раціонального зонування спортивного залу з урахуванням використання доступного інвентарю для фізичного та візуального розмежування простору.

2. Обґрунтуйте вибір методів організації діяльності учнів 11-го класу, які дозволять мінімізувати перешкоди для інших груп та знизити ризик травматизму.

3. Сформулюйте універсальне правило безпеки для всіх учасників освітнього процесу, яке регламентує пересування та взаємодію у спільному просторі.

Методичний коментар. Запропонована ситуація відображає реальні умови функціонування закладів освіти, де вчитель змушений діяти в умовах обмежених ресурсів. Основним завданням є не лише організація власного уроку, а й координація діяльності з колегами. Студент має продемонструвати вміння стратегічного планування простору, передбачення ризиків та їх мінімізації. Доцільним рішенням є використання зонування із застосуванням лав, сіток або обручів, а також вибір вправ, що не потребують значного переміщення. Важливим аспектом є формування у здобувачів освіти культури безпечної поведінки та взаємоповаги, що виступає ключовим чинником профілактики травматизму в умовах підвищеної щільності навчального середовища.

6.4. Блок «Інклюзивне навчання та адаптивне фізичне виховання»

Кейс №1. Інтеграція дитини з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА) у рухливу гру.

Опис педагогічної умови. У 6-му класі проводиться урок з елементами баскетболу. Один з учнів має діагноз ДЦП (легка форма, пересувається самостійно, але має порушення координації та обмежену амплітуду рухів однієї руки). Клас готується до гри «М'яч капітану».

Завдання:

1. Запропонуйте варіант модифікації правил гри спеціально для цього учня, щоб він був повноцінним учасником команди.
2. Яку роль (позицію) у грі доцільно запропонувати дитині, щоб мінімізувати ризик зіткнень та падінь?
3. Сформулюйте методичну вказівку для класу щодо взаємодії з цим учнем під час гри.

Методичний коментар. Студент повинен продемонструвати реалізацію принципу адаптивності через конкретні педагогічні рішення. Доцільно модифікувати правила гри: заборонити силовий контакт із цим учнем, дозволити йому виконувати передачі без ведення м'яча або з подовженим часом володіння (2–3 секунди понад загальне правило). Це знижує координаційне навантаження та ризик втрати рівноваги.

Оптимальною є роль центрального гравця або «вільного розігруючого», який працює у відносно стабільній зоні без інтенсивних переміщень. Це дозволяє включити учня в ігрову взаємодію без перевантаження.

Методична вказівка для класу має бути сформульована як загальне правило гри: заборона різких контактів, обов'язкова передача м'яча всім гравцям команди, підтримка партнерів. Важливо уникати акценту на «особливості» учня, щоб не формувати стигматизацію.

Кейс №2. Робота з дитиною з розладами аутичного спектра (РАС) в умовах шумного залу

Опис педагогічної умови. На уроці в 5-му класі присутня дитина з РАС. Під час естафет, коли однокласники починають голосно вболівати та кричати, дитина закриває вуха руками, сідає на підлогу і відмовляється рухатися, проявляючи ознаки сенсорного перевантаження.

Завдання:

1. Визначте помилку вчителя в організації середовища для такої дитини.
2. Запропонуйте 2 методичні прийоми для заспокоєння учня та повернення його до активності.

3. Як підготувати дитину з РАС до зміни видів діяльності на наступному уроці?

Методичний коментар. Студент має визначити, що помилка полягає у відсутності контролю сенсорного середовища та прогнозування реакцій дитини. Гучні естафети без попередження створюють надмірне слухове навантаження.

Доцільними методичними прийомами є організація «тихої зони» для тимчасового відновлення та використання візуальних підказок (картки, жести, сигнали), що структурують діяльність. Для повернення до роботи ефективним є поступове включення: спочатку індивідуальне завдання з учителем, потім робота в парі.

Підготовка до наступного уроку передбачає попереднє інформування про структуру заняття (послідовність вправ), використання візуального розкладу та сигналів переходу між видами діяльності. Це забезпечує передбачуваність і знижує рівень тривожності.

Кейс №3. Робота з учнем, що має тимчасові обмеження

Опис педагогічної умови. Учень 9-го класу повернувся до закладу освіти після операції з видалення апендициту. Лікар заборонив активні фізичні навантаження (біг, стрибки, натужування) на один місяць, але дитина хоче бути присутньою на уроці з друзями.

Завдання:

1. Запропонуйте 3 види діяльності на уроці, які будуть корисними для учня без фізичного ризику.
2. Як організувати оцінювання такого учня за цей період?
3. Сформулюйте вказівку для класу щодо допомоги однокласнику.

Методичний коментар. Студент має реалізувати принцип залучення без фізичного навантаження. Доцільно запропонувати учневі функції суддівства, ведення протоколу результатів, контроль ЧСС однокласників або підготовку коротких теоретичних повідомлень. Це забезпечує активну участь у навчальному процесі.

Оцінювання здійснюється за альтернативними критеріями: активність,

відповідальність у виконанні ролей, точність фіксації даних, якість теоретичної підготовки. Такий підхід відповідає принципам формувального оцінювання.

Вказівка для класу має бути спрямована на формування підтримувального середовища: учень тимчасово обмежений у фізичних вправах за медичними показаннями, але є повноцінним учасником уроку; однокласники мають взаємодіяти з ним у навчальних ролях, не провокуючи до забороненої активності.

6.5. Блок «Диференціація та індивідуалізація навантаження»

Кейс 1. Організація занять для учнів різних медичних груп.

Опис педагогічної умови. На уроці з легкої атлетики (тема «Біг на короткі дистанції») у 8-му класі присутні 15 учнів основної медичної групи, 3 учні підготовчої групи після нещодавнього перенесеного ГРВІ та 2 учні спеціальної медичної групи з діагнозами хронічний гастрит та ожиріння I ступеня. Урок проводиться на відкритому стадіоні, температура повітря помірна, але спостерігається підвищена вологість, що впливає на швидкість відновлення організму після навантаження.

Завдання:

1. Розподіліть завдання для кожної медичної групи під час виконання бігових серій (інтенсивність, тривалість, кількість повторів).
2. Визначте 4–5 зовнішніх фізіологічних та поведінкових ознак, за якими вчитель має контролювати стан учнів підготовчої та спеціальної груп під час виконання вправ.
3. Запропонуйте альтернативну рухову діяльність для учнів спеціальної медичної групи на час виконання основною групою максимально швидкісного бігу.

Методичний коментар. Диференціація навантаження у цьому випадку має базуватися на принципі дозованої адаптації функціональних систем організму. Основна група виконує короткі спринтерські відрізки 30–60 м із повним відпочинком між повтореннями для розвитку максимальної швидкості. Підготовча група працює у режимі зниженої інтенсивності (60–70% від максимальних можливостей), без виходу на змагальну швидкість і з

подовженими паузами відпочинку для запобігання поствірусній перевтомі. Спеціальна медична група виконує альтернативні вправи низької інтенсивності (ходьба з елементами дихальних вправ або рівномірна оздоровча ходьба).

Контроль стану учнів має здійснюватися за такими ознаками: частота дихання (неадекватне почастішання), колір шкірних покривів (гіперемія або блідість), координація рухів (зниження точності кроку), суб'єктивні скарги на втому або запаморочення, а також уповільнене відновлення пульсу після навантаження. Виявлення цих ознак є сигналом до негайного зниження інтенсивності або зупинки виконання вправи.

