

Управління освіти, науки та молоді
Волинської державної адміністрації
Луцький педагогічний коледж

**ВАРІАТИВНА ЧАСТИНА ЗМІСТУ
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ЗНАНЬ
0102 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
(01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА)
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 5.01020101 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ*
(017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)
ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ
«МОЛОДШИЙ СПЕЦІАЛІСТ»**

**Розглянуто і затверджено
на засіданні педагогічної ради
(протокол № 1 від 30 серпня 2017 р.)**

**Директор коледжу
П.М.Бойчук**

Луцьк, 2017

I. Преамбула

Державна освітня політика зорієнтована на підготовку мобільного покоління педагогічних кадрів, здатних на високому професійному і культурному рівнях творчо вирішувати поставлені перед ними освітні, виховні та оздоровчі завдання, складність яких обумовлена низкою проблем у вихованні дітей та молоді. Саме на підготовку таких фахівців спрямована організація освітнього процесу відділення фізичного виховання Луцького педагогічного коледжу.

Випускники коледжу освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» повинні вміти формувати особистість школяра, знати фізичні, фізіологічні та психологічні особливості розвитку дитини; уміти визначати фактори впливу фізичних вправ на організм дітей різного віку і статі; класифікувати зміст і форму фізичних вправ; застосовувати методи педагогічної діяльності фахівця з дітьми та батьками; засоби планування, організації, технології навчально-розвивальної, виховної діяльності, оцінювання та корекції її результатів, організацію урочних та позаурочних форм фізичного виховання школярів.

Згідно з освітньо-професійною програмою навчальні плани передбачають вибіркочу частину, яка визначена навчальним закладом та враховує «Цикл дисциплін самостійного вибору навчального закладу» та «Цикл дисциплін вільного вибору студента». Зміст варіативної частини освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста спеціальності 5.01020101 Фізичне виховання* (017 Фізична культура і спорт) розглянуто і затверджено рішенням педагогічної ради.

До вибіркових навчальних дисциплін віднесено:

Цикл дисциплін самостійного вибору навчального закладу:

- ПСМ баскетбол;
- ПСМ волейбол;
- ПСМ легка атлетика;
- ПСМ футбол;
- Основи шкільної гігієни та лікарський контроль;
- Краєзнавча та туристична робота;
- Основи культури та техніки мовлення;
- Ритміка і хореографія;
- Масаж;
- Рекреаційний туризм.

До циклу дисциплін вільного вибору студента віднесено дисципліни з додатковою кваліфікації (оператор інформаційних технологій):

- Комп'ютерні мережі;
- Операційні системи (ОС);
- Прикладне програмне забезпечення (ППЗ);
- Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті;
- ТЗН і тренажери;
- Основи культури і техніки спортивного коментування.

Обсяг кредитів ЄКТС, необхідний для здобуття відповідного ступеня вищої освіти з циклу дисциплін самостійного вибору навчального закладу

Обсяг освітньої програми 30 кредитів ЄКТС – 900 год.

<i>№п/п</i>	<i>Назва дисципліни</i>	<i>Кредити ЄКТС</i>	<i>Загальний обсяг год.</i>
1.	ПСМ баскетбол	4,5	135
2.	ПСМ волейбол	4,5	135
3.	ПСМ легка атлетика	4,5	135
4.	ПСМ футбол	3,5	105
5.	Основи шкільної гігієни та лікарський контроль	3,0	90
6.	Краєзнавча та туристична робота	3,0	90
7.	Основи культури та техніки мовлення	1,5	45
8.	Ритміка і хореографія	1,5	45
9.	Масаж	2,5	75
10.	Рекреаційний туризм	1,5	45
Разом		30	900

Обсяг кредитів ЄКТС, необхідний для здобуття відповідного ступеня вищої освіти циклу дисциплін вільного вибору студента

Обсяг освітньої програми 8,4 кредита ЄКТС – 252 год.

<i>№п/п</i>	<i>Назва дисципліни</i>	<i>Кредити ЄКТС</i>	<i>Загальний обсяг год.</i>
1.	Комп'ютерні мережі	1,5	45
2.	Операційні системи (ОС)	1,5	45
3.	Прикладне програмне забезпечення (ППЗ)	1,3	39
4.	Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті	2,0	60
5.	ТЗН і тренажери	1,5	45
6.	Основи культури і техніки спортивного коментування	0,6	18
Разом		8,4	252

Навчальні програми, що містять виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, організаційні форми, засоби поточного та підсумкового контролю, самостійну роботу студентів, перелік навчальної та методичної літератури, розроблені на підставі навчальних планів, ухвалюються науково-методичною радою коледжу та затверджуються заступником директора з навчальної роботи. На їх основі розробляються робочі навчальні програми.

Постійно оновлюються та поповнюються комплекси навчально-методичного забезпечення дисциплін, що включають лекції, опорні конспекти, інструкції до семінарських, практичних занять, лабораторних робіт, списки

рекомендованої літератури для підготовки до занять. Відповідно до вимог часу до комплексів входять електронні методичні посібники, комп'ютерні програми контролю знань.

Зростання вимог до професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів потребує більш активного залучення до науково-дослідної роботи викладачів та студентів. Успішне володіння навичками дослідження і творчої роботи допомагає їм порівняно легко включатися в професійну діяльність, переводити наукові знання в площину практичного використання.

Неможливо уявити сучасного фахівця без ґрунтовних навичок науково-дослідної роботи. Педагоги, що працюють на відділенні, сприяють розвитку творчого потенціалу студентів, формування їхньої індивідуальної освітньої траєкторії як персонального шляху реалізації особистісного потенціалу майбутнього вчителя фізичної культури, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду. З цією метою на відділенні налагоджена система пошукової та науково-дослідницької роботи, найбільш поширеними формами якої є: науково-теоретичні та науково-практичні конференції, конкурси педагогічної майстерності, творчі лабораторії, майстер-класи, тренінги, методичні ярмарки, ділові та рольові ігри із застосуванням результатів дослідницької роботи, виставки та захист творчих робіт, ознайомлення з передовим педагогічним новаторським досвідом роботи вчителів фізичного виховання міста та області, створення презентацій, портфоліо, збір наукового матеріалу шляхом вивчення наукової та науково-методичної літератури, публікації статей у фахових виданнях, періодичній пресі тощо.

У Луцькому педагогічному коледжі підготовка фахівця фахівців зі спеціальності 5.01020101 Фізичне виховання* (017 Фізична культура і спорт) освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» повністю відповідає кваліфікаційним характеристикам:

- володіти знаннями і навичками, які необхідні для організації освітнього процесу школярів в умовах Концепції «Нової української школи»;
- розуміти закономірності суспільно-політичного та економічного розвитку України в Європейському освітньому просторі;
- усвідомлювати свою професійну і соціальну роль у цих процесах.

Випускник повинен знати:

- історію розвитку педагогічної професії, школи і педагогічної думки як за рубежем, так і на Україні;
- проблеми розбудови національної системи освіти і виховання в незалежній Україні;
- особливості навчання і виховання у відповідності з рівнем фізичного розвитку учнів, побудову освітнього процесу на основі глибокого і систематичного вивчення учнів, їх інтересів та анатомо-фізіологічних особливостей;
- основи методичної роботи зі спеціальності, виготовлення ілюстративних, інформаційних та науково-методичних матеріалів;
- сутність процесів навчання, освіти, виховання, розвитку і формування особистості учня у процесі фізичного виховання;

– кращі надбання педагогічної спадщини при розв’язанні актуальних проблем освітнього процесу національної школи.

