

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*

«26» серпня 2024 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ 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

2024-2025 навчальний рік

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

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 9 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  
«Тренер з видів спорту»



*підпис*

Іван СТАСЮК

Гарант освітньо-професійної програми  
«Середня освіта (Фізична культура)»



*підпис*

Юрій ЮРЧИШИН

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета вивчення** вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні основи 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» (спеціальність 017 Фізична культура і спорт), «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні», «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» (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 основи 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 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-методичні основи 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 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 основи 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 здібностей особистості та методика їх розробки.	8	-	-	-	-	8	-
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>78</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 спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична

культура) СВО «магістр» у процесі вивчення освітнього компонента «Теоретико-методичні основи 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**

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



## 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 основи 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 основи 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 основи 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. Чернігів : 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.

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

6. 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.

7. 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.

8. 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