Кейс 2. Врахування темпів біологічного розвитку (акселерація та ретардація).

Опис педагогічної умови. У 8-му класі під час виконання силової вправи «підтягування на перекладині» спостерігається різка індивідуальна різниця у фізичному розвитку учнів. Один учень-акселерант із добре розвиненою м'язовою системою виконує 15 повторень без значних зусиль, тоді як інший учень-ретардант тендітної статури не може виконати жодного повторення навіть із правильною технікою. Ситуація ускладнюється тим, що частина класу починає коментувати результат другого учня, що створює ризик психологічного дискомфорту.

Завдання:

1. Запропонуйте диференційовані завдання для обох учнів із урахуванням їхнього рівня фізичного розвитку.

2. Доберіть допоміжну вправу для учня, який не може виконувати підтягування у повному обсязі, з метою поступового формування силової підготовки.

3. Сформулюйте коротку виховну педагогічну бесіду для класу (3–4 речення), спрямовану на формування толерантного ставлення до індивідуальних відмінностей у фізичному розвитку.

Методичний коментар. Диференціація силового навантаження має здійснюватися через регресію або прогресію умов виконання вправи. Учні-

акселеранту доцільно запропонувати ускладнений варіант підтягування (з додатковою вагою або уповільненою фазою опускання), що забезпечує розвиток силової витривалості. Учні з низьким рівнем підготовки застосовується полегшений варіант – підтягування у висі з опорою ніг або підтягування з гумовим амортизатором, що зменшує навантаження на м'язи верхнього плечового поясу.

Педагогічно важливо повністю виключити порівняльну оцінку учнів між собою, замінивши її індивідуальною динамікою результатів. Це дозволяє уникнути формування негативної соціальної ієрархії в класі та зберегти мотивацію слабшого учня до подальшого розвитку.

Кейс 3. Психологічна диференціація: мотивація учнів із низькою руховою впевненістю.

Опис педагогічної умови. У 11-му класі спостерігається група учнів, переважно дівчат, які демонструють низький рівень впевненості у власних рухових можливостях під час виконання технічних елементів волейболу, зокрема подачі м'яча через сітку. Під час занять ці учні уникають активної участі, займаючи позиції поза основною ігровою зоною, щоб мінімізувати ризик помилок і негативної оцінки з боку однокласників.

Завдання:

1. Запропонуйте педагогічний прийом створення ситуації «успіху», який дозволить поступово подолати психологічний бар'єр виконання вправи.
2. Опишіть конкретні зміни у методиці виконання подачі (відстань до сітки, висота сітки, параметри м'яча), які забезпечать поступове ускладнення завдання.
3. Розробіть модель групового оцінювання, у якій акцент робиться не на результаті, а на старанності, технічному прогресі та участі в навчальному процесі.

Методичний коментар. Формування мотивації у даній ситуації має базуватися на принципі поетапного підкріплення успіху. На першому етапі доцільно зменшити складність рухової задачі шляхом скорочення дистанції до сітки до 2–3 метрів та використання легшого або м'якішого м'яча, що знижує

страх помилки. Висота сітки може бути тимчасово зменшена для забезпечення успішного виконання першого позитивного досвіду.

Далі застосовується поступове ускладнення умов виконання, що забезпечує природний перехід від спрощеного варіанту до нормативного. Оцінювання має здійснюватися через критерії індивідуального прогресу, технічної правильності та активності, що дозволяє формувати внутрішню мотивацію, а не страх негативної оцінки. Це створює умови для стабілізації самооцінки та поступового включення учнів у повноцінну рухову діяльність.

6.6. Блок «Педагогічний контроль та система оцінювання в ТМФВ».

Кейс 1. Об'єктивність оцінювання «Старанність проти нормативу».

Опис педагогічної умови. Учень 7-го класу протягом усього семестру відвідував усі уроки фізичної культури, сумлінно виконував навчальні завдання, демонстрував високу дисципліну та позитивну навчальну мотивацію. Під час підсумкового тестування з фізичної підготовленості (біг 60 метрів або підтягування) він не зміг виконати норматив навіть на мінімальний рівень через індивідуальні морфофункціональні особливості організму, зокрема надлишкову масу тіла та знижений рівень швидко-силових якостей. Відповідно до чинних критеріїв оцінювання результат виконання відповідає 4 балам, що викликає у учня різке зниження мотивації та емоційне розчарування.

Завдання:

1. Визначте, які сучасні підходи оцінювання в умовах НУШ (формувальне оцінювання, підсумкове оцінювання, критерій динаміки розвитку) дозволяють частково або повністю вирішити дану суперечність.

2. Поясніть, яким чином учитель має аргументувати виставлену підсумкову оцінку, щоб уникнути демотивації та формування негативного ставлення до предмета.

3. Запропонуйте систему додаткових або бонусних завдань теоретичного, методичного або практико-орієнтованого характеру, які можуть позитивно вплинути на підсумковий результат учня.

Методичний коментар. У сучасній системі фізичного виховання оцінювання не зводиться виключно до фіксації результату виконання нормативу, а включає аналіз індивідуальної динаміки розвитку рухових якостей, рівня залученості та системності участі у навчальному процесі. У даній ситуації ключовим є застосування принципу особистісного прогресу, коли оцінка частково враховує приріст результатів учня протягом семестру, а не лише кінцевий показник. Це дозволяє компенсувати природні морфофункціональні обмеження та зберегти мотивацію до подальших занять.

Пояснення оцінки учню має базуватися на чіткому розмежуванні понять зусилля та нормативний результат. Вчитель акцентує увагу на тому, що оцінка відображає виконання державного стандарту, але водночас визнає високий рівень старанності та регулярності роботи. Додаткові завдання можуть включати підготовку короткого повідомлення про розвиток фізичних якостей, ведення щоденника самоконтролю або участь у суддівстві навчальних ігор, що дозволяє підвищити загальний бал без викривлення вимог програми.

Кейс 2. Конфліктна ситуація при тестуванні фізичних якостей.

Опис педагогічної умови. Під час проведення тестування фізичної якості гнучкості у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи одна з учениць 9-го класу висловлює незгоду з результатом оцінювання. Вона аргументує це тим, що має індивідуальні анатомічні особливості, зокрема коротші руки, що, на її думку, обмежує можливість досягнення високого результату. Учениця вимагає повторного тестування за іншою методикою. Частина класу підтримує її позицію, що призводить до порушення навчальної дисципліни та емоційного напруження у групі.

Завдання:

1. Обґрунтуйте професійну педагогічну позицію вчителя щодо результатів тестування, спираючись на принципи метрології у фізичному вихованні та стандартизації контрольних вправ .

2. Запропонуйте альтернативні методи оцінювання рівня гнучкості, які можуть бути використані як педагогічний компроміс у даній ситуації.

3. Розробіть послідовний алгоритм дій учителя для відновлення дисципліни та завершення процедури тестування без ескалації конфлікту.

Методичний коментар. Оцінювання фізичних якостей базується на стандартизованих тестових методиках, що забезпечують порівнюваність результатів між учнями. Тому індивідуальні анатомічні особливості враховуються не через зміну методики, а через однакові умови виконання тесту для всіх учасників. Водночас педагогічна майстерність полягає у здатності поєднати нормативність оцінювання з емоційною стабілізацією ситуації.