Випускник повинен вміти:

- ідентифікувати педагогічні явища, процеси, системи, ситуації, задачі;
- творчо застосовувати набуті знання для оптимального розв’язування педагогічних, освітніх та оздоровчо-рекреаційних завдань із урахуванням вікових та індивідуальних відмінностей учнів, особливостей різних соціально-педагогічних ситуацій;
- визначити конкретні завдання освітнього впливу, виходячи із загальної мети національної системи фізичного виховання, рівня вихованості і фізичної підготовленості дитячого колективу;
- вести результативну освітню роботу, оперативно визначати ступінь і глибину засвоєння учнями програмового матеріалу;
- володіти методами і формами організації спортивно-масової і оздоровчої роботи, педагогічної діагностики та педагогічного прогнозування високих спортивних результатів;
- самостійно працювати над здобуттям наукових знань та проведенням психолого-педагогічних досліджень, впроваджувати їх результати в практику;
- регулювати і корегувати міжособистісні стосунки в спортивному колективі, формувати гуманні відносини зі школярами на рівні співпраці з урахуванням національних традицій;
- грамотно діяти в стресових ситуаціях, вивчати, аналізувати, узагальнювати та поширювати передовий педагогічний досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію, враховуючи позитивний досвід минулого.

Результати навчання, якими має володіти здобувач вищої освіти

Зміст умінь, що забезпечується	Назва та зміст тематичних розділів	Кількість годин
ПСМ (баскетбол)		
Володіти вміннями дозувати навантаження у процесі тренувальних занять	Тренувальний процес	6
Володіти вміннями використовувати під час навчання та тренування базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.	Мета, завдання та зміст спортивного тренування в баскетболі.	6
Володіти вміннями підбирати та проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболіста.	Форми організації тренувальних занять.	4
Володіти вміннями вдосконалювати фізичну, технічну і тактичну підготовленість баскетболіста.	Методи навчання і тренування баскетболіста.	6

Володіти уміннями щодо організації і проведення змагань з баскетболу з дітьми, учнями ЗОШ і дорослими спортсменами.	Розвиток загальної та спеціальної витривалості баскетболіста.	6
Володіти способами підбору вправ для розвитку сили.	Розвиток сили та силової витривалості баскетболіста.	4
Володіти способами підбору вправ для розвитку спритності	Розвиток спритності і координації рухів баскетболіста.	4
Володіти методикою спортивного тренування баскетболістів у змагальному періоді річного циклу. Володіти уміннями удосконалюватись в техніці і підвищення тренуваності. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних та секційних занять згідно програм	Тренувальний процес баскетболістів у змагальному періоді річного циклу. Форми організації тренувальних занять. Методика спортивного тренування. Удосконалення техніки володіння м'ячем.	24
Володіти здатністю адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості. Здатність моделювати тренувальні заняття і їх окремі частини в обраному виді спорту.	Суддівська практика.	5
Володіти вміннями розробляти тренувальні програми та плани тренувальних занять у дитячо-юнацькому спорті. Володіти методиками визначення фаз відновлювання. Володіти уміннями щодо організації і проведення тренувального заняття в групі ПСМ з баскетболу. Володіти вміннями моделювати змагальну діяльність і характеризувати різні сторони фізичної підготовленості баскетболістів та юних спортсменів. Сприяння соціальному формуванню особистості. Володіти уміннями складати особисті плани тренувань в макро і мезоциклах відповідно до спортивної кваліфікації спортсмена та періоду підготовки. Володіти уміннями організовувати змагання з баскетболу відповідно до правил і вміти виконувати обов'язки судді на змаганнях міського і обласного рівнів.	Тренувальний процес у річному циклі підготовки баскетболіста. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Засоби відновлення. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей баскетболіста. Загально-розвиваючі і підготовчі вправи. Удосконалення в техніці оволодіння м'ячем. Удосконалення тактики нападу. Удосконалення тактики захисту. Суддівська практика.	33

ПСМ (легка атлетика)		
Володіти вміннями використовувати під час навчання та тренування базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.	Тренувальний процес легкоатлета у підготовчому періоді річного циклу.	2
Володіти методикою проведення підготовчої, основної і заключної частин тренувального заняття з ПСМ легка атлетика.	Удосконалення в техніці і підвищення тренуваності в бігу і легкоатлетичних вправах (естафетний біг, бар'єрний біг, стрибки і стрибкові вправи, штовхання ядра і метання різних снарядів).	12
Удосконалюватись в техніці і підвищенні тренуваності в обраному виді.	Розвиток загальної та спеціальної витривалості легкоатлета.	8
Володіти вміннями самостійно проводити навчально-тренувальні заняття в групі ПСМ і в секційних заняттях з дітьми в школі.	Розвиток швидкісно-силових якостей.	8
Володіти вміннями здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду легкої атлетики, виконуючи різні функції суддівської бригади.	Суддівська практика. Участь у контрольних змаганнях і прикидках.	6
Творчо використовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.	Тренувальний процес легкоатлета у змагальному періоді річного циклу підготовки.	10
Володіти методикою проведення підготовчої, основної і заключної частин тренувального заняття з ПСМ легка атлетика.	Удосконалення техніки бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішування.	9
Удосконалюватись в техніці і підвищенні тренуваності в обраному виді.	Використання загально-розвиваючих, підготовчих і підвідних вправ для вдосконалення розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості легкоатлета.	11
Здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду спорту, виконуючи різні функції суддівської бригади	Спортивні і рухливі ігри. Суддівська практика. Підвищення тренуваності, виховання вольових якостей і набуття досвіду участі у змаганнях різних рангів. Участь у змаганнях на першість коледжу, міста і області.	12
Володіти методикою удосконалення фізичних якостей легкоатлета: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та знати вікову динаміку їх розвитку. Володіти вміннями виконання	Тренувальний процес у річному циклі підготовки легкоатлета. Вдосконалення фізичних якостей легкоатлета в річному тренувальному циклі. Здійснювати технічну і тактичну підготовку в різних видах легкої	20

<p>техніки легкоатлетичних вправ, їх класифікацію та компоненти. Володіти вміннями та методикою підбирати та проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи з обраного виду спорту з метою вдосконалення техніки і тренованості. Володіти вміннями самостійно проводити навчально-тренувальні заняття з дітьми і студентською молоддю. Володіти вміннями здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду спорту, виконуючи різні функції суддівської бригади. Володіти вміннями організовувати і проводити свята та змагання з обраного виду спорту.</p>	<p>атлетики. Знати основи технології навчання та тренування в обраному виді спорту з різними групами населення. Знати правила змагань та особливості їх підготовки та проведення. Знати обов'язки суддів і правила суддівства з різних видів легкої атлетики. Знати правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з легкої атлетики.</p>	
ПСМ (футбол)		
<p>Володіти вміннями застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички по техніці виконання та методиці навчання прийомів гри у футбол.</p>	<p>Технічна підготовка юних футболістів. Засоби і методи, які застосовуються на за заняттях з удосконалення техніки гри.</p>	8
<p>Вміти організувати і проводити навчально-тренувальні заняття з юними футболістами. Володіти методикою удосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність) та знати вікову динаміку їх розвитку. Володіти технікою виконання фізичних вправ, їх класифікацією та компоненти. Володіти вміннями організації і побудови тренувального заняття з фізичної підготовки футболістів. Володіти вміннями самостійно проводити навчально-тренувальні заняття в групі ПСМ і в секційних заняттях з дітьми в школі. Володіти вміннями здійснювати практичне суддівство змагань з футболу, виконуючи різні функції суддівської бригади.</p>	<p>Підготовчі і навчально-тренувальні ігри з метою закріплення індивідуальної техніки. Тактична підготовка юних футболістів. Методика вдосконалення індивідуальних і групових взаємодій в залежності від вибраної системи ведення гри захисті і нападі. Фізична підготовка юних футболістів. Методичні особливості підбору засобів і методів в заняттях з загальної і спеціальної фізичної підготовки в умовах проведення тренувальних занять з юними футболістами. Організація і побудова тренувального заняття з фізичної підготовки.</p>	25
<p>Володіти вміннями до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій. Володіти вміннями використовувати під час навчання</p>	<p>Технічна підготовка юних футболістів. Засоби і методи, які застосовуються на за заняттях з удосконалення техніки гри. Підготовчі і навчально-тренувальні ігри з метою закріплення індивідуальної техніки.</p>	29

