

КЗСОР «Конотопський фаховий медичний коледж»

ЗВІТ
ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
за 2021-2026 н.р.



Паламарчук Ігор Вікторович

У 2004 р. закінчив Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, факультет фізичного виховання, за спеціальністю спеціаліст з фізичної культури та спорту та отримав диплом спеціаліста



Навчальні дисципліни, які викладаю:

Фізична культура. Фізичне виховання



Педагогічне навантаження

<i>Назва предмета</i>	<i>Всього</i>
Фізична культура	422
Фізичне виховання	166
Спеціальна медична група	40
Секція з настольного тенісу	102
<i>Всього</i>	730

Результати навчальних досягнень здобувачів освіти з дисциплін, які викладаю (середній бал)

9.8

Фізична
культура

4.8

Фізичне
виховання

9.9

Секції
Спеціальна
медична
група



Життєве кредо

Завжди досягати
поставленої мети,
незважаючи
на життєві
перешкоди.

Здоров'я
дітей -
багатство
країни.

Педагогічне кредо



Підвищення кваліфікації викладача

Міністерство
освіти
і науки України



Сумський
державний
університет

Центр розвитку кадрового потенціалу

СВІДОЦТВО

про підвищення кваліфікації

СП № 05408289 / 1909-24

Засвідчує, що

Паламарчук
Ігор
Вікторович

у період з 17.06.2024 р. до 21.06.2024 р.

підвищував кваліфікацію

у Сумському державному університеті

Назва програми підвищення кваліфікації:

«Українська мова у професійній комунікації:
для виконання службових обов'язків»

Зміст програми:

Назва теми	Кредитів ЄКТС/годин
1. Мовна компетентність. Лексико-фразеологічні норми культури мовлення	0 2/6
2. Мовна компетентність. Граматико-стилістична культура мовлення	
3. Мовна компетентність. Пунктуаційна культура мовлення	
4. Робота з текстом	
5. Монолог	

Досягнуті результати навчання:
РН01. Знання фонетичних, орфографічних, граматичних норм української мови.
РН02. Уміння працювати з текстом, відновлювати структуру, прочитаним.
РН03. Уміння зв'язно висловлюватись на загальну тему.
РН04. Володіння нормами української мови.
РН05. Володіння правилами граматико-стилістичною культури мовлення.

Директор ДРП
МПІ

Обліковий запис 16.01-1909/24
21.06.2024 р.

Сумська обласна рада
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти



СЕРТИФІКАТ

№ ПК 02139771 25132-22

виданий на підтвердження того, що

Паламарчук Ігор Вікторович

з 24 січня по 26 січня 2022 року

пройшов(ла) навчання на курсах підвищення кваліфікації за темою:

«ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ТА АСИСТЕНТА ВЧИТЕЛЯ

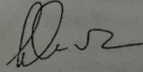
в обсязі 30 годин (1 кредит ЄКТС) та досягнув(ла) відповідних результатів:

- навчання створенню безпечного та інклюзивного освітнього середовища, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами;
- навчання адаптації та модифікації;
- партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу.

перевірка достовірності сертифікату:



В.о. ректора



Юрій НІКІТІН

Дата видачі:

ГО «РУХ ОСВІТА», ЄДРПОУ 43807062



Сертифікат

№7113497483271978594

засвідчує що

ПАЛАМАРЧУК Ігор Вікторович

підвищував(ла) кваліфікацію

за темою:

“Розвиток психологічної компетентності
Педагога. Запобігання та протидія домашньому
насильству. Булінг”

та отримав(ла) практичні та теоретичні знання відповідно до програми
підвищення кваліфікації вказаної теми.

Тривалість: 30 (тридцять) годин/1 кредит (ЄКТС)

Автор тренінгу: Магдиська Л.І.

Затвердив: директор ГО "РУХ ОСВІТА"
Данєва А. О.