У конфліктній ситуації доцільно застосувати принцип часткової альтернативності, наприклад запропонувати додатковий тест на гнучкість плечового пояса або хребта (викрут гімнастичної палиці, тест «мостик» у спрощеній формі), який не замінює основний, але дає додаткову інформацію про рухові можливості учня. Завершення ситуації передбачає чітке відновлення правил виконання тесту, зниження емоційного напруження через коротке пояснення стандарту та продовження оцінювання без подальших дискусій під час уроку.

Кейс 3. Використання сучасних гаджетів для самоконтролю.

Опис педагогічної умови. Під час вивчення теми розвиток витривалості учні використовують фітнес-браслети або мобільні додатки для контролю частоти серцевих скорочень під час рухової активності. Один з учнів повідомляє, що його пристрій показує значення пульсу близько 200 ударів за хвилину під час легкої ходьби. Це викликає сумнів у достовірності показників та створює ризик неправильного інтерпретування навантаження.

Завдання:

1. Опишіть спосіб перевірки показників частоти серцевих скорочень вручну за допомогою пальпаторного методу.

2. Визначте можливі причини похибок у роботі гаджета або фізіологічні чинники, що можуть спричинити аномальні значення пульсу.

3. Поясніть, як інтерпретувати отримані дані для корекції інтенсивності фізичного навантаження.

Методичний коментар. У сучасному фізичному вихованні використання цифрових засобів контролю має поєднуватися з базовими фізіологічними знаннями та навичками самоконтролю. Першим кроком є обов'язкове підтвердження даних гаджета шляхом пальпаторного вимірювання пульсу на променевій або сонній артерії протягом 10 або 15 секунд з подальшим перерахунком у хвилинні значення.

Аномально високі показники можуть бути зумовлені технічними похибками пристрою, неправильним закріпленням датчика, руховими артефактами або фізіологічними факторами, такими як емоційне збудження, стрес або початкова фаза адаптації до навантаження. Інтерпретація даних повинна базуватися на поєднанні суб'єктивних відчуттів учня та об'єктивних показників, що дозволяє коригувати навантаження у бік зниження інтенсивності або короткочасного відпочинку.

6.7. Блок «Взаємодія з батьками учнів та адміністрацією закладу освіти».

Кейс 1. Конфлікт з батьками щодо «незаслуженого» звільнення або низької активності.

Опис педагогічної умови. Мати учениці 8-го класу звертається до вчителя фізичної культури з претензією щодо виставленої оцінки. Вона аргументує свою позицію тим, що дитина відвідує приватну студію танців, має значне додаткове фізичне навантаження та через втому була звільнена нею письмовою запискою від активної участі у заняттях з фізичної культури. Учениця під час уроків фактично не виконує навчальних завдань і перебуває на лаві запасних. Медичної довідки про звільнення від занять фізичною культурою не надано.

Завдання:

1. Поясніть різницю між закладом позашкільної (додаткової) освіти, таким як приватна танцювальна студія, та обов'язковим навчальним предметом фізична культура в закладі загальної середньої освіти відповідно до державного стандарту.

2. Обґрунтуйте педагогічну позицію щодо обов'язкової присутності учня на уроці фізичної культури навіть за умови сторонніх фізичних навантажень поза

школою, якщо відсутні медичні протипоказання.

3. Запропонуйте модель залучення учениці до навчального процесу з урахуванням її втоми, яка дозволяє отримати оцінку за урок без виконання максимально інтенсивного фізичного навантаження.

Методичний коментар. У правовому полі освітнього процесу записка від батьків не є підставою для звільнення учня від виконання навчальної програми. Рішення про обмеження фізичних навантажень може бути прийняте лише на підставі офіційного медичного висновку, що визначає групу для занять фізичною культурою.

Педагогічна стратегія у даній ситуації полягає у поєднанні нормативної вимоги та індивідуального підходу. Учень повинен бути присутнім на уроці та залученим до освітньої діяльності у форматах, що не передбачають значного фізичного навантаження. Доцільними є ролі помічника вчителя, асистента судді, ведення обліку результатів або аналіз техніки виконання вправ іншими учнями.

Компромісним варіантом оцінювання може бути виконання теоретико-практичного завдання, наприклад підготовка короткого повідомлення про техніку безпеки у танцювальних та спортивних навантаженнях або аналіз впливу різних видів фізичної активності на організм підлітка.

Кейс 2. Взаємодія з адміністрацією щодо використання спортивної бази

Опис педагогічної умови. Адміністрація закладу освіти інформує вчителя фізичної культури про необхідність проведення уроків на відкритому стадіоні через тимчасове використання спортивного залу для інших шкільних заходів. У цей час погодні умови становлять близько +5°C, спостерігається сильний вітер. Програмою передбачено вивчення розділу гімнастика, який потребує використання гімнастичних матів, приладів та захищеного приміщення.

Завдання:

1. Проаналізуйте ситуацію з позиції санітарно-гігієнічних норм проведення занять з фізичної культури та вимог техніки безпеки.

2. Обґрунтуйте професійну педагогічну відмову від проведення уроку гімнастики на відкритому повітрі в зазначених погодних умовах з посиланням на

ризика для здоров'я учнів .

3. Запропонуйте альтернативну організацію навчального процесу у вигляді зміни змістового модуля або проведення теоретико-методичного заняття в класі.

Методичний коментар. Вчитель фізичної культури несе пряму відповідальність за життя та здоров'я учнів під час освітнього процесу, тому будь-які організаційні рішення адміністрації повинні бути співвіднесені з реальними умовами безпеки.

Згідно з санітарно-гігієнічними вимогами, заняття на відкритому повітрі при низькій температурі та сильному вітрі є обмеженими або недопустимими для розділів, що передбачають складні координаційні рухи, роботу на приладах або підвищений ризик падінь. У таких умовах значно зростає ризик переохолодження, зниження концентрації уваги та травматизму.

Професійна позиція вчителя передбачає аргументовану відмову з пропозицією альтернативного рішення. Оптимальним варіантом є тимчасова заміна модуля на кросову підготовку помірної інтенсивності або проведення теоретичного заняття з аналізом техніки виконання вправ, правил безпеки та переглядом навчальних відеоматеріалів. Це дозволяє зберегти безперервність навчального процесу без ризику для здоров'я учнів.

Кейс 3. Залучення батьків до підготовки та проведення спортивного свята.

Опис педагогічної умови. Адміністрація закладу освіти доручає вчителю фізичної культури організувати проведення «Олімпійського тижня» з активним залученням батьків учнів. Вчитель пропонує формат спільної участі батьків і дітей у спортивно-ігрових заходах. Частина батьків висловлює негативне ставлення до участі, аргументуючи це браком часу та тим, що організація подібних заходів є виключно обов'язком школи.

Завдання:

1. Складіть текст мотиваційного звернення до батьків у шкільному чаті, спрямований на формування зацікавленості до участі у спортивному заході разом із дітьми.

2. Запропонуйте дві ролі для батьків у межах заходу, які не потребують

спеціальної фізичної підготовки, але забезпечують їх активну участь.

3. Визначте систему нематеріального заохочення та визнання активних батьків у межах закладу освіти .

