

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

*підпис*

«28» серпня 2023 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійними програмами Тренер з видів спорту, Середня освіта  
(Фізична культура)

спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2023-2024 навчальний рік

Розробники комплексу: Майя ЗУБАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 10 від 28 серпня 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Іван СТАСЮК

---

*підпис*

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета вивчення** вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх фахівців, опанування ними теоретичних основ і практичних умінь розвитку функціональних систем організму та рухових здібностей з метою самовдосконалення фахівців у сфері фізичного виховання, культури та спорту.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й рік	1-й рік
Семестр вивчення	2 семестр	2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	3 кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	90 годин
Кількість годин навчальних занять	30 годин	12 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 години
Практичні заняття	20 годин	8 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	78 годин
Форма підсумкового контролю	залік	залік

### 3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компонента.

**4. Передумови для вивчення освітнього компонента:** завдяки вивченню обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки, а саме «Підвищення спортивної майстерності», «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті» (спеціальність 017 Фізична культура і спорт), «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні», «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі» (спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)), формується основа базових та спеціальних знань спортивної підготовки, фізичної активності та фізичного виховання, методів та засобів організації навчально-тренувального процесу, інноваційних технологій у фізичному вихованні, культурі та спорті.

### 5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

### ***Спеціальність 017 Фізична культура і спорт***

#### *Загальні компетентності:*

- ЗК 01 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- ЗК 02 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- ЗК 04 Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- ЗК 05 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 07 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

#### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- СК 01 Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК 06 Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 11 Здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.

### ***Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)***

#### *Загальні компетентності:*

- ЗК 02 Здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);
- ЗК 05 Здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

#### *Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності:*

- СК 06 Здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя (психологічна);
- СК 15 Здатність виокремлювати напрями, завдання і способи їх вирішення, що пов'язані з професійним розвитком фахівця, шляхом набуття нових знань, умінь і навичок (здатність до самоосвіти впродовж життя);
- СК 16 Здатність критично оцінювати власну професійну діяльність та визначати шляхи, способи усунення наявних недоліків в організації, формуванні та реалізації змісту фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти (рефлексивна).

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методична засади фізичного розвитку та самовдосконалення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

***Спеціальність 017 Фізична культура і спорт***

- ПРН 01 Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати, проблеми у галузі та на межі галузей знань.

- ПРН 02 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

- ПРН 04 Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

- ПРН 05 Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

- ПРН 06 Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

***Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)***

- ПРН 13 Виявляє навички командної роботи, вміння рівноправно діяти і взаємодіяти з дітьми під час проведення різних форм фізичної культури, створюючи можливості для самореалізації кожного учасника (творення власних цілей, рефлексія, самоконтроль);

- ПРН 20 Аналізує можливості особистого професійного розвитку, визначає оптимальні зміст і форми, критерії досягнутих результатів, планує подальші дії з такого розвитку; набуває нових знань, умінь і навичок професійної діяльності, у тому числі взаємодію з іншими вчителями на засадах партнерства, підтримки та долученням до діяльності професійних спільнот;

- ПРН 21 Визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формування, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

**За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності;

- теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності;

- теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності;

- особливості моніторингу та корекції фізичного стану;

- методичні особливості самовиховання та формування особистості в процесі заняття фізичним вихованням та спортом;

- загальну теорію процесу підвищення кваліфікації у професійній діяльності;
- особливості складання індивідуальних програм розвитку фізичних здібностей.

#### **вміти:**

- застосовувати принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності;
- створювати власну траєкторію фізичного саморозвитку за допомогою індивідуальних програм;
- моніторити та корегувати фізичний розвиток, здійснювати оцінку динаміки;
- здійснювати самовиховання засобами фізичного виховання та спорту;
- підвищувати професійну кваліфікацію.

### **7. Методи навчання:**

Лекція, пояснення, бесіда, дискусія; методи демонстрації презентаційних матеріалів; методи проблемно-пошукового характеру; проєктні доповіді, мотиваційні завдання, самостійна і групова робота здобувачів вищої освіти; методи дистанційного навчання.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** усне опитування, завдання спрямовані на розвиток творчих та соціальних навичок, тестування, оцінювання МКР, залік.