Дата видачі: 23.01.2026

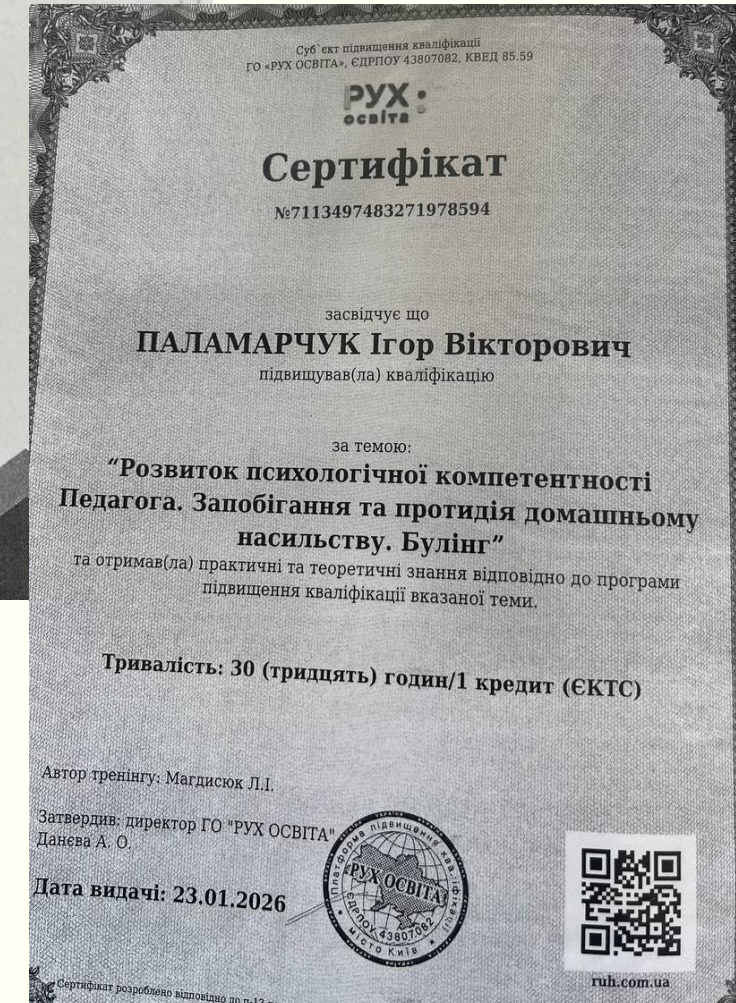
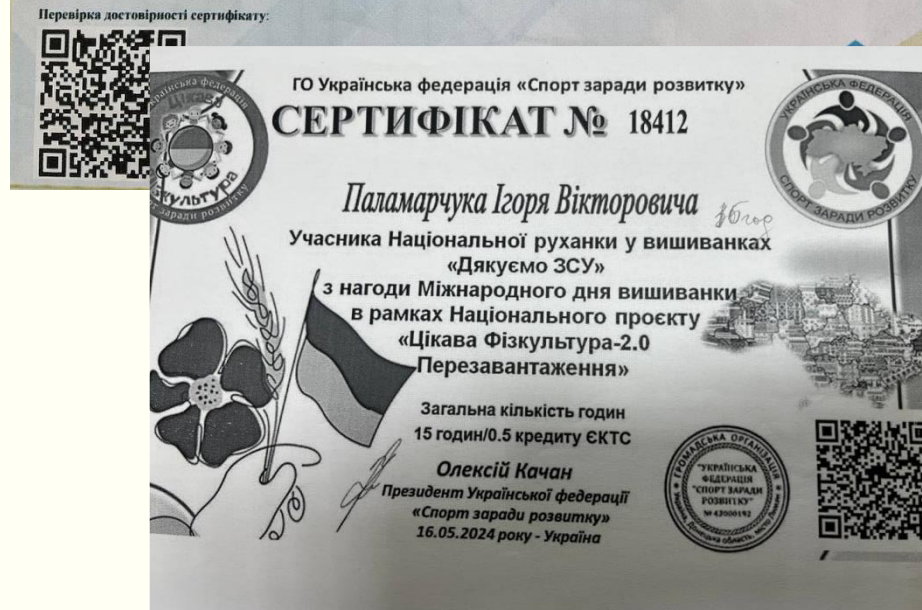




ruh.com.ua

Сертифікат розроблено відповідно до п.13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року №800 (зі змінами та доповненнями)
внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року №1133)

