

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор Силабус вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення»		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура)		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту, Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)		
Статус дисципліни:	вибіркового освітнього компонента		
Мова викладання:	українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Зубаль Майя Вікторівна
		Посада:	доцент кафедри спорту і спортивних ігор
		Вчений ступінь:	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
		Телефон:	067-787-5423
		E-mail:	zubal@kpmu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpmu.edu.ua/zubal-maiia-viktorivna/
		ПІБ:	Петрова Юлія Миколаївна
		Посада:	викладач кафедри спорту і спортивних ігор
		Вчений ступінь:	
		Телефон:	097-789-91-41
		E-mail:	ypetrova@kpmu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpmu.edu.ua/petrova-iuliia-mykolaivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=25203		
Консультації	Зубаль М. В.	Понеділок – упродовж робочого дня; Четвер – упродовж робочого дня.	Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
	Петрова Ю. М.	Середа – упродовж робочого дня; Четвер – упродовж робочого дня.	Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
Анотація до курсу	Вибірковий освітній компонент «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура), у першу чергу, спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, який володіє засобами фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності. Освітній компонент передбачає вивчення 10-ти тем, які розглядатимуться на лекційних та практичних заняттях: 1. Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності. 2. Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності. 3. Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності. 4. Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки. 5. Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки. 6. Методика самовиховання особистості. Загальна характеристика методів самовиховання 7. Формування особистості в процесі фізичного виховання та заняття спортом. 8. Підвищення кваліфікації як форма самовдосконалення у професійній діяльності. 9. Індивідуальні програми розвитку фізичних здібностей особистості та методика їх розробки.		

	10. Сучасні види фізичної активності та їх значення для особистісного й професійного розвитку.
Мета та цілі курсу	Полягають 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.
Методи навчання	У процесі викладання освітнього компонента використовуються наступні методи навчання: лекція, пояснення, бесіда, дискусія; методи демонстрації презентаційних матеріалів; методи проблемно-пошукового характеру; доповіді, мотиваційні завдання, самостійна і групова робота студентів; методи дистанційного навчання (робота у системі Moodle).
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).
Результати навчання	За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання: <i>Спеціальність А7 Фізична культура і спорт</i> - 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. <i>Спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура)</i> - 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. <i>Завдання курсу:</i> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійними програмами «Тренер з видів спорту», «Середня освіта (Фізична культура)», розвинути соціальні навички (soft skills); - опанувати навчальний матеріал освітнього компонента на відповідному рівні.
Компетентності:	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. <i>Спеціальність А7 Фізична культура і спорт</i> 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. <i>Спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура)</i> 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). <i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i>

	Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду: <i>A7 Фізична культура і спорт</i> 1229.6 – Керівники підрозділів у сфері культури, відпочинку та спорту; 1143.4 – Виконавчий директор федерації виду спорту; 22831 – Інструктор з фізичної культури; 22856 – Інструктор навчально-тренувального пункту; 22769 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи та ін.); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції та ін.); 23478 – Методист з фізичної культури; 1143.4 – Державний тренер з виду спорту (збірної); 2310.2 – Викладач закладу вищої освіти. <i>A4 Середня освіта (Фізична культура)</i> 2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти; 2351.2 – Методист з фізичної культури; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 1229.6 – Керівник фізичного виховання; 3414 – Фахівець із організації дозвілля.		
Пререквізити	Завдяки вивченню обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки, а саме «Підвищення спортивної майстерності», «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», «Система підготовки спортсменів» (спеціальність A7 Фізична культура і спорт), «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні», «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» (спеціальність A4 Середня освіта (Фізична культура)), формується основа базових та спеціальних знань спортивної підготовки, фізичної активності та фізичного виховання, методів та засобів організації навчального, навчально-тренувального процесу, інноваційних технологій у фізичному вихованні, культурі та спорті.		
Пореквізити	Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ групах спеціалізованої підготовки», «Виробнича педагогічна асистентська практика», «Кваліфікаційна робота», «Виробнича педагогічна практика в закладах освіти».		
Обсяг і ознаки курсу	Характеристика навчального курсу		
	Найменування показників	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/рік викладання	1	1
	Семестр вивчення	2	2
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент	
	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 години	8 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	78 години
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	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.		
Політики курсу	<i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення»:</i> - 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, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, 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 компонента, підсумкової 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 ліквідовує 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. <i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/yy5aw492). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/yae73h73). Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb). Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», виконувати усі види робіт, які передбачені робочою програмою практики, щоденно відвідувати заклад вищої освіти; вчасно інформувати деканат про неможливість пройти практику, взяти участь у звітній конференції, тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2). <i>Література.</i> Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. <i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> 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 редакції) (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.						
Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти						
	Назви змістових модулів і тем	Р азом	Кількість годин				
			у тому числі				
			лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота

	Змістовий модуль 1																			
	Разом за змістовим модулем 1	90	10	20	-	-	60	-												
	Разом годин	90	10	20	-	-	60	-												
	Заочна форма здобуття вищої освіти																			
		Кількість годин																		
			у тому числі																	
	Назви змістових модулів і тем	разом	лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота												
	Разом за змістовим модулем 1	90	4	8	-	-	78	-												
	Разом годин	90	4	8	-	-	78	-												
Форми та методи оцінювання	Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний – 12-ти. Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти у процесі вивчення освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, творчі завдання, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, оцінювання МКР, залік.																			
Критерії оцінювання	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, непередбаченою 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 засади фізичного розвитку та самовдосконалення» отримав 52 бали. <table><tr><td colspan="2">Поточний і модульний контроль (100 балів)</td><td>Сума</td></tr><tr><td>Поточний контроль</td><td>МКР</td><td rowspan="2">100 балів</td></tr><tr><td>60 балів</td><td>40 балів</td></tr></table> Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти <table><tr><td>Об'єм пройденого матеріалу</td><td>Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</td></tr><tr><td>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 діяльності»; «Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності».</td><td>4-12</td></tr></table>								Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума	Поточний контроль	МКР	100 балів	60 балів	40 балів	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 діяльності»; «Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності».	4-12
Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума																		
Поточний контроль	МКР	100 балів																		
60 балів	40 балів																			
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 діяльності»; «Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності».	4-12																			

	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
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	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. URL: http://surl.li/kgvvjo (дата звернення: 19.08.2024). 2. Грищенко С. В. Самовдосконалення особистості: монографія. Під науковою редакцією: Курлянд З. Н., Бужиніої І. В. Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 188 с. URL: http://surl.li/hjwylf (дата звернення: 19.08.2024). 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. URL: http://surl.li/epdosn (дата звернення: 19.08.2024). 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. URL: http://surl.li/marrff (дата звернення: 19.08.2024). 6. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с. URL: http://surl.li/yipbnj (дата звернення: 19.08.2024). Допоміжна 1. Ачаньєва 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. URL: http://surl.li/azzqgx (дата звернення: 19.08.2024). 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. URL: http://surl.li/kddjgb (дата звернення: 19.08.2024).
Локація	Згідно з розкладом https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/