Методичний коментар. Організація взаємодії між школою та сім'єю є важливим компонентом сучасного освітнього процесу, що сприяє формуванню позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Ефективна комунікація з батьками повинна базуватися на принципі партнерства, а не адміністративного примусу. У зверненні до батьків доцільно акцентувати увагу на спільному дозвіллі з дитиною, зміцненні сімейних зв'язків та формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя.

Доцільними ролями для батьків без спеціальної фізичної підготовки є функції суддівства на станціях, ведення обліку результатів команд, підтримка організаційного супроводу заходів. Це дозволяє зменшити психологічний бар'єр участі та забезпечити реальну залученість.

Система заохочення може включати подяки від адміністрації, відзначення на шкільному сайті або під час загальношкільних заходів, а також вручення символічних сертифікатів «активного учасника шкільного життя».

6.8. Блок «Дисциплінарні аспекти та менеджмент відвідуваності».

Кейс 1. Систематичні пропуски без поважних причин у старшій школі.

Опис педагогічної умови. Учень 11-го класу протягом чверті відвідав лише 3 уроки з 18, пояснюючи свою відсутність підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання або національного мультипредметного тесту. Медичних довідок або інших офіційних документів, що підтверджують поважну причину відсутності, не надано. При цьому адміністрація закладу освіти висловлює прохання не знижувати підсумкову оцінку з метою уникнення негативного впливу на атестат, однак рівень засвоєння навчального матеріалу, зокрема правил техніки безпеки, є критично недостатнім.

Завдання:

1. Визначте можливі нормативно-правові та педагогічні наслідки систематичної неатестації учня з фізичної культури.

2. Запропонуйте модель індивідуального відпрацювання навчального матеріалу, яка відповідає вимогам освітнього процесу та не порушує чинне законодавство .

3. Сформулюйте аргументовану відповідь адміністрації закладу освіти щодо необхідності дотримання вимог навчальної програми та відповідальності за життя і здоров'я учня.

Методичний коментар. Ситуація демонструє необхідність чіткого розмежування адміністративного тиску та професійної педагогічної відповідальності. Відповідно до нормативних документів, систематична відсутність учня без поважних причин не може бути компенсована формальним виставленням позитивної оцінки.

Вчитель фізичної культури несе персональну відповідальність за інструктаж з техніки безпеки, а отже відсутність учня на заняттях означає відсутність підтвердження засвоєння обов'язкових безпекових компетентностей. Це створює потенційні ризики травматизму у разі подальшої участі учня в заняттях без належної підготовки.

Оптимальним рішенням є організація індивідуального графіка відпрацювання, який може включати теоретичне опрацювання матеріалу з техніки безпеки, складання письмового тесту, а також практичне відпрацювання базових вправ у присутності вчителя. Це дозволяє забезпечити об'єктивність оцінювання без порушення освітніх стандартів.

Кейс 2. Проблема «забутої форми» як прихованого пропуску.

Опис педагогічної умови. Учениці 9-го класу систематично приходять на уроки фізичної культури без спортивної форми, пояснюючи це забуванням або побутовими причинами. Під час занять вони залишаються на лаві запасних, не виконують фізичних вправ і займаються сторонніми справами. При цьому вони наполягають, що фізична присутність на уроці є достатньою для отримання позитивної оцінки.

Завдання:

1. Визначте педагогічний статус учня без спортивної форми відповідно до

правил безпеки та організації занять з фізичної культури.

2. Запропонуйте перелік навчально-теоретичних або організаційних видів діяльності, які дозволяють залучити учня до освітнього процесу та забезпечити можливість оцінювання .

3. Розробіть модель «контракту відповідальності» для учнів, які систематично порушують вимоги щодо спортивного екіпірування.

Методичний коментар. Учень без спортивної форми не може бути допущений до виконання фізичних вправ через порушення вимог техніки безпеки, оскільки відсутність відповідного екіпірування підвищує ризик травмування та унеможливорює виконання програмного матеріалу.

Водночас фізична присутність на уроці не звільняє учня від освітньої діяльності. У такому випадку доцільно залучати учнів до допоміжних ролей, які мають навчальну цінність, зокрема суддівство, ведення протоколів результатів, аналіз техніки виконання вправ іншими учнями або виконання коротких теоретичних завдань.

Контракт відповідальності може передбачати письмове погодження з учнем і батьками щодо обов'язкового дотримання вимог до екіпірування, визначення системи штрафних та компенсаторних завдань, а також фіксацію повторних порушень із відповідним впливом на підсумкове оцінювання.

Кейс 3. «Липові» довідки та етика взаємодії з медичним персоналом.

Опис педагогічної умови. Вчитель фізичної культури спостерігає ситуацію, коли учень має довідку про повне звільнення від занять фізичною культурою за станом здоров'я, однак у позаурочний час активно бере участь у спортивних іграх та відвідує тренажерний зал. Це викликає сумніви щодо достовірності медичного висновку та реального стану здоров'я учня.

Завдання:

1. Визначте межі професійних повноважень учителя щодо перевірки достовірності медичних довідок та медичних висновків.

2. Опишіть алгоритм коректної педагогічної взаємодії з батьками з метою уточнення реального стану здоров'я учня без звинувачень та конфліктної

комунікації.

3. Визначте порядок дій учителя у випадку отримання травми учнем під час позакласної фізичної активності за наявності довідки про звільнення.

Методичний коментар. Вчитель фізичної культури не має повноважень самотійно скасовувати або ставити під сумнів медичні документи, видані закладами охорони здоров'я. Його компетенція полягає у дотриманні визначених медичних обмежень та організації безпечного освітнього процесу відповідно до наданих висновків.

У разі виникнення сумнівів педагог має звернутися до шкільного медичного працівника для уточнення рекомендованих обмежень у межах офіційної взаємодії закладу освіти з медичною службою. Пряма конфронтація з батьками або звинувачення у фальсифікації є неприпустимими.

Комунікація з батьками повинна будуватися у форматі уточнювальної бесіди з акцентом на безпеці дитини та необхідності узгодження рівня фізичних навантажень. У випадку травмування учня під час позакласної активності ключовим є документування факту наявності медичної довідки та дотримання вчителем встановлених обмежень у межах уроку, що підтверджує відсутність педагогічної провини.

Розділ 10.

МЕТОДИКА ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ

Інклюзивне фізичне виховання в умовах Нової української школи розглядається як педагогічно організована система забезпечення рівного доступу всіх учнів до рухової діяльності незалежно від їхніх психофізичних особливостей, стану здоров'я та рівня рухової підготовленості.

У сучасній освітній практиці інклюзія в фізичній культурі не передбачає зниження вимог якості навчання, натомість ґрунтується на принципі розумного пристосування освітнього середовища, змісту та методів навчання. Ключовим є

збереження участі учня у спільній діяльності класу при індивідуальному регулюванні навантаження.

Методична логіка розділу базується на поєднанні трьох компонентів:

- а) педагогічної адаптації;
- б) дидактичної модифікації;
- в) безпекового супроводу.

10.1 Методика адаптації та модифікації фізичних вправ

Процес адаптації фізичного виховання в інклюзивному середовищі за спеціальністю А4.11 базується на принципах системної перебудови умов виконання вправ, що дозволяє зберегти єдину освітню мету для всього класу, забезпечуючи при цьому індивідуальний підхід до кожного учня. Така трансформація охоплює декілька взаємопов'язаних рівнів, від фізичного простору до методики викладання.