Підвищення кваліфікації викладача



Працюю над методичною проблемою

«Використання
різноманітних форм
і методів навчання як
фактор підвищення
якості навчання
студентів»



Форми та методи роботи:

Заняття

Ігровий метод

Фронтальний метод

Наочний метод

Змагальний метод

Інтерактивні методи

Позааудиторні форми роботи

Самостійні заняття фізичними вправами

Заняття в спортивних секціях та гуртках

Масові фізкультурно-спортивні заходи

Дистанційні методи навчання

Компетентність педагогічного партнерства



В основі педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія та співпраця між викладачем, студентом і батьками. Студенти, родина та заклад освіти об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними й зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат. Реалізація принципів педагогіки партнерства створює підґрунтя для розкриття та розвитку здібностей, талантів і можливостей кожної дитини.

Оцінювально-аналітична компетентність



Надаю перевагу активним методам навчання, що спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості під час занять фізичною культурою і спортом.

Інформаційно-цифрова компетентність



**ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ
ТА РУХЛИВО-ПІЗНАВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ**



На заняттях з фізичної культури та фізичного виховання використовую цифрові пристрої, програмне забезпечення, цифрові сервіси і технології.

Готую тексти, презентації, графіки, електронні таблиці, фото та відеоматеріали.

Здоров'язбережувальна компетентність



Під час методичною проблемною

Здійснюю профілактично-просвітницьку роботу зі студентами щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни. Формую у студентів культуру здорового та безпечного способу життя.

Мовно-комунікативна компетентність



над методичною проблемою

Надаю вичерпні й чіткі відповіді на запитання студентів про різні аспекти навчального матеріалу, стосовно різних видів спортивної діяльності. Навчаю студентів аргументовано висловлювати власні думки державною мовою, що пов'язує адекватне мислення та ставлення до повсякденної рухової активності загалом .

Інклюзивна компетентність



Застосовую
індивідуальний та
диференційований
підхід для навчання й
надання індивідуальної
підтримки студентам,
які цього потребують;
прагну до втілення
індивідуальних завдань
для навчання осіб
з особливими освітніми
потребами

Психологічна компетентність



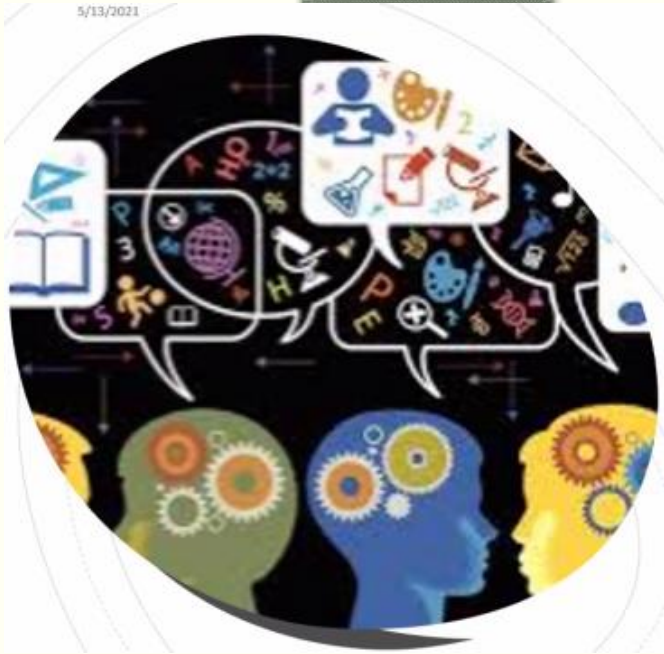
Над ме Навчаю вмінню адекватно оцінювати власні здібності, можливості, свої сильні і слабкі сторони; формую вміння усвідомлювати та розуміти власні емоції, вчинки, причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призводять; уміння оцінювати свій особистісний потенціал; уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, цінностями, нахилами, здібностями.