<p>та тренування базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.</p> <p>Володіти вміннями підбирати та проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболіста.</p> <p>Володіти методикою планування тренувального процесу для досягнення бажаних результатів.</p> <p>Уміти володіти методами і засобами підтримки командної роботи.</p>	<p>Методика проведення занять з використанням допоміжного обладнання.</p> <p>Тактична підготовка юних футболістів.</p> <p>Методика вдосконалення індивідуальних і групових взаємодій в залежності від вибраної системи ведення гри захисті і нападі.</p> <p>Установка на гру. Індивідуальні завдання гравцям. Розбір проведеного матчу.</p> <p>Фізична підготовка юних футболістів.</p> <p>Методичні особливості підбору засобів і методів в заняттях з загальної і спеціальної фізичної підготовки в умовах проведення тренувальних занять з юними футболістами.</p> <p>Організація і побудова тренувального заняття з футболу.</p>	
ПСМ (волейбол)		
<p>Володіти вміннями до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій.</p> <p>Володіти вміннями використовувати під час навчання та тренування базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.</p> <p>Володіти технікою основних прийомів гри у волейбол. переміщення: біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; скачки; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками.</p> <p>Володіти технікою передач м'яча двома руками зверху в різних вихідних положеннях (в парах, трійках, зустрічних колонах), стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передач із зони нападу через сітку на задню лінію.</p> <p>Володіти технікою подач: нижньою прямої подачі (в задану зону); верхньої прямої подачі (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика).</p> <p>Вміти виконувати прямий нападаючий удар по ходу із зон 4,</p>	<p>Історія розвитку та сучасний стан волейболу у світі та в Україні.</p> <p>Техніка виконання волейболних прийомів. Основи техніки гри у волейболі</p> <p>Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань.</p> <p>Методика навчання техніки прийому знизу (однією та двома руками).</p> <p>Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Методика навчання техніки подачі знизу</p> <p>Методика навчання техніки подачі зверху.</p> <p>Способи передачі м'яча зверху. Переваги та недоліки кожного. Послідовність навчання прийому знизу.</p>	31

3, 2 та із зон 4 і 2 з передачі з глибини майданчика.		
<p>Володіти тактикою гри в нападі у волейболі.</p> <p>Володіти вміннями виконання страховки партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування).</p> <p>Володіти методикою навчання індивідуальним і груповим тактичним діям в нападі і захисті.</p> <p>Володіти методикою навчання і методичними прийомами командних тактичних дій в нападі і захисті.</p>	<p>Тактика гри в нападі у волейболі.</p> <p>Класифікація техніки гри в нападі.</p> <p>Методика навчання індивідуальним і груповим тактичним діям в нападі.</p> <p>Методика навчання командним тактичним діям в нападі і захисті.</p>	31
<p>Володіти вміннями застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички по техніці виконання та методиці навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у волейболі.</p> <p>Володіти тактикою гри в захисті і нападі у волейболі.</p> <p>Володіти методикою навчання тактичним діям в нападі і захисті.</p> <p>Володіти технікою і методикою навчання командним тактичним діям в нападі і захисті.</p>	<p>Тактика гри в захисті у волейболі</p> <p>Класифікація техніки гри в захисті.</p> <p>Методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті.</p> <p>Методика навчання груповим тактичним діям в захисті. Методика навчання командним тактичним діям в захисті і нападі.</p> <p>Методика навчання техніки блокування.</p> <p>Методика вдосконалення групових тактичних дій у захисті та нападі.</p>	28
<p>Володіти уміннями використовувати на тренувальних заняттях з ПСМ технічних засобів навчання, обладнання та інвентар для гри у волейбол.</p> <p>Вміти використовувати пристрої і обладнання для фізичної, технічної і тактичної підготовки волейболістів.</p>	<p>Матеріальне і технічне забезпечення тренувань та змагань.</p> <p>Обладнання та інвентар для гри у волейбол. Матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань</p> <p>Пристрої для технічної підготовки.</p> <p>Пристрої для тактичної підготовки.</p> <p>Пристрої для фізичної підготовки</p>	8
Основи шкільної гігієни та лікарський контроль		
<p>Знати основні положення загальної гігієни, шкільної гігієни і гігієни фізичної культури та спорту, оволодіти практичними навичками застосування цих положень в процесі занять фізичними вправами і спортом.</p> <p>Майбутні фахівці повинні знати, що фізична культура стає однією з найбільш головних і перспективних факторів у збереженні і зміцненні здоров'я поряд із збереженням навколишнього середовища, раціональним харчуванням,</p>	<p>Шкільна гігієна. Гігієна дітей і підлітків як наукова дисципліна та практична галузь охорони здоров'я, її завдання та напрямки розвитку. Основні етапи розвитку гігієни дітей та підлітків.</p> <p>Шкільна гігієна повинна допомагати вдосконалювати природу людини, її фізичні і психічні властивості. Одним із завдань шкільної гігієни є вивчення організму, що росте і розвивається, у тісному зв'язку з умовами навчання і виховання. Значення шкільної гігієни для зміцнення здоров'я учнів. Гігієна дітей і підлітків як наукова дисципліна та практична галузь охорони здоров'я, її</p>	2

<p>оптимальною руховою активністю та попередження нервово-емоційних перевантажень, стресів. Демонструвати здатність збереження здоров'я фізичного, соціального, психічного і духовного (власного та здоров'я оточуючих); Знати форми та методи формування здорового способу життя, посилення ефективності механізмів подолання залежності від шкідливих звичок; Визначати фактори, які сприяють збереженню здоров'я та порушують його; Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті.</p>	<p>завдання та напрямки розвитку.</p>	
<p>Знати гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання; Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Вміти проводити самооцінку власного фізичного здоров'я; Навчитися проводити оцінку рівня соматичного здоров'я, (за методикою професора Г. А. Апанасенко), а також піклуватись про власне здоров'я; Аналізувати стан здоров'я людини за різних умов на підставі фізіологічних критеріїв; Вміти визначати умови праці, умови навчання у професійних кабінетах; Навчитися проводити соматоскопічне обстеження учня і оцінити в співставленні з віковими нормами; Вміти визначити і оцінити фізичний розвиток; Вміти визначити ступінь здоров'я і фізичну працездатність; Оперувати відомостями про індивідуальний розвиток організму людини; Розрізняти будову та розташування систем органів в організмі на основі анатомічних даних; Застосовувати навички здорового</p>	<p>Фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків. Закономірності росту та розвитку дітей та підлітків. Фізичний розвиток як сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, притаманних процесові росту та його формуванню. Акселерація, ретардація. Стан здоров'я дітей та підлітків. Критерії і групи здоров'я. Фізичний розвиток як один із критеріїв стану здоров'я. Розподіл на групи здоров'я. Методи дослідження фізичного розвитку Терміни нормалізації здоров'я після перенесених захворювань. Особливості індивідуального підходу до учнів з хронічними захворюваннями. Тимчасові протипоказання і обмеження в навантаженнях на уроках фізичної культури після перенесених захворювань. Гігієна органів і систем організму дітей і підлітків. Гігієна нервової системи. Гігієна органів чуттів. Значення і розвитку м'язової системи. Гігієна серцево-судинної системи. Гігієна органів дихання і голосового апарату. Особливості шкіри у дітей. Значення органів травлення. Режим дня у дітей його гігієнічна характеристика у різні вікові періоди. Гігієнічні основи режиму праці, спортивної діяльності і відпочинку. Раціональний розпорядок дня з врахуванням добових змін психофізичних функцій, умов тренування, віку, статі, побутових умов та ін. Гігієнічні основи режиму дня. Режим дня в ЗОШ. Гігієнічні</p>	<p>18</p>