Адаптація освітнього середовища. Первинною умовою проведення безпечного та ефективного інклюзивного уроку є стратегічна організація простору. Вчитель здійснює функціональне зонування спортивного залу, впроваджуючи візуальну структуру за допомогою ліній, кольорових маркерів та тактильних зон. Це дозволяє створити зрозумілі та безпечні маршрути руху, а також виділити спеціальні локації для регуляції навантаження та оперативного відновлення. У практичному вимірі така організація гарантує, що кожен учень має чітко визначене «власне» місце в загальній структурі заняття, що запобігає соціальній та фізичній ізоляції дитини.

Модифікація обладнання та інвентарю. Спортивне обладнання в інклюзивному класі виступає ключовим інструментом вирівнювання можливостей здобувачів. Педагог інтегрує в освітній процес м'ячі різної ваги, діаметра та щільності, застосовує контрастний та тактильний інвентар для кращої орієнтації учнів. Важливим складником є введення мультисенсорних сигналів – звукових та світлових маячків, а також гнучка адаптація висоти снарядів, ваги обтяжень та відстаней для виконання вправ. Такий підхід дозволяє

пристосувати матеріально-технічну базу до функціональних можливостей кожної дитини.

Корекція правил та навантаження. Правила виконання рухових дій адаптуються таким чином, щоб зберегти їхню біомеханічну та виховну суть, знімаючи при цьому надмірні бар'єри. Вчитель свідомо збільшує часові ліміти для виконання завдань, зменшує кількість обов'язкових повторень та ретельно дозує дистанції й інтенсивність згідно з індивідуальною освітньою траєкторією. Важливим психолого-педагогічним аспектом є введення додаткових спроб без ризику негативного оцінювання, що сприяє формуванню ситуації успіху та підтримці мотивації.

Метод паралельного навчання як стратегія інтеграції. Найбільш прогресивним підходом є метод паралельного навчання, який дозволяє повністю уникнути сегрегації. Він передбачає виконання учнями варіативних, проте функціонально подібних вправ, що відповідають єдиній темі уроку. Завдяки цьому забезпечується одночасна участь усіх дітей у спільній діяльності, де кожен працює на власному рівні складності, але відчуває себе частиною єдиного колективу. Це забезпечує не лише фізичний розвиток, а й соціалізацію, що є пріоритетом Нової української школи.

10.2 Специфіка роботи з основними нозологіями

Методична організація інклюзивного фізичного виховання за спеціальністю А4.11 базується на глибокому розумінні специфіки нозологій, що дозволяє вчителю адаптувати навантаження без втрати педагогічної цінності заняття. Професійна діяльність у такому контексті вимагає від педагога гнучкості та знань у сфері адаптивної фізичної культури.

Порушення опорно-рухового апарату. При роботі з учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату, основна педагогічна стратегія фокусується на створенні умов для безпечної рухової активності. Вчитель надає перевагу вправам, що виконуються у стабільних положеннях (сидячи або з надійною опорою), що дозволяє знизити ризик падінь та травматизму. З планування

повністю виключаються різкі, ударні та стрибкові навантаження, які можуть негативно вплинути на суглоби чи хребет. Натомість акцент переноситься на розвиток координаційних здібностей та дрібної моторики, а дозування навантаження здійснюється виключно в індивідуальному порядку, відповідно до функціональних можливостей кожного учня.

Порушення зорового аналізатора. В основі методики роботи з учнями з порушеннями зору лежить принцип сенсорного заміщення, де дефіцит візуальної інформації компенсується іншими каналами сприйняття. Педагог забезпечує постійний звуковий супровід усіх рухових дій та використовує тактильні орієнтири (зміна покриття, канати, бортики) для безпечної навігації у просторі. Ключовим фактором стає чітка вербалізація інструкцій – кожна команда має бути лаконічною та однозначною. Стабільна структура рухових завдань допомагає учням сформувати надійні просторові образи та відчувати впевненість під час виконання вправ.

Порушення інтелектуального розвитку. Для учнів із порушеннями інтелектуального розвитку пріоритетною є структурна простота та наочність навчального процесу. Вчитель використовує максимально короткі інструкції, які багаторазово повторюються для кращого засвоєння. Провідним стає ігровий метод, оскільки він дозволяє підтримувати емоційний інтерес та полегшує розуміння правил взаємодії. Обов'язковою є багатократна демонстрація кожної вправи в уповільненому темпі, а сталість організації уроку створює для дитини відчуття зрозумілості та безпеки освітнього середовища.

При роботі з дітьми, які мають розлади аутичного спектра (РАС), фундаментальним вектором педагогічної діяльності виступає принцип передбачуваності та стабільності. Такий підхід дозволяє суттєво мінімізувати рівень тривожності учня, створюючи психологічно безпечний простір для фізичного розвитку.

Центральним елементом методики є впровадження фіксованої структури заняття, де незмінна послідовність етапів уроку допомагає дитині ефективно орієнтуватися в часі та послідовності подій. Важливою професійною дією

вчителя є свідома мінімізація сенсорного перевантаження: фахівець уникає різких звукових сигналів, зокрема гучного свистка, та обмежує використання занадто яскравих візуальних подразників, які можуть спровокувати стресову реакцію.

Для полегшення переходу між різними видами вправ активно використовуються візуальні розклади – система піктограм або спеціальних карток із графічним зображенням завдань, що робить навчальний процес наочним і зрозумілим. Крім того, обов'язковою умовою є організація зони відновлення. Це спеціально обладнана територія спокою, де учень має можливість тимчасово вийти із загальної групової активності для необхідного психоемоційного розвантаження.

Застосування такого диференційованого підходу дозволяє не лише забезпечити фізичний розвиток дитини, а й гарантувати психологічний комфорт для кожного суб'єкта інклюзивного освітнього процесу.

10.3 Командна взаємодія та роль асистента вчителя

Ефективність інклюзивного фізичного виховання за спеціальністю А4.11 безпосередньо залежить від сформованості та злагодженості роботи педагогічної команди, де кожен учасник діє як частина єдиного механізму. Професійна взаємодія в такому середовищі виходить за межі простої присутності кількох дорослих у залі; вона базується на чіткому розподілі функцій та спільній відповідальності за прогрес кожного учня.

Організація командної взаємодії. Провідна роль у цій структурі належить учителю фізичної культури, який виступає стратегічним організатором інклюзивного уроку. Він відповідає за розробку методичної канви заняття, підбір вправ та загальну безпеку групи. Поруч із ним діє асистент учителя, чия місія полягає в забезпеченні безпосереднього індивідуального супроводу дитини з особливими освітніми потребами. Важливою умовою є те, що дії обох фахівців узгоджуються ще на етапі планування: вони заздалегідь обговорюють методи адаптації конкретних рухових завдань та визначають критичні точки, де

знадобиться посилена увага асистента.

Функціональна підтримка та безпека. У практичній площині за спеціальністю А4.11 командна робота трансформується у якісну функціональну підтримку. Це передбачає не лише механічне забезпечення безпечного виконання рухових дій, а й тонку педагогічну роботу – корекцію технічних помилок таким чином, щоб не обмежувати самостійність учня. Асистент і вчитель працюють у синергії, щоб підтримувати постійну включеність дитини у спільну діяльність класу, запобігаючи її виключенню з ігрових чи тренувальних ситуацій. Такий підхід дозволяє дитині відчувати власну спроможність та активну роль у навчальному процесі.

