

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту
та спеціальної освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ЩЕКОТИЛІНА Н.Ф.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ІНКЛЮЗИВНІ ТА АДАПТИВНІ ПРАКТИКИ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ І СПОРТІ»**

Рецензенти:

Пільова С. Г. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації ДУІТЗ

Бондаренко О. В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Щекотиліна Н.Ф.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 29 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті» містять плани проведення лекційних занять, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального науково-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Щекотиліна Н.Ф.

ЗМІСТ

1.	Передмова		4
2.	Мета та завдання дисципліни		6
3.	Плани лекцій		9
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять та критерії оцінювання		13
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та критерії оцінювання		18
6.	Вимоги до індивідуального науково-дослідного завдання		21
7.	Питання до заліку		27

1. ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку системи освіти України характеризується активним впровадженням принципів інклюзії, гуманізації та індивідуалізації освітнього процесу, що зумовлює необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання і спортивної діяльності. У цьому контексті особливої актуальності набуває підготовка фахівців, здатних ефективно реалізовувати інклюзивні та адаптивні практики, забезпечуючи рівний доступ до рухової активності для осіб з різними освітніми потребами, рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я.

Навчальна дисципліна «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системи професійних знань, умінь і компетентностей, необхідних для організації та проведення занять із фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей всіх учасників освітнього процесу. Вона передбачає опанування теоретичних засад інклюзивної освіти, методичних підходів до адаптації фізичних вправ, програм і навантажень, а також розвитку навичок безпечної та ефективної взаємодії з різними категоріями осіб.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи є важливою складовою навчально-методичного забезпечення дисципліни. Їх основна мета полягає у сприянні систематизації знань, поглибленні розуміння ключових тем курсу та формуванні практичних навичок майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. У рекомендаціях подано орієнтовну структуру практичних занять, завдання для самостійної роботи, методичні вказівки щодо їх виконання, а також критерії оцінювання результатів навчальної діяльності.

Особливу увагу приділено практико-орієнтованому підходу, який передбачає активне залучення здобувачів до моделювання педагогічних ситуацій, розробки адаптивних програм фізичного виховання, аналізу

інклюзивних кейсів та застосування сучасних методик і технологій. Це сприяє формуванню професійної рефлексії, розвитку критичного мислення та готовності до роботи в умовах різноманітності освітнього середовища.

Методичні рекомендації адресовані здобувачам вищої освіти, які навчаються за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, а також можуть бути корисними викладачам закладів вищої освіти, учителям фізичної культури, тренерам та іншим фахівцям, зацікавленим у впровадженні інклюзивних та адаптивних підходів у професійній діяльності.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті» полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для організації та реалізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища. Особлива увага приділяється здатності майбутніх фахівців забезпечувати доступність рухової активності для осіб з різними освітніми потребами, індивідуальними можливостями та станом здоров'я, з урахуванням принципів безпеки, педагогіки партнерства та поваги до різноманітності.

Реалізація мети дисципліни передбачає розв'язання таких **завдань**:

- сформувати у здобувачів цілісне уявлення про теоретичні засади інклюзивної освіти та адаптивного фізичного виховання;
- ознайомити з нормативно-правовими основами організації інклюзивного навчання у сфері фізичної культури і спорту;
- розкрити сутність, принципи та підходи до адаптації фізичних вправ, програм і навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу;
- навчити планувати, організовувати та проводити практичні заняття з фізичного виховання в інклюзивних групах;
- сформувати навички підбору адекватних засобів і методів фізичного виховання для осіб з різними нозологіями та рівнем функціональних можливостей;
- розвинути уміння здійснювати оцінювання фізичного стану, рухової підготовленості та прогресу осіб з особливими освітніми потребами;
- сформувати здатність забезпечувати безпечні умови проведення занять і попереджати травматизм;

- розвинути комунікативні та організаційні навички для ефективної взаємодії з учасниками інклюзивного освітнього процесу, їхніми батьками та мультидисциплінарною командою;
- сприяти формуванню толерантного ставлення, професійної етики, емпатії та відповідальності у роботі з різними категоріями населення;
- стимулювати розвиток здатності до самостійного навчання, аналізу професійної діяльності та впровадження інноваційних підходів у сфері інклюзивного фізичного виховання і спорту.

