

**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СХВАЛЕНО
Голова Вченої ради
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Олена ЮРЧУК

ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Галина КИРИЧУК

Протокол № 23 , від 23 грудня 2025

Наказ № 173 , від 23 грудня 2025

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

| | | | | |
|---|---------------------------------|---|---|-----|
| 1 | Розробник (розробники) програми | Бородіна Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальної середньої освіти. | | |
| 2 | Найменування програми | Фізична культура в НУШ: інклюзивні, безпечні та компетентнісні підходи до організації освітнього процесу. | | |
| 3 | Мета програми | Удосконалення професійних компетентностей вчителів фізичної культури щодо використання сучасних підходів у процесі фізичного виховання школярів. | | |
| 4 | Напрямок програми | Підвищення кваліфікації фахівців за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура) у сфері післядипломної освіти для осіб з вищою освітою. | | |
| 5 | Зміст програми | № з/п | Тема заняття | Год |
| | | 1. | Інклюзивна фізична культура в закладі освіти: принципи, цінності, нормативно-правова база | 2 |
| | | 2. | Універсальний дизайн у фізичному вихованні: принципи організації доступного та безпечного уроку | 2 |
| | | 3. | Інклюзивна компетентність педагога як складова професійної діяльності вчителя фізичної культури | 2 |
| | | 4. | Формувальне оцінювання як інструмент мотивації та особистісного прогресу учнів на уроках фізичної культури | 2 |
| | | 5. | Дитяча легка атлетика: від базових рухів до свідомої рухової діяльності | 2 |
| | | 6. | Шкільна безпека на уроках фізичної культури: перша домедична допомога та базові реанімаційні навички в роботі вчителя | 2 |

| | | | | |
|---|--|--|---|-----------|
| | | 7. | Релаксаційні техніки як засіб зниження психоемоційної та фізичної втоми учнів на уроках фізичної культури | 2 |
| | | 8. | Особливості проведення уроку фізичної культури з модулю «Баскетбол 3×3» | 2 |
| | | 9. | Штучний інтелект і академічна доброчесність: як не переступити межу дозволеного? | 2 |
| | | 10. | Національно-патріотичні ігри та руханки як засіб формування громадянської ідентичності учнів у НУШ | 2 |
| | | 11. | Гармонізація психоемоційного стану педагога за моделлю BASIC Ph | 2 |
| | | 12. | Самоаналіз власного уроку фізичної культури з позицій безпеки та здоров'язбереження | 4 |
| | | 13. | Самооцінювання учнів як елемент компетентнісного навчання | 4 |
| | | Всього | | 30 |
| 6 | Обсяг (тривалість) що встановлюється в годинах та кредитах ЄКТС | 30 год / 1 кредит | | |
| 7 | Форма підвищення кваліфікації | Інституційна форма підвищення кваліфікації | | |
| 8 | Вид підвищення кваліфікації | Навчання за програмою підвищення кваліфікації | | |
| 9 | Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться (загальні, фахові тощо). | <p>Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність працювати в команді та автономно. • Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання. • Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. • Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології. • Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. • Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово) • Здатність до адаптації та дій в новій ситуації на основі креативності. • Здатність засвоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я. <p>Фахові компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ, технологій формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. • Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. | | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання. • Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання. • Здатність до оволодіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей різних груп населення. • Здатність до аналізу систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки. • Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. • Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. • Здатність надавати першу долікарську допомогу, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей. • Здатність самостійно організовувати та проводити навчальний процес з фізичного виховання зі школярами різного віку в закладах освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями. • Здатність самостійно проводити заняття у шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму. • Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, обирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. • Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку. • Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації. • Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення рівня здоров'я, оптимального фізичного стану осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології. |
|--|--|---|

| | | |
|----|---|---|
| 10 | <p>Особа (особи), які виконують програму (рівень вищої освіти, категорія, науковий ступінь, педагогічне/вчене звання, місце та/або досвід роботи тощо)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бородіна Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальної середньої освіти; 2. Жуковський Євгеній – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та базової загальної середньої освіти; 3. Кафтанова Тетяна – старший викладач кафедри фізичної культури та базової загальної середньої освіти; 4. Ледньова Олександра – викладач кафедри фізичної культури та базової загальної середньої освіти; 5. Чайка Юлія – кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри методико-біологічних дисциплін; 6. Броневич Мирослава – викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 7. Бутузова Лариса – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти; 8. Мінгальова Юлія – асистент кафедри комп’ютерних наук та інформаційних технологій |
| 11 | <p>Строки виконання програми</p> | <p>2026 рік</p> |
| 12 | <p>Місце виконання програми (за місцезнаходженням суб’єкта підвищення кваліфікації та/або за місцезнаходженням замовника тощо), очікувані результати навчання</p> | <p>Вул. Велика Бердичівська, 40 м. Житомир, Україна, 10008. За місце знаходженням замовника (за згодою сторін).</p> <p>Очікувані результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Впроваджувати комплексний розвиток фізичної культури та посилення рухової активності дітей. • Забезпечувати збереження здоров’я учнів та формування у них звичок здорового способу життя. • Впроваджувати інноваційні технології для компетентісно-орієнтованого навчання, володіти навичками використання інтерактивних методів навчання, сучасних інформаційно-комунікативних технологій у професійній діяльності. • Володіти навичками надання першої медичної допомоги, основними методами захисту учнів від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих, застосовувати правила профілактики травматизму під час занять фізичною культурою та спортом. • Володіти концепцією інклюзивної освіти для організації навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. |

| | | |
|----|---|---|
| 13 | Графік освітнього процесу | https://zu.edu.ua/ |
| 14 | Додаткові послуги (організація трансферу, забезпечення проживання і харчування, перелік можливих послуг для осіб з інвалідністю тощо) | Можливість проживання в гуртожитку (від 100 грн. / доба) |
| 15 | Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації | Свідоцтво про підвищення кваліфікації |
| 16 | Забезпечення розміщення програми на веб-сайті | https://etraining.zu.edu.ua/educational-program/2026/ |