Комунікативна підтримка та соціалізація. Не менш вагомим аспектом є комунікативна підтримка, яка забезпечує соціальну інтеграцію учня. Педагогічна команда активно сприяє здоровій взаємодії дитини з однолітками, виступаючи фасилітаторами спілкування та ігрової співпраці. У складних або непередбачуваних ситуаціях, що можуть виникнути під час динамічного уроку, фахівці оперативно працюють над зниженням рівня тривожності учня, допомагаючи йому опанувати емоції. Крім того, асистент адаптує вербальні інструкції та складні правила ігор, роблячи їх доступними для розуміння, що є фундаментом для впевненої та усвідомленої участі дитини в житті шкільного колективу.

10.4 Безпековий компонент та індивідуальні протипоказання

Забезпечення безпеки виступає фундаментальною та безальтернативною умовою реалізації інклюзивного фізичного виховання в межах спеціальності А4.11. Професійна діяльність педагога в цьому напрямі трансформується у складну багатовекторну систему превентивних заходів, що охоплюють безперервний моніторинг, суворе нормативне забезпечення та безпосередню профілактику ризиків безпосередньо в освітньому просторі.

Для вчителя фізичної культури критично важливо володіти навичками оперативного візуального та функціонального діагностування стану вихованців,

здійснюючи постійний професійний нагляд за ключовими показниками їхньої життєдіяльності. Особлива увага приділяється своєчасному виявленню ознак фізичного перевантаження, які можуть проявлятися через зміну кольору шкірних покривів, задишку або суб'єктивні скарги на самопочуття. Рівночасно з цим педагог аналізує динаміку координації та уваги, оскільки раптове погіршення точності рухів або виражена розсіяність часто виступають першими симптомами втоми центральної нервової системи. Важливою частиною моніторингу є інтерпретація поведінкових сигналів стресу – надмірної дратівливості, замкнутості або нетипових реакцій на стандартні команди, що вимагає від фахівця негайної та професійної корекції педагогічного впливу.

Організація інклюзивного процесу за спеціальністю А4.11 не є довільною, вона суворо регламентується пакетом документів, що визначають граничні межі допустимого навантаження. Освітня діяльність вибудовується на міцному фундаменті індивідуальної програми розвитку (ІПР), яка слугує дорожньою картою навчання та персоналізованої адаптації кожної дитини. Цей процес обов'язково враховує висновки інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ), де зафіксовані фахові методичні рекомендації щодо модифікацій освітнього середовища, а також спирається на чіткі медичні рекомендації, які встановлюють фізіологічні ліміти та визначають специфіку дозування фізичних вправ.

Практична реалізація безпекового компонента передбачає випереджальну дію вчителя, спрямовану на повне усунення потенційних загроз ще до початку активної фази уроку. Це досягається завдяки попередній адаптації фізичних вправ, що дозволяє привести рівень складності рухових завдань у повну відповідність до реальних можливостей учнів. Крім того, вчитель забезпечує проведення чіткого та доступного інструктажу з техніки безпеки, адаптованого до особливостей сприйняття інформації дітьми з різними нозологіями. Свідоме проєктування навчальних ситуацій дозволяє виключити ризики фізичного травматизму, запобігти емоційному виснаженню або небезпечному перевантаженню організму вихованців. Такий системний підхід дозволяє вчителю не лише формально виконувати вимоги навчальної програми, а й

створювати цілісний безпековий простір, де фізичний розвиток кожного учня відбувається в умовах максимального захисту та всебічної підтримки.

10.5 Матриця адаптації варіативних модулів фізичної культури

У даному підрозділі представлена комплексна та систематизована структура модифікації змісту навчальних модулів, яка була ретельно розроблена з урахуванням специфічних психофізіологічних та функціональних особливостей учнів із різними нозологіями. Ця матриця не просто фіксує перелік можливих змін, а виступає як фундаментальний прикладний інструмент у професійній діяльності сучасного вчителя фізичної культури. Вона дозволяє здійснювати глибоке, ефективне та науково обґрунтоване практичне планування кожного окремого етапу уроку, трансформуючи стандартні методики навчання у гнучкі стратегії, що повноцінно функціонують в умовах сучасного інклюзивного освітнього простору. Використання такої матриці забезпечує системність викладання, де кожен руховий елемент або ігрова ситуація проходять через фільтр доступності та індивідуальної доцільності.

Запропонована нижче технологічна карта є результатом інтеграції передових методичних підходів та практичних рекомендацій, що пройшли апробацію в інклюзивних класах. Основною метою цієї карти є забезпечення безперешкодного доступу до активних занять фізичною культурою для кожного учня, незалежно від наявних порушень розвитку, при цьому повністю зберігаючи оздоровчу та виховну результативність освітнього процесу.

Такий підхід дозволяє нівелювати бар'єри у навчанні, сприяє успішній соціалізації здобувачів освіти та гарантує виконання державних стандартів. Матриця слугує орієнтиром для вчителя у виборі оптимальних засобів контролю, адаптації інвентарю та модифікації правил, що в сукупності створює безпечне та стимулююче середовище для розвитку фізичного потенціалу дитини.

Таблиця 10.1.

Технологічна карта інклюзивних підходів у викладанні варіативних модулів фізичної культури

Навчальний модуль	Нозологія	Модифікація середовища та обладнання	Адаптація правил та методики
Алтимат (фрізбі)	ПОРА	Полегшені диски, чітко розмежовані зони	Зона безконтактної гри, збільшений час володіння
	Зорові порушення	Контрастні диски, звукові орієнтири на полі	Голосовий супровід коротких передач
Баскетбол	РАС	Створення сенсорної зони, засоби шумозниження	Використання візуальних алгоритмів дій
	ПОРА	Знижений кошик, м'яч меншої ваги	Спрощене ведення в індивідуальному темпі
Волейбол	ПОРА	Нижча сітка, використання м'ячів різної ваги	Перехід до гри сидячи, дозволений лов м'яча
	Інтелектуальні порушення	Яскраві м'ячі для концентрації уваги	Збільшена кількість дозволених торкань м'яча
Гімнастика	ПОРА	Використання матів різної щільності, фітболи	Виконання вправ лежачи або сидячи
	РАС	Використання карток-пиктограм	Чітка структура, сталі ритуали
Доджбол	ПОРА	М'які м'ячі (skin-foam), зменшений майданчик	Уникнення вибивання м'яча в зону протезів
Легка атлетика	Зорові порушення	Звукові маяки, контрастна розмітка доріжок	Біг у супроводі лідера, орієнтування за звуком
Плавання	ПОРА	Плавзасоби підтримки (калабашки, пояси)	Використання спрощених стилів плавання
	РАС	Візуальний розклад занять біля басейну	Чіткі ритуали входу у воду та виходу
Регбі 5	ПОРА	Подовжені стрічки (теги), широкі проходи	Безпечний радіус при спробах «захоплення»
Футбол	Зорові порушення	М'яч із внутрішнім дзвіночком	Орієнтування та ведення гри виключно за звуком
Хортинг	ПОРА	Спеціальне м'яке покриття (хорт), опори	Виключення кидків, акцент на статичних формах

Інклюзивне фізичне виховання в умовах НУШ є не додатковим компонентом освітнього процесу, а його невід'ємною складовою. Запропонована методична система забезпечує можливість одночасної участі всіх учнів у руховій діяльності за умови педагогічно обґрунтованої адаптації змісту, середовища та навантаження. Реалізація даного підходу формує у майбутнього вчителя

фізичної культури професійну компетентність, що включає здатність до інклюзивного проєктування уроку, забезпечення безпеки та створення рівних освітніх можливостей для кожного учня.