<p>способу життя, гармонізації режиму праці та відпочинку; Уміти обґрунтовувати шкідливий вплив на організм алкоголю, наркотиків, куріння</p>	<p>вимоги до розкладу уроків. Методика гігієнічного оцінювання режиму дня дітей та підлітків. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх обладнання.</p>	
<p>Вміти облаштувати середовище перебування згідно нормам гігієни; Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті.</p>	<p>Гігієнічне значення природних факторів зовнішнього середовища. До факторів зовнішнього середовища, які постійно і безперервно впливають на молодий організм, належать повітря, сонячна радіація, вода, ґрунт. Значення повітря для людини. Склад повітря. Уявлення про атмосферу. Нормативні вимоги до повітряного середовища навчальних приміщень. Вода та її значення для здоров'я людини. Фізичні властивості води (температура, прозорість, колір, смак, запах) та вплив цих властивостей на здоров'я людини. Фізичні властивості води (температура, прозорість, колір, смак, запах) та вплив цих властивостей на здоров'я людини. Ґрунт та його значення для здоров'я людини. Склад ґрунту його властивість та інтенсивність біохімічних процесів, що відбуваються у ньому, значною мірою визначають умови життя людини.</p>	<p>6</p>
<p>Знати гігієнічні вимоги до проведення уроків та місць занять фізичною культурою у школі; Знати руховий режим і його гігієнічну характеристику у різні вікові періоди; Вміти зробити гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі; Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Встановлювати закономірності біохімічних перетворень в організмі людини в процесі занять фізичними вправами</p>	<p>Гігієна фізичної виховання школярів. Фізіолого-гігієнічні основи фізичного виховання. Рухова активність школярів і методика їх визначення Гігієнічна оцінка організації проведення занять з фізичного виховання. Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі. Гігієна світлового і повітряно-теплового режимів в школах. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять з фізичного виховання, інвентаря та обладнання.</p>	<p>10</p>
<p>Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Вміти пропагувати здоровий спосіб життя; Розуміти професійну відповідальність за навчання здорового способу життя та життєвих навичок.</p>	<p>Гігієна загартовування. Гігієнічні фактори і оздоровлюючі сили природи у різних видах фізкультурно-масової роботи. Роль природних чинників у системі фізичного виховання. Догляд за тілом. Гігієнічні правила використання різних водних процедур. Гігієна загартовування. Основні гігієнічні принципи загартовування (систематичність, поступовість, індивідуальний підхід,</p>	<p>2</p>

	різноманітність засобів, активний режим, використання загальних та локальних загартовуючих процедур, самоконтроль). Загартовування повітрям, водою і сонцем. Особливості використання загартовування залежно від виду спорту, умов, віку, статі та ін.	
Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Знати, як здійснити оцінювання харчування за даними меню-розкладки; Вміти встановити, чи повноцінне і збалансоване харчування у добовому наборі продуктів.	Гігієна харчування. Гігієнічні основи харчування школярів. Поняття про гігієнічно повноцінне харчування. Апетит і засоби його підтримування. Харчові раціони для різних вікових груп. Розподіл харчування протягом дня. Норми харчування. Кратність та регулярність прийомів їжі. Особливості харчування.	4
Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Орієнтуватися в екологічних ситуаціях, та вміти аналізувати ефективність застосування природоохоронних заходів; Знати, що є збудниками інфекційні захворювання; Знати, які заходи їх профілактики інфекційних хвороб; Знати, які джерела та шляхи поширення інфекції; Знати, що таке імунітет, його види; Знати, що таке гельмінтози та заходи їх профілактики; Знати, що таке алергія.	Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь. Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища і профілактика інфекційних захворювань. Заходи профілактики інфекційних захворювань в дитячих установах. Імунітет, його види. Особливості імунітету в ранньому віці. Алергія та анафілаксія.	2
Вміти використовувати теоретичні відомості у повсякденному та професійному житті; Навчитися проводити лікарсько-педагогічне обстеження; Вміти провести тест Руф'є-Діксона, який відображає реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження й функціональну готовність організму до виконання фізичних вправ; Вміти надавати першу медичну допомогу при одержанні травм, перегріванні та переохолодженні тощо; Досліджувати стан фізіологічних систем власного організму; Аналізувати регульовані	Лікарський контроль. Завдання, форми і методи лікарського-педагогічного контролю за фізичним вихованням в школі. Лікарсько-педагогічне обстеження для призначення медичних груп. Методи обстеження: анамнез, фізичний розвиток, стан здоров'я, функціональне обстеження. Методи контролю за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю і функціональним станом організму учнів. Методика проведення функціональних проб серцево-судинної та дихальної систем. Надання долікарської допомоги. Перша медична допомога при одержанні травм, перегріванні та переохолодженні та інші.	14

параметри й робити висновки про механізми фізіологічних функцій організму та його систем.		
Красназнавча та туристична робота		
Вміти планувати походи вихідного дня та багатоденні походи. Демонструвати вміння організовувати та проводити туристичні походи з учнівською та студентською молоддю.	Введення в туризм. Туризм, як соціальне явище, історія його розвитку. Нормативно-правова база та кадрове забезпечення красназнавчо-туристичної діяльності.	8
Виконувати красназнавчі дослідження. Класифікувати види туризму в залежності від мети подорожі, засобів пересування та дальності подорожі.	Красназнавчо-туристичні ресурси. Класифікація видів туризму та їх специфічні відмінності.	10
Використовувати туристичне спорядження за призначенням. Вміти планувати навантаження під час туристичних походів.	Організація і проведення туристичних походів. Програмування навантаження в туризм.	10
Опанувати основи топографії. Вміти використовувати різні методи орієнтури на місцевості.	Основи топографії і орієнтування.	8
Працювати з різними видами карабінів та вузлів, за призначенням та дотримуючись правил безпеки. Вміти: використовувати туристичне спорядження для підготовки та участі у змаганнях.	Змагання з туристичної техніки. Туристичні злети, змагання. Організація харчування в туристичній мандрівці. Рятувальні роботи і перша медична допомога в туристичних походах.	6
Визначати види та категорії складності походів. Вміти планувати та організовувати туристичні походи. Знати мету та форми роботи в гуртках.	Туристичний похід. Туристично-красназнавчі гуртки.	5
Основи культури і техніки мовлення		
Мова і мовлення в житті людини. Значення мови у розвитку особистості. Реалізація значення слова у мовленні. Відмінність між усною і писемною формами мовлення. Усне мовлення, його основні особливості. Визначення поняття «культура мовлення». Аспекти цього поняття. Зв'язок культури мовлення з іншими дисциплінами. Чинники, що визначають рівень культури мовлення. Умови ефективного удосконалення мовленнєвої культури. Культура мовлення педагога. Специфічні особливості та функції педагогічного спілкування.	Культура мовлення як предмет вивчення. Мовлення вчителя у системі професійної педагогічної діяльності. Літературна мова – основа культури мовлення.	25