Рефлексивна компетентність

Працюю над методичною проблемою

Підготував і презентував доповіді:

- ✓ Використання технологій дистанційного навчання в сучасних умовах;
- ✓ Виховування у студентів прагнення до здорового способу життя як необхідної умови саморозвитку та самовдосконалення особистості.



Видавнича діяльність

УДК : 378.613.7.796

Паламарчук Ігор Вікторович
викладач КЗСОР «Конотопський фаховий медичний коледж»
тел.: +380972782842,
e-mail: palamarchukiger5@gmail.com
ORCID ID: 0009-0008-6731-6188

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF MEDICAL
COLLEGE STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Анотація

У сучасних умовах розвитку освіти збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Під час навчання студенти часто зазнають значних психоемоційних навантажень, стикаються з недостатнім рівнем рухової активності та порушенням режиму дня, що негативно впливає на їх фізичний і психічний стан. Особливо важливою ця проблема є для студентів медичних коледжів, адже майбутні медичні працівники повинні не лише володіти професійними знаннями та навичками, але й демонструвати відповідальне ставлення до власного здоров'я та бути прикладом здорового способу життя для пацієнтів.

Метою статті є дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності студентів медичного коледжу засобами фізичної культури. У статті проаналізовано теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів та визначено її основні структурні компоненти: когнітивний, мотиваційний, діяльнісний і ціннісний. У межах дослідження проведено анкетування та педагогічне спостереження серед студентів I–II курсів медичного коледжу. Результати показали, що більшість

студентів усвідомлюють важливість фізичної активності для підтримання здоров'я, проте лише частина з них регулярно займається фізичними вправами у позааудиторний час.

Доведено, що фізична культура є ефективним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності студентів медичних коледжів. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної працездатності, покращенню психоемоційного стану та формуванню відповідального ставлення до здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, студенти медичного коледжу, здоров'язбережувальна компетентність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Abstract

In modern conditions of educational development, preserving and strengthening the health of student youth has become particularly important. During the learning process, students often experience significant psycho-emotional stress, insufficient physical activity, and irregular daily routines, which negatively affect their physical and mental health. This issue is especially relevant for students of medical colleges, since future healthcare professionals must not only possess professional knowledge and skills but also demonstrate a responsible attitude toward their own health and serve as an example of a healthy lifestyle for patients.

The purpose of the article is to investigate the features of forming health-preserving competence of medical college students by means of physical education. The article analyzes the theoretical foundations of the formation of health-preserving competence and identifies its main structural components: cognitive, motivational, activity-based, and value-oriented. A survey and pedagogical observation were conducted among first- and second-year students of a medical college majoring in Nursing. The results showed that most students understand the importance of physical activity for maintaining health; however, only a part of them regularly engage in physical exercises outside the classroom.

The study confirms that physical education is an effective means of forming health-preserving competence among medical college students. Systematic physical activity

contributes to strengthening health, improving physical performance, enhancing psycho-emotional well-being, and developing a responsible attitude toward a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, medical college students, health-preserving competence, healthy lifestyle, physical education.

Постановка проблеми

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним із важливих завдань сучасної освіти. Підвищення психоемоційного рівня, формування здорового режиму дня та інших елементів здорового способу життя є важливими аспектами освіти, які у майбутньому впливають на здоров'я людини та прикладом здорового способу життя для пацієнтів.

Аналіз останніх досліджень

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності студентів медичних коледжів розглядається у працях багатьох авторів. Зокрема, дослідження показують, що студенти медичних коледжів часто зазнають психоемоційного навантаження, недостатньої фізичної активності та порушення режиму дня, що негативно впливає на їх фізичний і психічний стан. Особливо важливою ця проблема є для студентів медичних коледжів, адже майбутні медичні працівники повинні не лише володіти професійними знаннями та навичками, але й демонструвати відповідальне ставлення до власного здоров'я та бути прикладом здорового способу життя для пацієнтів.

Мета статті

Метою статті є дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності студентів медичного коледжу засобами фізичної культури.

Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним із важливих аспектів сучасної освіти. Підвищення психоемоційного рівня, формування здорового режиму дня та інших елементів здорового способу життя є важливими аспектами освіти, які у майбутньому впливають на здоров'я людини та прикладом здорового способу життя для пацієнтів.

