

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні Вченої ради
Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини

Голова Вченої ради: ректор

професор Олександр БІЗДЮДНИЙ
«28» 20



ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Розробник (розробники)	Семенов Андрій Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Тема (найменування)	Виховання фізичних якостей учнів старших класів засобами сучасних фітнес технологій
Мета	Визначення сучасних шляхів, методів і технологій формування загальнокультурних і професійних компетенцій вчителів фізичної культури засобами фітнесу та силових видів спорту Підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності вчителів фізичної культури відповідно до вимог чинного Державного стандарту базової та повної загальної освіти, типових освітніх програм, запитів громадянського суспільства, установ і закладів освіти, освітніх потреб споживачів освітніх послуг.
Напрямок	Інноваційні методи навчання у вивченні фізичної культури
Зміст	Вплив фізичної культури на академічну успішність. Фітнес та силові види спорту як засіб фізичного виховання. Атлетичні види спорту в системі рекреаційно-оздоровчих заходів. Методи розвитку сили та м'язової маси. Корегування вроджених та набутих дефектів осанки та статури. Основи побудови фітнес-занять силової спрямованості. Місце таких занять в комплексній системі оздоровчих заходів. Комплекси вправ для розвитку м'язів шиї, поясу верхньої кінцівки, грудей, живота, спини, стегон, гомілок.
Обсяг (тривалість)	1 кредит ЄКТС/30 годин
Форма (форми підвищення кваліфікації)	Очна-заочна /дистанційна
Перелік компетентностей, що набуватимуться	Загальні:

	<p>формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ силового фітнесу як одного з головних чинників здорового способу життя;</p> <p>формувати практичні навички для самостійних занять фізичними фітнес-вправами силової спрямованості та проведення активного відпочинку;</p> <p>розширювати функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.</p> <p>розширювати руховий досвід для вдосконалення навичок життєва необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та побутовій діяльності;</p> <p>Фахові:</p> <p>здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних сучасних теоретичних положень та технологій рухової активності, пов'язаної з використанням вільних обтяжень;</p> <p>здатність змістовно організовувати дозвілля дітей та підлітків;</p> <p>здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання;</p> <p>здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень;</p> <p>здатність використовувати здоров'язберігаючі технології фізичної культури.</p>
<p>Розподіл годин за видами діяльності (консультація, аудиторна, практична, самостійна і контрольна робота тощо)</p>	<p>Аудиторна робота – 16 год., Самостійна робота, фахове тестування – 14 год.</p>
<p>Особа (особи), які виконують програму (рівень вищої освіти, категорія, науковий ступінь, педагогічне (вчене звання), місце та (або) досвід роботи тощо)</p>	<p>Початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти; перший (бакалаврський) рівень вищої освіти; другий (магістерський) рівень вищої освіти; третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти. Кваліфікаційні категорії: «спеціаліст», «спеціаліст II кваліфікаційної категорії», «спеціаліст I кваліфікаційної категорії», «спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії»; педагогічне звання: старший вчитель, вчитель-методист. Місце роботи: заклади загальної середньої освіти, заклади професійно-технічної освіти, заклади фахової передвищої освіти, заклади вищої освіти Досвід роботи (не обов'язково)</p>
<p>Строки виконання програми</p>	<p>1 тиждень</p>
<p>Місце виконання програми (за місцем знаходженням суб'єкта підвищення кваліфікації та /або за</p>	<p>Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини вул. Садова, 2, м. Умань, Черкаська обл.</p>

місцезнаходженням замовника тощо)	
Очікувані результати навчання	Знання історії розвитку фітнесу та силових видів спорту, значення і місця атлетичних видів спорту у системі ФВ та С, а також програмно-нормативних основ організації занять з атлетичних видів спорту дозволяє ефективно застосовувати методики цих видів спорту при роботі з представниками різних вікових груп. Здатність виховувати соціально значущі риси особистості в процесі занять силовими видами спорту. Здатність використовувати засвоєні теоретичні знання на практиці: планувати тренувальний процес спортсменів різного рівня підготовленості; виконувати змагальні, базові та допоміжні вправи силових видів спорту, а також застосовувати методики силових видів спорту при роботі із особами з обмеженими можливостями. Здатність визначати особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини, проводити класифікацію, характеристику тренажерів та іншого обладнання. Буде сформовано систему знань з правил техніки безпеки при заняттях з обтяженнями, умов організації і проведення змагань з атлетичних видів спорту, методик безпечної фармакологічної підтримки тренувального процесу.
Вартість:	Відповідно до кошторису
Графік освітнього процесу	18.03.24 – 22.03.24 Аудиторна робота - 18.03.24, 22.03.24 Самостійна робота, фахове тестування – 19.03.24 – 21.03.24
Мінімальна та максимальна кількість осіб в групі	Мінімальна – 5 осіб, максимальна – 30 осіб.
Академічні, професійні можливості за результатами опанування програми	Вміння організувати ефективне навчання та тренувальну роботу із силових видів спорту з різними віковими групами. Виконання додаткових посадових обов'язків. Вміння комплексно застосовувати знання основних завдань та принципів організації занять з силових видів спорту, специфіки змісту, форм і методів роботи вчителя фізичної культури; методику організації позакласної роботи та додаткової освіти школярів.
Можливість надання подальшої підтримки чи супроводу	Створення умов для залучення слухачів курсів у подальшому в тренінгах, семінарах та ін.
Додаткові послуги (організація, трансферу, забезпечення проживання і харчування, перелік можливих послуг для осіб з інвалідністю)	Проживання в гуртожитку (вартість – 75 грн. доба) Навчальні корпуси обладнані пандусами, функціонують спеціалізовані санітарно-гігієнічні кімнати у відповідності до вимог доступності та Універсального дизайну. Корпуси обладнані табличками шрифтом Брайля із кабінетів, приміщень. В аудиторіях передбачені робочі столи для осіб, які

	пересуваються на візку та рельєсні фізичні карти півкуль. В університеті люди мають зручний доступ до бібліотеки, навчальні лабораторії, гуртожитки, їдальні.
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Сертифікат встановленого зразка

Декан факультету фізичного виховання



Сергій ЯЦУК

СХВАЛЕНО

Науково-методичною комісією
факультету фізичного виховання

Голова науково-методичної комісії ФФВ

Наталія ПОЛІЦУК

Протокол № 2 від 12.10.2023 року