<p>Структура педагогічного спілкування. Стили педагогічного спілкування. Моделі педагогічного спілкування. Основні правила педагога для ефективної мовленнєвої взаємодії з учнями. Методика саморозвитку мовленнєвої культури майбутніми педагогами.</p> <p>Різні підходи до визначення ораторського мистецтва. Загальна характеристика розділів ораторського мистецтва. Історія розвитку ораторського мистецтва. Правильність і чистота мовлення. Точність мовлення. Логічність мовлення. Багатство мовлення. Доречність мовлення. Доступність мовлення. Впливовість мовлення. Виразність як ознака культури мовлення. Виразальні засоби художнього мовлення. Мовні штампи і канцеляризми. Унормованість літературної мови. Критерії мовної норми. Види норм української літературної мови: а) орфоепічні норми; б) лексичні норми; в) граматичні норми; г) стилістичні норми; д) орфографічні норми; е) пунктуаційні норми. Варіативність мовних одиниць. Кодифікація мови.</p>		
<p>Жанри сучасного публічного мовлення. Модуси публічного виступу. Етапи діяльності оратора при створення публічного виступу. Особливості підготовки вступу до промови. Вимоги до особистості оратора. Основні прийоми встановлення контакту з аудиторією під час публічного виступу. Прийоми боротьби з ораторським страхом. Публічний виступ у професійній діяльності вчителя.</p> <p>Виразність мовлення – одна з ознак культури мовлення. Невербальні засоби спілкування. Міміка і жести – складові позамовних засобів спілкування. Класифікація жестів.</p>	<p>Публічний виступ і культура мовлення. Невербальні засоби у роботі педагога.</p>	<p>8</p>

<p>Використання невербальних засобів спілкування вчителем початкової школи у своїй роботі. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки. Складники зовнішності. Імідж. Принципи самовдосконалення вчителя щодо власної зовнішності.</p>		
Ритміка і хореографія		
<p>Знати загальні питання теорії та методики музично-ритмічного та хореографічного виховання; Знати значення ритміки та хореографії в системі виховання дітей шкільного віку; Знати основи навчання ритміки та хореографії. Етапи навчання. Методи і методичні прийоми; Знати програмові вимоги розвитку музично-ритмічних рухів у дітей шкільного віку; Вміти застосовувати засоби хореографічної виразності(позиції рук, ніг, постановка корпусу, рівновага, стрибки, оберти)під час занять ритмікою; Вміти використовувати отримані навички та вміння в узгодженні рухів з музикою</p>	<p>Загальні питання теорії та методики ритмічного та хореографічного виховання. Предмет і завдання курсу «Ритміка і хореографія». Значення ритміки та хореографії в системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Засоби і методичні особливості курсу. Сучасні основи навчання ритміки та хореографії (спостереження). Дидактичні принципи музично-ритмічного та хореографічного виховання, їх реалізація. Етапи навчання. Методи і методичні прийоми. Завдання та засоби музично-ритмічного та хореографічного виховання у загальноосвітній школі. Програмові вимоги розвитку ритмічних рухів у дітей шкільного віку. Засоби хореографічної виразності. Взаємозв'язок рухів і музики. Урок ритміки і хореографії. Зміст та методика проведення першого заняття з музично – ритмічного та хореографічного виховання. Зміст та особливості методики викладання ритмічної гімнастики для учнів ЗОШ.</p>	14
<p>Знати загальну характеристику видів хореографічної діяльності та методику їх викладання; Знати методику виконання різних форм ходьби та бігу у взаємозв'язку з музичними завданнями; Знати структуру занять ритмічною гімнастикою. Вміти виконувати хореографічні вправи, хороводи, танці, основні танцювальні рухи (приставний крок, па галопу, перемінний крок, па польки, крок вальсу); Вміти виконувати елементи народних та бальних танців, танцювальні композицій; Вміти проводити заняття з ритмічної гімнастики для дітей</p>	<p>Методика ритмічного та хореографічного виховання дітей шкільного віку. Хореографічні вправи. Ходьба, біг, різновиди кроків тощо. Техніка виконання та методика навчання елементів українського народного танцю. Техніка виконання і методика навчання па польки та танцювальних фігур. Техніка виконання та методика навчання елементів бального танцю вальс. Педагогічний контроль під час проведення занять з ритміки і хореографії. Ритмічна гімнастика в шкільній програмі. Варіанти і структура проведення занять. Танцювальні елементи й ритмічна гімнастика у програмі «Фізичне виховання» та в обраному виді спорту. Характеристика місць занять ритмікою і хореографією та</p>	22

шкільного віку; Вміти обирати ту організацію заняття, яка найбільше відповідає поставленим педагогічним завданням.	їх обладнання.	
Масаж		
Описувати історію виникнення та розвитку масажу. Класифікувати сучасні системи масажу.	Поняття про процедуру масажу. Історичні відомості виникнення та розвитку масажу. Сучасні системи масажу.	4
Використовувати фізіологічну дію масажних прийомів на різні фізіологічні системи організму людини. Давати характеристику фізіологічним механізмам дії масажу на організм.	Фізіологічні механізми дії масажу на організм. Анатомо-фізіологічні основи масажу. Фізіологічну дію масажних прийомів на різні фізіологічні системи організму людини.	4
Використовувати устаткуванням масажного кабінету. Вміти працювати з документацією масажного кабінету.	Гігієнічні вимоги до проведення масажу. Устаткуванням масажного кабінету, вимогами до масажиста. Вимогами до пацієнта. Документація масажного кабінету.	3
Опанувати функціональні обов'язки масажиста, масажного кабінету. Вміти використовувати організаційно-методичні рекомендації до масажної процедури.	Організаційно-методичні рекомендації до масажної процедури. Функціональні обов'язки масажиста, масажного кабінету. Показання та протипоказання до масажу.	3
Дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу. Вміти: використовувати загальні характеристики лікувального, гігієнічного, косметичного спортивного масажів в процесі виконання масажу .	Основні системи, види та методи проведення масажу. Загальна характеристика лікувального, гігієнічного, косметичного спортивного масажів.	5
Володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу поглажування, розтирання, розминання вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин.	Техніка виконання прийомів масажу поглажування, розтирання. Фізіологічна дія проглажування на організм. Прийоми і техніка проглажування. Фізіологічна дія розтирання на організм.	6
Використовувати основні принципи масажу. Володіти прийоми і технікою розтирання та вібрації.	Техніка виконання прийомів масажу розминання, вібрація. Методичні рекомендації щодо проведення розтирання. Прийоми і техніка розтирання. Прийоми і техніка розминання. Фізіологічна дія вібрації на організм. Прийоми і техніка вібрації	6
Вміти виконувати апаратні методи масажу: вібраційний, пневматичний, гідравлічний, комбінований. Визначати основні ступені дії апаратної вібрації на	Апаратні методи масажу: вібраційний, пневматичний, гідравлічний, комбінований. Методика проведення апаратного масажу. Ступінь дії апаратної вібрації на організм людини. Вплив	5