як проблемою



**ФАХОВИЙ ЕЛЕКТРОННИЙ ЖУРНАЛ
ПЕРСПЕКТИВИ ТА ІННОВАЦІЇ НАУКИ**
Журнал присвоєно категорію "Б" із
психології, педагогіки та медицини

**Наукові перспективи
Видавнича група**

**Матеріали приймаються
на електронну пошту
до 15.03.2026**

КОНТАКТИ:

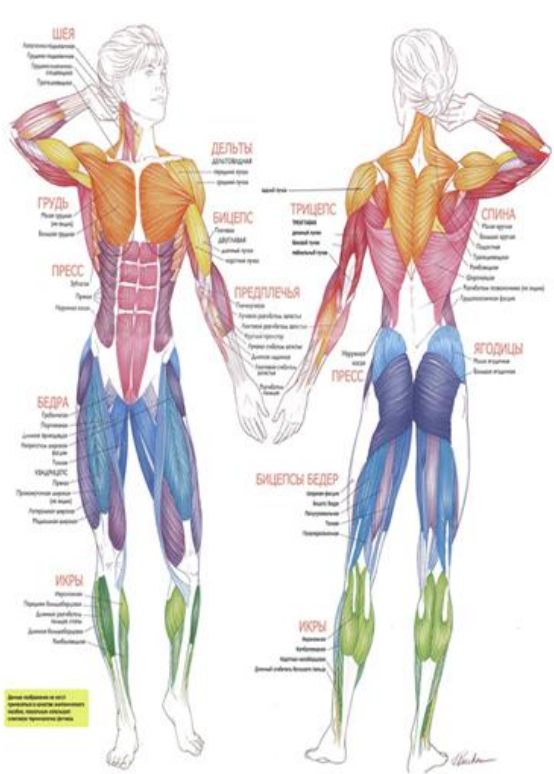
- <http://perspectives.pp.ua>
- Naukovi.perspectuvu@ukr.net
- 0662669759, 0739163529

СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"

Презентації



- «Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності»;
- «Правила поведінки на заняттях фізичної культури»;
- «Спортивне та оздоровче плавання»;
- «Інноваційні (сучасні) підходи до організації та проведення уроків фізичної культури»;
- «Здоровий спосіб життя. Поняття про режим»;
- «Медико-педагогічний контроль на заняттях фізичною культурою»;
- «Фізичне виховання»;
- «Олімпійські ігри: історія та сьогодення»;
- «Водні види спорту»;
- «Акробатичні вправи»;
- «Олімпійська символіка і церемоніал Олімпійських ігор»;
- «Вправи на різні групи м'язів»;
- «Профілактика шкідливих звичок»;
- «Формування правильної осанки»;
- «Загартовування та фізична культура»;
- «Історія розвитку волейболу та цікаві факти»;
- «Цікаві факти з історії і розвитку баскетболу»;
- «Цінують кожну мить свого життя»;
- «Патріотичне виховання студентів».



Методичні розробки навчальних занять:

«Атлетична гімнастика», «Волейбол»,
«Баскетбол», «Гімнастика», «Легка атлетика»,
«Лижна підготовка», «Туризм», «Бадмінтон»,
«Настільний теніс».

Позааудиторних заходів: «День фізичної культури і спорту (легка атлетика та її види)», «День студентського спорту (туризм, рухливі та спортивні ігри», «Олімпійський день (волейбол, настільний теніс, баскетбол, мініфутбол)», «У здоровому тілі - здоровий дух! Рух - це життя!». Конкурси «Сміливі, спритні, вмілі», «Патріотичне виховання». Туристичні походи «Студенти-медики за здоровий спосіб життя!». Змагання з різних видів спорту...



Позааудиторні заходи



Олімпійські дні та тижні,
туристичні заходи та
походи, спортивні
змагання з різних видів
спорту, патріотичні
заходи, дні студентського
спорту, дні здоров'я,
присвячені дню фізичної
культури і спорту, рухливі
ігри, участь у різних
флешмобах, руханки.



Дякую за увагу!