### **9. Програма навчальної дисципліни:**

#### **Денна форма здобуття вищої освіти**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1</b>							
Тема 1. Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 2. Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	10	2	2	-	-	6	-

Тема 3. Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 4. Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 5. Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 6. Методика самовиховання особистості. Загальна характеристика методів самовиховання.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 7. Формування особистості в процесі фізичного виховання та заняття спортом.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 8. Підвищення кваліфікації як форма самовдосконалення у професійній діяльності.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 9. Індивідуальні програми розвитку фізичних здібностей особистості та методика їх розробки.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 10. Сучасні види фізичної активності та їх значення для особистісного й професійного розвитку.	8	-	2	-	-	6	-
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	-	-	<b>60</b>	-

### Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1</b>							
Тема 1. Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	8	2	-	-	-	6	-
Тема 2. Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	10	2	-	-	-	8	-
Тема 3. Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 4. Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 5. Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки.	10	-	2	-	-	8	-
Тема 6. Методика самовиховання особистості. Загальна характеристика методів самовиховання.	10	-	2	-	-	8	-
Тема 7. Формування особистості в процесі фізичного виховання та заняття спортом.	10	-	2	-	-	8	-
Тема 8. Підвищення кваліфікації як форма самовдосконалення у професійній діяльності.	10	-	2	-	-	8	-
Тема 9. Індивідуальні програми розвитку фізичних	8	-	-	-	-	8	-

здібностей особистості та методика їх розробки.							
Тема 10. Сучасні види фізичної активності та їх значення для особистісного й професійного розвитку.	8	-	-	-	-	8	-
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>78</b>	<b>-</b>

### 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний – 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «магістр» у процесі вивчення освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» здійснюється із використанням таких форм та методів: лекція, пояснення, бесіда, дискусія; методи демонстрації презентаційних матеріалів; методи проблемно-пошукового характеру; проектні доповіді, мотиваційні завдання, самостійна і групова робота здобувачів вищої освіти; методи дистанційного навчання, залік.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Загальна сума балів
Змістовий модуль 1		
Поточний контроль	МКР	
60	40	100



## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

### **Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять**

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 8, 8, 9, 9, 8, 9, 10, 10, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 60 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе, наприклад, 9,2 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,2) + 0,4) \times 60 = 51,6$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення» отримав 52 бали.

### **Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання – теми 1, 2, 3 «Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності», «Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній	4-12

діяльності»; «Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності».	
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання – теми 4, 5 «Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки»; «Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки».	4-12
3. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання творчих завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять з тем «Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності», «Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності»; «Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності».	4-12
4. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання творчих завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять з тем «Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки»; «Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки».	4-12
5. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання творчих завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять з тем «Методика самовиховання особистості. Загальна характеристика методів самовиховання», «Формування особистості в процесі фізичного виховання та заняття спортом».	4-12
6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання творчих завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичного заняття з тем «Підвищення кваліфікації як форма самовдосконалення у професійній діяльності», «Індивідуальні програми розвитку фізичних здібностей особистості та методика їх розробки».	4-12
7. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання творчих завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичного заняття з теми «Сучасні види фізичної активності та їх значення для особистісного й професійного розвитку».	4-12

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи готують індивідуальні завдання, які передбачені в планах практичних занять.

### Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх

тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## **12. Умови визначення успішного засвоєння вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні засади фізичного розвитку та самовдосконалення»:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу,

завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проектора; навчальна аудиторія обчислювальної техніки № 17, ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, дидактичні матеріали.

### **14. Рекомендована література.**

#### **Основна:**

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Грищенко С. В. Самовдосконалення особистості: монографія. Під науковою редакцією: Курлянд З. Н., Бужиної І. В. Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 188 с.

3. Карабанов Є., Осіпов В. Аналіз сучасних проблем та перспектив розвитку фізичної культури та спорту для дорослого населення в Україні та країнах Європи. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 90-97.

4. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник / уклад. Лясота Т.І., Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 136 с.

5. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування : навчально-методичний посібник / авт. : Г. С. Дегтярьова, Л. А. Руденко. Київ : Педагогічна думка, 2010. 192 с.

6. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

#### **Допоміжна:**

1. Ананьєва Б. Г. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів. Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, 2022. С. 145-150.

2. Вітрук А. Етичний шлях самовдосконалення особистості. Філософські та культурологічні проблеми людства очима студентства. Київ. 2020. С. 242-251.

3. Дубогай О. Д., Мозолєв О. М., Сичов С. О.. Фізичне самовдосконалення студентів педагогічних спеціальностей в умовах закладу вищої освіти. Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, 2023. С. 242.

4. Мішин С. В., Арапов О. В. Інтенсифікація розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 251-255

5. Хомяк Г. Г. Єдність і відповідності фізкультурно-спортивних та професійних аспектів діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. *BASICS OF LEARNING THE LATEST THEORIES AND METHODS*. 2023. № 9 С. 293.

6. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи): для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 94 с.

7. Шинкарьова О. Д. Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2021. № 6 (344),

жовтень. Ч. 2. С. 209-219.

## **15. Рекомендовані джерела інформації.**

### **1. Корисні інтернет-ресурси.**

<a href="https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&amp;as_sdt=0,5">https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&amp;as_sdt=0,5</a>	Google Академія
<a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/</a>	Репозитарій К-ПНУ імені Івана Огієнка
<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>	Платформа онлайн курсів