Розділ 11.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

БЛОК I. Теоретико-правові основи та організація освітнього процесу

1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання в системі освіти України.
2. Головні завдання фізичного виховання школярів у контексті реформи НУШ.
3. Характеристика вікової періодизації дітей шкільного віку.
4. Розкрийте зміст поняття «фізична культура особистості».
5. Визначення понять «фізичний розвиток» та «фізична підготовленість».
6. Роль фізичного виховання у досягненні запланованих результатів навчання.
7. Професіограма та модель сучасного вчителя фізичної культури.
8. Особистісні якості педагога як чинник мотивації учнів до занять.
9. Формування загальних компетентностей засобами фізичної культури.
10. Сутність спеціальних (предметних) компетентностей у фізичному вихованні.
11. Теоретичні засади диференційованого підходу у фізичному вихованні.
12. Критерії поділу учнів на групи за станом здоров'я (основна, підготовча, спеціальна).
13. Особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.
14. Психофізичні характеристики підлітків (середній шкільний вік) та їх врахування.
15. Специфіка фізичного виховання старшокласників.

16. Класифікація форм організації фізичного виховання в школі.
17. Структура та значення чинної навчальної програми з фізичної культури.
18. Поняття «варіативний модуль» у навчальній програмі та порядок його обрання.
19. Нормативні вимоги до техніки безпеки в спортивному залі та на майданчику.
20. Обов'язки вчителя щодо запобігання травматизму.
21. Сутність та принципи планування фізичного виховання в школі.
22. Вимоги до планування (перспективність, реальність, системність).
23. Характеристика річного плану-графіка розподілу навчального матеріалу.
24. Методика складання сітки годин на рік для різних вікових груп.
25. Календарно-тематичне планування: структура та призначення.
26. Планування самостійної роботи учнів як складник освітнього процесу.
27. Професійна етика вчителя фізичної культури та академічна доброчесність.
28. Роль неформальної освіти у професійному становленні вчителя.
29. Нормативно-правове забезпечення інклюзивної освіти у сфері ФК.
30. Законодавче забезпечення професійної підготовки вчителя фізичної культури.

БЛОК II. Методика проведення урочних та позаурочних форм занять

31. Характерні риси уроку як провідної форми організації освітнього процесу.
32. Класифікація уроків фізичної культури за їхніми завданнями.
33. Особливості вступних уроків та уроків вивчення нового матеріалу.
34. Специфіка уроків удосконалення навичок та контрольних уроків.
35. Вимоги до сучасної структури уроку фізичної культури.
36. Зміст та завдання підготовчої частини уроку.
37. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині.
38. Характеристика основної частини уроку: методи навчання та дозування.
39. Фізіологічне та психологічне значення заключної частини уроку.
40. Сучасні вимоги до уроку в контексті гуманізації освіти.
41. Алгоритм підготовки вчителя до уроку (теоретичний та матеріальний)

аспекти).

42. Методичне забезпечення уроку: підбір засобів та інвентарю.
43. Організаційне забезпечення уроку: способи розстановки активів та груп.
44. Фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації діяльності учнів.
45. Сутність методу колового тренування на уроці.
46. Шляхи активізації пізнавальної діяльності учнів на заняттях.
47. Використання ігрового та змагального методів навчання.
48. Особливості проведення уроків на свіжому повітрі в різні пори року.
49. Технологія розробки конспекту уроку фізичної культури.
50. Співвідношення завдань навчання, виховання та оздоровлення в плані.
51. Методика проведення занять у режимі навчального дня (фізкультхвилинки).
52. Організація та зміст занять у групах продовженого дня.
53. Характеристика позакласної роботи: гуртки, секції, шкільні клуби.
54. Методика організації спортивних свят та Днів здоров'я в школі.
55. Форми співпраці вчителя з батьками щодо зміцнення здоров'я дітей.
56. Методика навчання рухових дій: етапи та типові помилки.
57. Застосування індивідуального підходу під час підготовки до змагань.
58. Формування мотивації до здорового способу життя засобами ФК.
59. Інноваційні технології фізичного виховання (степ-аеробіка, фітнес, петанк).
60. Матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу з фізичної культури.

БЛОК III. Педагогічний контроль, тестування та оцінювання

61. Поняття про фізичне навантаження та його компоненти (обсяг, інтенсивність).
62. Зовнішні ознаки втоми учнів та дії вчителя при їх виявленні.
63. Об'єктивні показники контролю за станом учнів під час уроку.
64. Методика проведення пульсометрії: техніка вимірювання та інтерпретація.

65. Значення «фізіологічної кривої» уроку для оцінки його якості.
66. Хронометрування уроку: мета, техніка проведення та обробка даних.
67. Поняття про загальну та моторну щільність уроку.
68. Фактори, що впливають на зниження моторної щільності заняття.
69. Вимоги до раціонального використання часу на уроці.
70. Мета та завдання педагогічного аналізу уроку колеги.
71. Структура та зміст протоколу педагогічного спостереження.
72. Критерії оцінки діяльності вчителя (методична майстерність, мова, контакт).
73. Критерії оцінки діяльності учнів (дисципліна, активність, результативність).
74. Методика проведення самоаналізу вчителем після проведеного уроку.
75. Роль професійної рефлексії у запобіганні педагогічним помилкам.
76. Значення оцінки у фізичному вихованні згідно з концепцією НУШ.
77. Формувальне оцінювання: сутність, мета та інструменти.
78. Відмінності між поточним, тематичним та підсумковим оцінюванням.
79. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.
80. Що підлягає оцінюванню (знання, навички, старанність, прогрес)?
81. Особливості оцінювання учнів підготовчої та спеціальної медичних груп.
82. Вимоги до ведення класного журналу з фізичної культури.
83. Мета та значення тестування фізичної підготовленості школярів.
84. Вимоги до проведення тестування (стандартність умов, безпека).
85. Класифікація тестів за Л.П. Сергієнком.
86. Методика тестування швидкісних здібностей.
87. Тести для оцінки силових якостей та методи їх проведення.
88. Методика оцінки гнучкості: інструментарій та критерії.
89. Тестування витривалості: проби та бігові дистанції.
90. Використання ІКТ та мобільних додатків у самоконтролі школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванов, К. & Отравенко, О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. Scientific Collection «InterConf», 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>
2. Качан Л. П. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: чирлідінг, фрізбі, корфбол. Київ : Шкільний світ, 2022. 184 с.
3. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
4. Козіна Ж. Л., Кохан О. В., Єременко М. О. Теорія і методика фізичного виховання у школі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Харків : ОВС, 2023. 320 с.
5. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 67–77. DOI: <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>
6. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. №1. С. 212–219. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-212-218>.
7. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Особливості та роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у контексті національно-патріотичного виховання студентської молоді. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VI міжн. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. С. 184-186.

8. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю., Отравенко О. В. Методичні аспекти реалізації системного підходу в підготовці бакалаврів фізичної культури до комплексного кваліфікаційного іспиту (на прикладі вивчення практикуму з пілатесу). *Актуальні питання у сучасній науці*. 2026. № 4 (46). С. 2761–2774. DOI: 10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2761-2774.

9. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету. Педагогічні науки*. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>

10. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Очкалов О. Ф. Трансформація змісту методики викладання гімнастики під впливом розвитку теорії фізичного виховання та історії фізичної культури. *Освіта та педагогічна наука*. 2026. № 1 (191). С. 88–97. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1\(191\)-88-97](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-1(191)-88-97)

11. Ливацький, О. В., Отравенко, О. В., & Соколенко, О. І. (2026). Виконання кваліфікаційної роботи як засіб формування проектно-управлінської компетентності майбутнього магістра фізичної культури на засадах системного підходу. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (28). <https://doi.org/10.5281/zenodo.19649263>

12. Ливацький, О. В., Отравенко, О. В., & Карпенко, М. І. (2026). Методологічний супровід професійного становлення магістрів фізичної культури у процесі виконання кваліфікаційної роботи на засадах теорії та методики фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (30). <https://doi.org/10.5281/zenodo.20473836>

13. Ливацька С., Ливацький О., Міщенко О. Системний підхід до використання стретчингу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 167–182. DOI: 10.24139/2312-5993/2026.01/167-182.

14. Методичний посібник «Освітня галузь «Фізична культура»: як оцінювати в НУШ» / упоряд. та ред. кол. МОН України. Київ : МОН України,

2025. 48 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nush/fio-ociniuvannia-2025-putivnik.pdf>.

15. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (у редакції від 22 серпня 2024 р.) / авт. : Баженков Є. В. [та ін.]. – Київ : МОН України, 2024. 102 с.

16. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 90-96. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>.

17. Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту / авт. : Деревянко В. В., Лакіза О. М., Шестерніов Г. А. [та ін.]. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2022. 122 с.

18. Навчальна програма «Фізична культура НУШ 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков та ін. Київ : МОН України, 2024. 260 с.

19. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. 2-ге вид., переробл. і доповн. Тернопіль : Астон, 2025. 176 с.

20. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» для першого (бакалаврського) рівня / ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. URL: https://luguniv.edu.ua/Attach/public_info/opp_bac/new/A4/4_11/op_A4_11_se_physical_culture_bac_2025.pdf

21. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

22. Отравенко О., Іванов К. Нові спортивні активності регбі 5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. *SWorldJournal Issue*. 2023. 18 / Part 3. 55-61. DOI: 10.30888/2663-5712.2023-18-03-052.

23. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3 (351). С. 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20)
24. Отравенко О.В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фістболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. №10(28). 2024. С.851-862. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-851-862](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-851-862)
25. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1313>
26. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>
27. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. 2018. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <http://hdl.handle.net/123456789/5491>
28. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.
29. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін. ; за ред. Т. Ю.

Круцевич. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ : Олімп-ка л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

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

31. Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс : кол. моногр. / Н. Денисенко та ін. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. 244 с.

32. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.

33. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 126-133. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>.

34. Школа О.М., Отравенко О.В. Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. 2025. №35(191). С.190-195. DOI: 10.58407/visnik.253530.

35. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

36. Kachan O.A., Otravenko O. V. TRANSFORMATION OF HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF STUDENTS' SOCIALIZATION: THE "SPORT FOR DEVELOPMENT" MODEL IN THE UKRAINIAN EDUCATION PRACTICE. *SWorldJournal* 5 (36-05), 66–76. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2026-36-05-062>

37. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
38. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.
39. Olena Otravenko, Dmytro Pelypas METODOLOGIA PRZYGOTOWANIA PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI KULTURY FIZYCZNEJ DO DZIAŁALNOŚCI SPORTOWO-PATRIOTYCZNEJ. ISSN 2353-8406 Knowledge, Education, Law, Management. 2022 №1 (45). p. 22-29. DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.1.4>. URL: <https://kelmczasopisma.com/viewpdf/8331>
40. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training OfFuture Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.
41. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.
42. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Shynkarova, Olena; Fomenko, Olena, V; Poluliashchenko, Tetiana L.; Donchenko, Viktoriia I. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. 180(2). Pp. 135–143. DOI: 10.36740/ABAL202402110.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ЩОДЕННИК САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

(Теорія і методика фізичного виховання)

Загальні відомості

ПІБ _____

Група _____

Семестр _____

Викладач _____

Щоденна фіксація роботи

Дата	Тема заняття / кейсу	Що опрацьовано (коротко)	Основні труднощі	Висновки / рефлексія	Оцінка самоорганізації (1–5)
------	----------------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------	------------------------------------

Розділ рефлексії (заповнюється щотижня)

1. Що було найскладнішим у виконанні ситуаційних завдань

2. Які педагогічні рішення вдалося обґрунтувати найкраще

3. Які компетентності потребують розвитку

4. Які методи навчання виявилися найефективнішими

Підсумок самостійної роботи за період

– Рівень залученості _____

– Якість аналізу кейсів _____

– Самостійність мислення _____

– Загальний висновок _____

ЧЕК-ЛИСТ ОЦІНЮВАННЯ СИТУАЦІЙНОГО КЕЙСУ

(для викладача або взаємооцінювання)

Критерії оцінювання

Критерій	Показник	Бали (0–2)
1. Аналіз ситуації	правильно визначено проблему, учасників, ризики	0–2
2. Нормативне обґрунтування	посилання на ТМФВ, НУШ, ТБ	0–2
3. Методична коректність	відповідність методам навчання фізичних вправ	0–2
4. Педагогічна логіка	послідовність і обґрунтованість рішень	0–2
5. Безпековий компонент	врахування ризиків для здоров'я учнів	0–2
6. Комунікативна стратегія	коректність взаємодії з учнями/батьками	0–2
7. Рефлексія	наявність висновків і самокорекції	0–2

Рівні оцінювання

- 0–5 балів – початковий рівень
- 6–9 балів – середній рівень
- 10–12 балів – достатній рівень
- 13–14 балів – високий рівень

БЛАНК САМООЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТА**1. Оцінка власної роботи над кейсом**

Оцініть за шкалою від 1 до 5:

Показник	Оцінка
Я розумію суть педагогічної ситуації	_____
Я можу пояснити причину проблеми	_____
Я врахував нормативні вимоги	_____
Моє рішення є безпечним	_____
Я можу обґрунтувати свій вибір	_____

2. Саморефлексія

1. Що в моєму рішенні було найбільш вдалим

2. Яку помилку я допустив / могла допустити

3. Як би я покращив(ла) своє рішення після обговорення

3. Рівень професійного розвитку (самооцінка)

– низький / середній / достатній / високий

Обґрунтування

4. Професійний висновок студента

(2–4 речення щодо власного розвитку як майбутнього вчителя фізичної культури)

Навчальне видання

Отравенко Олена Вікторівна
Ливацький Олександр Васильович

**Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з освітнього
компонента «Теорія і методика фізичного виховання»:
навчально- методичний посібник**

для здобувачів вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)

За редакцією авторів

Комп'ютерний макет – Олександра Ливацького
Формат 60х84 Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 4,76.

Наклад 100 прим. Зам. № 167.

Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Віктора Новікова, 2, місто Лубни, Полтавська область
e-mail: mail@luguniv.edu.ua
www/luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від
09.04.2009 р