організм людини та вплив вібромасажу на системи організму.	вібромасажу на системи організму. Протипоказання до застосування вібромасажу. Методи використання (лабільний і стабільний) і методика застосування пневмомасажу. Гідромасаж і його вплив на організм. Комбінований масаж і його застосування у спортивній практиці.	
Вміти виконувати лікувальний масаж для прискорення відновлення організму після хвороби і для лікування різних захворювань	Лікувальний масаж, техніка відновлення організму. Лікувальний масаж для прискорення відновлення організму після хвороби і для лікування різних захворювань.	4
Виконувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла: голови, шиї та тулуба.	Масаж голови, шиї та тулуба. Тривалість масажу окремих ділянок в сеансі загального ручного масажу. Розподіл часу на виконання окремих прийомів. Основні правила при виконанні масажу.	7
Виконувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла: верхніх і нижніх кінцівках, спині і тазі, грудях, животі, голові, обличчі і шиї.	Масаж верхніх та нижніх кінцівок. Методичні рекомендації до проведення масажу верхніх і нижніх кінцівок, спини і таза, грудей, живота, голови, обличчя і шиї.	7
Виконувати окремі види спортивного масажу: тренувального, попереднього, відновлювального. Дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу.	Методика проведення окремих видів спортивного масажу: тренувального, попереднього, відновлювального. Основні завдання і мета тренувального масажу. Основні різновиди попереднього масажу: розминка, масаж у передстартових станах (заспокійливий і тонізуючий), зігрівальний і мобілізуючий попереднього масажу. Застосування відновлювального масажу і його головна мета.	4
Рекреаційний туризм		
Вміти аналізувати перспективні місцевості для рекреаційної туристичної роботи. Характеризувати види туризму, та їх особливості.	Види туризму. Туризм, як соціальне явище. Історія розвитку рекреаційного туризму.	10
Опанувати вміння давати туристичну характеристику району на основі певних знань. Виділяти головні туристичні можливості рідного краю, описувати географію Волинської області. Вміти розробляти маршрути для походів.	Волинь туристична. Туристичними стежками рідного краю.	8
Описувати види та історію туризму, рекреаційні зони Волині та ресурси для розвитку туризму в ріднім краю. Визначати основні рекреаційні ресурси та визначати	Світова спадщина рекреаційного туризму. Рекреаційні можливості України.	8

перспективу туристичної роботи в певному регіоні.		
Вміти планувати походи по воді. Проводити рекреаційні заходи. Бачити перспективу розвитку рекреаційно-водного туризму на Волині.	Планування та підготовка до походів.	6
Давати рекреаційно-туристичну характеристику області на основі бачення її на карті та аналізуючи набуті знання.	Рекреаційний туризм в світі.	4
Комп'ютерні мережі		
Уміння організувати роботу в локальній та глобальній мережі для отримання доступу до її ресурсів при вирішенні практичних завдань	Організація комп'ютерної мережі. Поняття комп'ютерної мережі. Взаємодія комп'ютерів в мережі. Сервер та робоча станція.	2
Уміння підключити комп'ютер до локальної мережі. Уміння забезпечити доступ до власних ресурсів	Організація комп'ютерної мережі. Підключення до локальної мережі. Налаштування функціонування локальної мережі.	2
Уміння класифікувати комп'ютерні мережі. Уміння аргументувати вибір мережевої архітектури	Організація комп'ютерної мережі. Топологія мережі (фізична та логічна) і методи доступу до середовища передачі даних. Переваги та недоліки різних топологій і методів доступу. Рекомендації щодо вибору топології, найбільш придатної для конкретної мережі. Мережеві архітектури. Рекомендації щодо вибору високошвидкісної, надійної і захищеної мережевої архітектури. Моделі мережевої взаємодії у мережах.	2
Уміння аналізувати потреби щодо організації комп'ютерної мережі та вибирати оптимальний варіант при проектуванні	Організація комп'ютерної мережі Вибір провідного, оптичного або бездротового середовища передачі даних. Питання побудови кабельної інфраструктури. Устаткування для влаштування комп'ютерної мережі. Принципи роботи різних пристроїв зв'язку (мережеві адаптери і шлюзи). Критерії вибору пристроїв, які найбільш підходять для конкретної мережі.	2
Уміння налаштувати параметри адресації в комп'ютерних мережах	Організація комп'ютерної мережі Налаштування взаємодії на мережевому рівні. Робота системи доменних імен (DNS), «Всесвітньої павутини» (WorldWideWeb), браузерів та веб-серверів.	2
Уміння використовувати мережеві утиліти для отримання інформації про стан мережі та її параметри	Організація комп'ютерної мережі Використання командного рядка. Ідентифікація комп'ютерів у мережі.	2
Уміння виявляти несправності та	Організація комп'ютерної мережі	2

усувати їх на фізичному та логічному рівнях	Використання командного рядка. Рекомендації щодо забезпечення безпеки комп'ютерів при роботі у мережі.	
Уміння використовувати ресурси локальних та глобальних мереж	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Робочі групи та домени. Клієнтські та серверні мережеві операційні системи та служби. Основні типи серверів. Інформація, необхідна для під'єднання до мережі Інтернет, провайдери.	2
Уміння використовувати програми-браузери	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Глобальна мережа Інтернет. Принципи функціонування глобальної мережі. Адреса Web-сторінки. Перегляд Web-сторінки.	2
Уміння використовувати ресурси мережі Інтернет	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Поняття про ресурси Інтернет. Адресація в Інтернет. Основні послуги глобальної мережі Інтернет. Організація інформації, принципи навігації. WWW-сервери.	2
Уміння організувати результативний пошук засобами пошукових серверів для отримання необхідної інформації за ключовими словами та зображенням. Уміння збереження інформації з Інтернет ресурсів	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Апаратні, програмні та інформаційні складові сучасної мережі Інтернет. Пошукові машини. Пошук інформації в Інтернет.	2
Уміння використовувати електронну пошту	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Електронна пошта. Принципи функціонування електронної пошти.	2
Уміння оцінити достовірність та корисність знайденого інформаційного ресурсу	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет	2
Уміння використовувати Інтернет-сервіси для: виконання машинного перекладу, роботи з картами місцевості, збереження власних даних на віддалених серверах	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Робота із сервісами Інтернет	2
Уміння створювати документи з використанням хмарних технологій: текстові документи, електронні таблиці, презентації, форми, календарі	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Основні поняття «хмарного сервісу». Призначення сервісів. Спільна робота з документами у хмарному сховищі. Середовище для спільної роботи з документами GoogleDisk (OneDrive).	4
Уміння організувати спільну роботу з он-лайн документами	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Можливості і налаштування електронних календарів. Особливості використання текстового редактора, табличного процесора, редактора презентацій у хмарному	2

	сховищі. Спільна робота з он-лайнними документами.	
Уміння створювати сайт, проектувати його структуру та наповнювати його	Використання глобальної комп'ютерної мережі Інтернет. Поняття та види сайтів. Створення сайту засобами Google. Правила при роботі в Інтернеті.	2
Операційні системи (ОС)		
Вміти впроваджувати в практичну діяльність інформаційні технології на уроках фізичної культури. Вміти дати поняття інформації, видів інформації, способів передавання інформації, одиницям вимірювання ємності запам'ятовуючих пристроїв. Вміти використовувати ЕОМ на уроках фізичної культури.	Історія розвитку ЕОМ. Покоління ЕОМ. Роль ЕОМ в сучасному суспільстві. Основні галузі застосування ЕОМ. Технічне та програмне забезпечення. Початкові відомості про будову ЕОМ. Одиниці виміру інформації. Архітектура ПЕОМ. Типи процесорів. Мікропроцесор.	4
Форми представлення інформації. Поняття про системи числення. Вміння виконувати дії над двійковими числами.	Поняття про системи числення. Форми представлення інформації. Позиційні і непозиційні системи числення. Римська система числення. Змішані системи числення. Правило переходу $()_{10}$ до $()_p$ і навпаки. Розв'язування задач. Дії над двійковими числами.	8
Опанувати вміння вибирати ОС. Вміти працювати з різними видами інтерфейсів та об'єктами ОС. Інсталювати програмні засоби для роботи з ПК. Запускати на виконання програми, що працюють під управлінням операційної системи	Функції та склад операційної системи (ОС). Класифікація операційних систем. Принципи роботи користувача з ОС. Інтерфейс ОС. Різні види інтерфейсів. Основні об'єкти, з якими працює ОС. Правила роботи з об'єктами. Властивості об'єктів, набір операцій над об'єктами. Робота з довідковою системою. Пошук файлів. Поняття про інсталяцію програмних засобів. Поняття файлу. Ім'я та розширення. Каталог (папка).	8
Уміння вибирати об'єкти, з якими працює ОС; змінювати їх властивості, визначати та виконувати операції з ними. Впорядкування інформації, що знаходиться в каталозі та в окремих файлах. Знаходження потрібних файлів та папок в ОС.	Робочий стіл. Робота з вікнами папок. Довідкова система. Створення каталогів. Властивості об'єктів. Виділення об'єктів. Переміщення, копіювання об'єктів. Знищення та відновлення об'єктів. Буфер обміну. Поняття ярлика. Створення ярликів. Зміна властивостей ярликів. Поняття головного меню. Поняття системної папки. Налаштування головного меню. Пошук файлів та папок в ОС. Налаштування панелі завдань, клавіатури, мишки, мови. Налаштування екрану. Невдалі операційні системи. Операційні системи майбутнього.	8
Вміння формувати різні диски; діагностувати диск, відновлювати інформацію на диску. Використовувати мультимедійні	Засоби мультимедіа Windows. Форматування диска. Діагностика диска. Дефрагментація диска. Відновлення інформації на диску. Правила	8

