

ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

Компетентнісний потенціал

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Вільне володіння державною мовою	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none">сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культуроюправильно використовувати терміни з фізичної культури та спортузастосовувати доречні мовленнєві стратегії відповідно до мети спілкування під час занять фізичною культурою і спортомзалагоджувати конфлікти і проблемні ситуаціїпопуляризувати заняття фізичною культурою і спортом <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none">шанування українських національних традицій у фізичній культурі і спортіцінування державної мови для розвитку національної фізичної культури та усвідомлення її ролі в гармонійному розвитку особистостіготовність вживати і розвивати спортивну термінологію державною мовою
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	<p style="text-align: center;">Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) мовою</p> <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none">сприймати, розуміти, аналізувати, інтерпретувати, перетворювати та оцінювати інформацію рідною мовою у процесі занять фізичною культурою і спортомспілкуватися рідною мовою про значення занять фізичною культурою і спортом для становлення особистостівисловлюватися рідною мовою про важливість занять фізичною культурою і спортом для самореалізації людиниписати тексти рідною мовою про фізичну культуру і спорт

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
	<p>Ставлення:</p> <p>розуміння потреби популяризації рідною мовою національних традицій з фізичної культури і спорту</p> <p>готовність спілкуватися рідною мовою під час занять фізичною культурою і спортом</p> <p style="text-align: center;">Здатність спілкуватися іноземними мовами</p> <p>Уміння:</p> <p>сприймати, розуміти інформацію та грамотно висловлюватися іноземними мовами у процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>спілкуватися іноземними мовами про фізичну культуру і спорт</p> <p>писати тексти іноземними мовами про фізичну культуру і спорт, шукати інформацію в іноземних джерелах про оздоровчі програми, спортивні новини</p> <p>Ставлення:</p> <p>розуміння потреби популяризації досягнень українських спортсменів у світі іноземними мовами</p> <p>розуміння важливості оволодіння іноземними мовами для міжкультурного спілкування у процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>усвідомлення ролі іноземної мови як інструменту одержання інформації про фізичну культуру і спорт</p> <p>готовність спілкуватися іноземною мовою під час занять фізичною культурою і спортом</p>
Математична компетентність	<p>Уміння:</p> <p>використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою і спортом для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм</p> <p>здійснювати самоконтроль власного фізичного стану в процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>вести рахунок, здійснювати вимірювання величин у різних видах спорту</p> <p>розраховувати фізичні можливості для досягнення мети в процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>розраховувати раціон харчування, добову рухову активність, добові енерговитрати під час занять фізичними вправами та спортом тощо</p> <p>Ставлення:</p>

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій	<p>усвідомлення важливості критичного мислення в процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> застосовувати знання з природничих наук для поліпшення фізичного стану застосовувати логічне, структурне та системне мислення для розробки оздоровчих програм і технологій застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом виконувати різні фізичні вправи (ігри) на природі <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> розуміння людини як частини природи, її діяльності усвідомлення важливості бережливого природокористування усвідомлення особливостей виконання фізичних вправ в умовах низьких та високих температур, високогір'я та рівнинних поверхонь, пересічених місцевостей усвідомлення значення досягнень сучасної техніки та технологій для фізичного самовдосконалення
Інноваційність	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану розвивати нові ідеї та можливості для створення оздоровчих технологій (систем), досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> усвідомлення значення інноваційних технологій для фізичного самовдосконалення особистості розуміння потреби впроваджувати інноваційні технології в процесі занять фізичною культурою і спортом
Екологічна компетентність	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> пристосовуватися до умов навколишнього середовища під час виконання фізичних вправ використовувати допоміжні засоби фізичного виховання (оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори) для поліпшення фізичного стану, загартованості дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у процесі занять фізичною культурою і спортом

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Інформаційно-комунікаційна компетентність	<p>організувати та проводити форми фізичного виховання у природному середовищі</p> <p>надавати першу домедичну та медичну допомогу, пов'язану з біотичними (живої природи) та абіотичними (неживої природи) небезпеками під час виконання фізичних вправ</p> <p>Ставлення:</p> <p>розуміння гармонійного розвитку людини і природи, ціннісне ставлення до довкілля як до потенційного джерела зміцнення здоров'я</p> <p>розуміння важливості дотримання санітарно-гігієнічних норм</p> <p>Уміння:</p> <p>використовувати комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для поліпшення власного фізичного стану, моніторингу рухової та ігрової активності</p> <p>використовувати інформаційно-комунікаційні технології для спілкування, аналізу та розв'язання проблемних ситуацій під час занять фізичною культурою і спортом</p> <p>використовувати цифрові засоби і технології для оцінювання фізичного стану та створення індивідуальних оздоровчих програм</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на фізичний розвиток і здоров'я людини, переваг та ризиків їх використання</p> <p>розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності</p>
Навчання впродовж життя	<p>Уміння:</p> <p>шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом</p> <p>досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення</p> <p>розробляти та використовувати індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, здібностей, мотивів, потреб та стану здоров'я</p>