дані в роботі вчителя фізичного виховання. Використовувати антивірусні програмами та можливості програм-архіваторів.	записування та зчитування інформації з дискет. Поняття про комп'ютерні віруси. Класифікація комп'ютерних вірусів. Принципи «зараження» комп'ютерним вірусом диска й пам'яті комп'ютера. Антивірусні програми, їх класифікація та принципи роботи. Знайомство з роботою антивірусних програм. Захист інформації. Принципи стиснення інформації. Архівація файлів. Робота з програмами-архіваторами. Створення архіву, додавання файлів до архіву, перегляд вмісту архіву, вилучення файлів з архіву, розкриття архівованих файлів.	
Прикладне програмне забезпечення (ППЗ)		
Вміти: вибирати об'єкти, з якими працює ОС; змінювати їх властивості, визначати та виконувати операції з ними; знаходити необхідну довідкову інформацію.	Операційна система. Види операційних систем. Робота з операційними системами. Апаратна частина комп'ютера. Оболонки операційної системи.	2
Вміти: записувати шлях до файлу; визначати місце знаходження потрібного файлу; впорядковувати інформацію, що знаходиться в каталозі та в окремих файлах; відшукувати потрібні файли та в файлах потрібну інформацію.	Робота з операційною системою Ubuntu 16.04, MS Windows та іншими системами. Робота з об'єктами. Буфер обміну. Поняття головного меню. Налаштування головного меню. Пошук файлів та папок в ОС. Налаштування панелі завдань, клавіатури, мишки, мови.	2
Вміти: інстальювати програмні засоби; запускати на виконання програми, що працюють під управлінням операційної системи.	Комп'ютер як основний елемент ІКТ. Периферійні пристрої. Принципи взаємодії комп'ютера з периферійними пристроями. Налаштування екрану.	1
Вміти: використовувати можливості програм-архіваторів; створювати архів; дописувати файли до архіву; переглядати вміст архіву; вилучати окремі файли з архіву; вибирати файли з архіву.	Програмне забезпечення у процесі фізичного виховання в школі. Прикладне програмне забезпечення(ППЗ). Ресурси Інтернету.	1
Вміти: використовувати програми пакету Office; створювати документи з використанням графіки, таблиць; створювати колонтитули; використовувати редактор формул; формувати текстові документи. Опанувати вміння створювати дидактичні матеріали за допомогою ПК.	Програми Office. Використання LibreOffice Writer. Загальна інформація про текстові редактори.	3
Вміти: створювати презентації. Опанувати вміння створювати дидактичні матеріали за допомогою ПК.	Програми Office. Створення презентацій у LibreOffice Impress.	2
Вміти: працювати з інформацією в	Використання LibreOffice Calc. Загальна	3

електронних таблицях; використовувати вбудовані функції; створювати власні формули; будувати діаграми; використовувати умовне форматування; працювати з аркушами. Опанувати вміння створювати дидактичні матеріали за допомогою ПК.	інформація про електронні таблиці. Створення та обробка електронних таблиць. Засоби графіки в LibreOffice Calc. Обробка даних у LibreOffice Calc.	
Вміти: створювати мультимедійні підручники та ЕЗНП; використовувати мультимедійні технології у сфері фізичної культури та спорту. Опанувати вміння створювати дидактичні матеріали за допомогою ПК.	Мультимедійні технології: електронні каталоги; презентації; рекламні матеріали. Мультимедійний підручник як інноваційний засіб в навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури.	4
Опанувати вміння використовувати сервіси «хмарних» платформ.	Поняття «ІКТ». Інноваційні технології в Інтернет. Пошук інформації в Інтернет, інформаційні ресурси в Інтернет. Напрями використання мережі Інтернет у фізичному вихованні та спорті. Класифікація інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті: Вплив інформаційних технологій на розвиток фізичної культури та спорту. Характеристика спортивних серверів. Сервіси Хмарної платформи Google Apps Education Edition. Сервіси Хмарної платформи Microsoft Live@edu.	4
Вміти використовувати прикладне програмне забезпечення управління сферою фізичного виховання та спорту.	Використання ППЗ у спортивному тренуванні. Програмний комплекс «Спортивний клуб» фірми 1С. Програма «Тренування» як приклад розв'язання задачі з обліку тренувальних навантажень у циклічних видах спорту. Комп'ютерна психодіагностична методика «АССЕНТ» (В. Петренко). Комплекс автоматизованого медичного огляду «КАМО» (Ю. Ільїн). Комп'ютерна система для оцінки стану людини «EF ECS» (В. Клешньов)	4
Вміти розв'язувати практичні завдання за допомогою комп'ютерної та офісної техніки.	Сучасні технічні засоби фізичному вихованні та спорті. Класифікація ТЗН у фізичному вихованні та спорті. Способи передання інформації. ТЗН в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної виховання. Роль ТЗН в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної виховання. Сучасні ТЗН. Цифрові та аналогові копіювально-розмножувальні засоби.	4

	Сканери. Засоби відображення інформації. Проектори. Інші види ТЗН.	
Інформаційні технології у фізичній культурі та спорті		
Знати поняття «інформаційні технології», розуміти роль НІТ в освітньому та виховному процесі.	Новітні інформаційних технології Роль нових інформаційних технологій в сучасному суспільстві. Застосування НІТ в навчально-виховному процесі. Застосування ЕОМ в закладах освіти. Застосування НІТ в навчальному та виховному процесі. Види педагогічного програмного забезпечення: навчальне, тренувальне та контролююче.	6
Навчитись дотримуватись правил техніки безпеки при використанні ТЗН в навчальному закладі. Вміти використовувати обладнання згідно вимог до типу (класифікації) обладнання. Знати та дотримуватись правил експлуатації та зберігання (консервації) апаратури. Навчитись обслуговувати візуальні ТЗН.	Технічні засоби навчання. Сучасні ТЗН, психолого-педагогічні та науково-методичні засоби їх використання. Техніка безпеки при використанні ТЗН. Методика використання ТЗН. Санітарно-гігієнічні вимоги до використання Методика використання ТЗН для відтворення звукової інформації.. Технічні засоби відтворення візуальної інформації. Санітарно-гігієнічні вимоги до створюваних ними зображень. Методика проведення уроку з використанням ТЗН	6
Вміти підготувати заявку для проведення змагань. Навчитись оформляти документацію використовуючи текстовий редактор MS Word. Підготувати звіт про проведення змагань з використанням таблиці та діаграм.	Використання текстового редактора MS Word. Введення тексту з клавіатури. Редагування тексту. Перевірка орфографії. Робота з об'єктами в середовищі текстового редактора. Форматування документа. Використання таблиць у текстах. Вставлення об'єктів. Створення структурованих документів з використанням форм. Використання організаційних діаграм. Робота з авто фігурами, вставка зображень.	6
Вміти виготовляти та використовувати мультимедійні презентації.	Використання редактора MS Power Point. Використання мультимедійних презентації в навчальному процесі. Оздоблення презентації графічними та анімаційними елементами. Додавання гіперпосилань. Вставка діаграм. Використання відео та звуку. Настроювання анімації. Збереження презентації у різних форматах.	6
Вміти підготувати звіт про проведення змагань з використанням електронних таблиць, діаграм та графіків.	Використання редактора MS Excel. Електронні таблиці (ЕТ) та їх призначення. Опрацювання табличної інформації: копіювання, редагування, вилучення, переміщення, форматування. Виведення табличної інформації на друк. Використання функцій та операцій для опрацювання інформації, поданої в	6

	таблиці. Побудова діаграм і графіків на основі табличної інформації.	
Підготувати документацію про проведення занять та змагань з використанням електронних таблиць, діаграм та графіків програми MS Publisher.	Робота у Access. Елементи теорії баз даних. Користувачі баз даних. Реляційні бази даних. Основні функції СУБД. Характеристика СУБД MS Access. Типи та властивості полів. Робота з таблицями. Зв'язування таблиць бази даних. Використання фільтрів. Створення та використання запитів.. Створення та використання форм. Використання редактора MS Publisher. Використання програми MS Publisher. Вибір макета та шаблону об'єкту. Вставка зображень. Використання буквиці. Збереження публікацій.. Створення веб-сторінок.	6
Знати технологію збереження публікацій та створенням веб-сторінок.	Робота у Publisher. Використання програми MS Publisher. Вибір макета та шаблону об'єкту. Вставка зображень. Використання буквиці. Збереження публікацій.. Створення веб-сторінок.	6
Знати закон про авторське право. Вміти використовувати інформацію з мережі Інтернет.	Робота у Internet. Поняття про ресурси Інтернет. Основні послуги глобальної мережі Інтернет: гіпертекстові сторінки, електронна пошта, телеконференції, файлові архіви, інтерактивне спілкування. Програмне забезпечення для роботи в глобальній мережі Інтернет. Електронна пошта. Основні можливості поштових програм для роботи з електронними повідомленнями. Поняття про гіпертекстовий документ. Організація інформації, принципи навігації.. Адреса Web-сторінки. Пошукові машини. Пошук інформації в Інтернет.	6
ТЗН і тренажери		
Навчитись дотримуватись правил техніки безпеки при використанні ТЗН в навчальному закладі. Вміти використовувати обладнання та тренажери згідно вимог до типу (класифікації) обладнання. Знати та дотримуватись правил експлуатації та зберігання (консервації) апаратури.	Предмет ТЗН та тренажери. ТЗН в навчально-виховному процесі. Сучасні ТЗН, психолого-педагогічні та науково-методичні засоби їх використання. Техніка безпеки при використанні ТЗН. Методика використання ТЗН. Санітарно-гігієнічні вимоги до використання Методика використання тренажерів для відновлення здоров'я. Санітарно-гігієнічні вимоги до тренажерів.	3
Знати санітарно-гігієнічні вимоги до використання Методика використання ТЗН та тренажерів. Технічні засоби відтворення візуальної інформації.	Правила техніки безпеки. Технології передачі даних в комп'ютерних мережах. Техніка безпеки при використанні тренажерів. Методика використання тренажерів. Санітарно-гігієнічні вимоги до використання Методика використання	3

	ТЗН та тренажерів. Технічні засоби відтворення візуальної інформації. Методика проведення уроку з використанням тренажерів.	
Знати методику розробки завдань та використання таблиць у текстах. Вставлення об'єктів. Створення структурованих документів з використанням форм. Використання організаційних діаграм. Робота з авто фігурами, вставка зображень.	Розробка навчальних матеріалів засобами текстового процесора. Форматування документа. Використання таблиць у текстах. Вставлення об'єктів. Створення структурованих документів з використанням форм. Використання організаційних діаграм. Робота з авто фігурами, вставка зображень.	4
Знати методику розробки завдань та використання мультимедійних презентацій в навчальному процесі. Оздоблення презентації графічними та анімаційними елементами. Додавання гіперпосилань. Вставка діаграм. Використання відео та звуку.	Розробка навчальних матеріалів засобами редактора для створення презентацій. Використання мультимедійних презентацій в навчальному процесі. Оздоблення презентації графічними та анімаційними елементами. Додавання гіперпосилань. Вставка діаграм. Використання відео та звуку.	3
Знати методику розробки завдань та використання табличної інформації: копіювання, редагування, вилучення, переміщення, форматування. Виведення табличної інформації на друк.	Розробка навчальних матеріалів за допомогою електронних таблиць. Розробка навчальних матеріалів за допомогою електронних таблиць. Опрацювання табличної інформації: копіювання, редагування, вилучення, переміщення, форматування. Виведення табличної інформації на друк.	4
Знати методику розробки завдань та використання тестів з використанням текстового редактора MS Word, та комп'ютерних програм.	Розробка та використання тестів. Розробка тестів з використанням текстового редактора MS Word, та комп'ютерних програм.	2
Знати методику розробки завдань та використання тренажерів у навчанні і тренуванні. Ознайомлення з тренажерами в тренажерному залі та залами в м. Луцьку.	Значення тренажерів у навчанні і тренуванні Історія розвитку тренажерів в період відновного лікування.	4
Знати методику розробки завдань та використання тренажерів в оздоровчих цілях. Ознайомлення з тренажерами в тренажерному залі та залами в м. Луцьку.	Використання тренажерів в оздоровчих цілях. Тренувальні пристрої і тренажери в період відновного лікування. Розробка завдань та використання тренажерів у навчанні і тренуванні. Ознайомлення з тренажерами в тренажерному залі та залами в м. Луцьку.	4
Знати методику розробки завдань та використання тренажерів у навчанні і тренуванні. Ознайомлення з тренажерами в тренажерному залі та залами в м.	Тренажери для навчання і вдосконалення техніки Тренажери для тактичної підготовки. Тренажери для оцінки рівня підготовленості Розробка завдань та	6

Луцьку.	використання тренажерів у навчанні і тренуванні. Ознайомлення з тренажерами в тренажерному залі та залами в м. Луцьку.	
Основи культури і техніки спортивного коментування		
Розуміти значення мови у розвитку особистості. Мова і мовлення в професійній діяльності спортсмена. Реалізація значення слова у мовленні. Відмінність між усною і писемною формами мовлення. Усне мовлення, його основні особливості. Мова у прямому ефірі. Побудова усного мовлення підпорядковане певним правилам, відмінним від правил друкованого слова.	Основи культури спортивного коментування як предмет вивчення. Мовлення вчителя у системі професійної педагогічної діяльності. Формування ораторської майстерності.	6
Спортивний коментар як жанр. Практика спортивного коментаря. Основна мета коментаря. Логіка коментаторського виступу. Структура коментаря. (Представлення та привітання. Представлення свого співрозмовника. Коментар, безпосередньо про змагання, а також повідомлення про те, що буде відбуватися на спортивному майданчику, коротке повідомлення про погоду, або про кількість глядачів, про країну проведення. Міні-інтерв'ю з учасниками змагань або з тренерським корпусом. Анонс наступних подій. Прощання.). Формат: один коментатор, два коментатори, коментатор і спортсмен. Виразність мовлення – одна з ознак культури мовлення коментатора. Невербальні засоби спілкування. Міміка і жести – складові позамовних засобів спілкування. Класифікація жестів. Складники зовнішності. Імідж. Принципи самовдосконалення вчителя щодо власної зовнішності. Правильність і чистота мовлення коментатора.	Професія коментатора. Основні вимоги до мовлення журналістів.	5