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Громадянські та соціальні компетентності	<p>Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення, формування фізичної культури особистості</p> <p style="text-align: center;">Громадянські компетентності</p> <p>Уміння: виявляти солідарність із командою і надавати підтримку її членам під час занять фізичною культурою і спортом приймати спільні рішення на користь команди дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою і спортом унікати дискримінаційних вчинків під час занять фізичною культурою і спортом використовувати нормативно-правову базу у процесі фізичного виховання</p> <p>Ставлення: розуміння ролі фізичної культури і спорту в дотриманні прав і свобод людини, утвердження демократичних цінностей — рівності, справедливості, відповідальності повага до альтернативних думок і поглядів</p> <p style="text-align: center;">Соціальні компетентності</p> <p>Уміння: ефективно співпрацювати з іншими особами під час занять фізичною культурою і спортом спілкуватися в різних ситуаціях, залагоджувати конфлікти, дотримуватися правил чесної гри організувати гру, заняття чи інші види командної рухової діяльності гідно вигравати і програвати, боротися, контролювати свої емоції виявляти доброчесність у процесі фізичного виховання дотримуватися здорового способу життя, правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, ігор унікати ризиків для фізичного та психічного здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом</p>

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
Культурна компетентність	<p>Ставлення:</p> <p>виявлення толерантності та небайдужості у процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>усвідомлення цінності рухової активності для здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості</p> <p>Уміння:</p> <p>визначати проблеми, які потрібно вирішити для формування високого рівня фізичної культури особистості</p> <p>виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність</p> <p>коректно висловлювати та аргументувати думку, вести діалог у процесі фізичного виховання</p> <p>розвивати українські національні традиції фізичної культури</p> <p>удосконалювати культуру рухів</p> <p>керуватися етичними нормами у взаємодії з іншими особами в процесі фізичного виховання</p> <p>виражати свою індивідуальність через фізичну культуру</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення важливості фізичної культури</p> <p>відчуття культурної ідентичності, повага до розмаїття культурної спортивної спадщини</p> <p>усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт</p> <p>дотримання мовленнєвого етикету</p>
Підприємливість та фінансова грамотність	<p>Уміння:</p> <p>презентувати власні ідеї та ініціативи з використанням доцільних засобів фізичної культури</p> <p>оцінювати власні можливості в процесі занять фізичною культурою і спортом</p> <p>реалізувати різні соціальні ролі в процесі фізичного виховання</p> <p>брати відповідальність за власні рішення, використовувати переваги і визнавати помилки в тактичних діях у різних видах спорту</p> <p>планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо)</p> <p>організовувати свій час і мобілізувати ресурси</p> <p>планувати, оцінювати фінансові витрати, пов'язані з фізичною культурою і спортом</p>

Ключові компетентності	Уміння та ставлення
------------------------	---------------------

оперувати фінансовими документами, пов'язаними з фізичною культурою і спортом

Ставлення:

усвідомлення значення ініціативності, активності, відповідальності та важливості співпраці в процесі занять фізичною культурою і спортом

усвідомлення необхідності ощадного та раціонального використання коштів для організації фізкультурних та спортивних заходів

Базові знання

Здоровий спосіб життя: здоров'я людини та чинники, що його визначають; значення здорового способу життя в забезпеченні здоров'я людини; складники здорового способу життя та їх загальна характеристика; роль рухової активності для підтримання, поліпшення (відновлення) здоров'я людини; форми, засоби, методи фізичного виховання для підтримання, поліпшення (відновлення) фізичного, психічного та соціального здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загартування, збереження належної маси тіла (корекції надмірної, недостатньої), формування правильної постави, правильної будови стопи.

Безпека у процесі занять фізичними вправами: правила техніки безпеки на уроках фізичної культури та в позаурочних формах занять фізичними вправами; самоконтроль у процесі фізичного виховання; правила першої допомоги при невідкладних станах та спортивному травмуванні.

Техніко-тактична підготовка: техніка виконання фізичних вправ; тактичні дії у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Історія фізичної культури: історія розвитку видів спорту; досягнення українських та іноземних спортсменів у різних видах спорту; спортивні традиції закладу освіти.

Формування особистості засобами фізичного виховання: значення фізичних вправ у становленні особистості; мотивація до занять фізичними вправами; роль засобів фізичного виховання у формуванні моральних і вольових якостей людини; значення рухової активності в розвитку когнітивних властивостей особистості; правила спортивної етики.