Досягнення зазначеної мети та виконання окреслених завдань забезпечує підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах сучасного інклюзивного освітнього середовища та сприяти реалізації принципу рівних можливостей у сфері фізичної культури і спорту.

Очікувані результати вивчення дисципліни

Здобувач повинен знати:

- теоретичні основи інклюзивної освіти у сфері фізичного виховання і спорту;
- нормативно-правові засади організації інклюзивного та адаптивного фізичного виховання;
- класифікацію порушень розвитку та їх вплив на рухову діяльність;
- особливості фізичної підготовки осіб з різними нозологіями;
- принципи адаптації фізичних вправ і навантажень;
- сучасні підходи до організації занять у спеціальних медичних групах;
- методи контролю та оцінювання фізичного стану осіб з особливими потребами.

Здобувач повинен уміти:

- організовувати інклюзивні заняття з фізичного виховання;
- адаптувати фізичні вправи відповідно до індивідуальних можливостей учасників;
- розробляти адаптивні фізкультурно-оздоровчі програми;

- застосовувати сучасні методики у роботі з особами з інвалідністю та ООП;
- забезпечувати безпечні умови проведення занять;
- оцінювати ефективність адаптивних і інклюзивних програм;
- взаємодіяти з учасниками освітнього процесу (учнями, батьками, асистентами, медичними працівниками).

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

ЛЕКЦІЯ 1. Теоретичні основи інклюзивного та адаптивного фізичного виховання

Мета лекції: Сформувати у здобувачів системне розуміння теоретичних засад інклюзивного та адаптивного фізичного виховання, розкрити їх сутність, принципи та значення в сучасній освітній системі.

План лекції:

1. Сутність поняття «інклюзивна освіта».
2. Основні принципи інклюзії у фізичному вихованні.
3. Поняття і завдання адаптивного фізичного виховання.
4. Види та напрями адаптивної фізичної культури.
5. Міжнародний та національний досвід впровадження інклюзії.

Ключові поняття: *інклюзія, адаптивне фізичне виховання, рівні можливості, індивідуалізація, доступність, адаптація, соціалізація.*

Підсумки лекції: Інклюзивне та адаптивне фізичне виховання є базою сучасної гуманістичної освіти, що забезпечує рівний доступ до рухової активності та сприяє гармонійному розвитку особистості незалежно від індивідуальних особливостей.

ЛЕКЦІЯ 2. Нормативно-правове забезпечення інклюзивної освіти у сфері фізичної культури і спорту

Мета лекції: Ознайомити здобувачів з правовими основами організації інклюзивного фізичного виховання та сформувати розуміння нормативної бази професійної діяльності.

План лекції:

1. Основні законодавчі акти України щодо інклюзивної освіти.
2. Міжнародні документи з питань прав осіб з інвалідністю.
3. Державні стандарти у сфері фізичної культури.
4. Організація інклюзивного освітнього середовища на законодавчому рівні.

5. Права та обов'язки учасників освітнього процесу.

Ключові поняття: *нормативно-правова база, інклюзивна освіта, права осіб з інвалідністю, стандарти освіти, освітня політика.*

Підсумки лекції: Ефективна реалізація інклюзивного фізичного виховання неможлива без чіткого дотримання нормативно-правових вимог та усвідомлення прав і можливостей усіх учасників освітнього процесу.

ЛЕКЦІЯ 3. Характеристика основних нозологічних груп та їх вплив на рухову діяльність

Мета лекції: Сформувати знання про особливості різних нозологічних груп та їх вплив на рухову діяльність і фізичну підготовленість.

План лекції:

1. Поняття нозологічних груп.
2. Класифікація порушень розвитку.
3. Особливості осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.
4. Порушення сенсорних систем (зір, слух).
5. Інтелектуальні та психоемоційні порушення.
6. Вплив нозологій на рухову діяльність.

Ключові поняття: *нозологічна група, порушення розвитку, рухова діяльність, функціональні можливості, реабілітація.*

Підсумки лекції: Знання особливостей різних нозологічних груп є необхідною умовою ефективного планування занять і безпечного добору фізичних навантажень.

ЛЕКЦІЯ 4. Організація інклюзивного фізичного виховання у закладах освіти

Мета лекції: Розкрити особливості організації інклюзивного процесу у фізичному вихованні та сформувати навички його планування.

План лекції:

1. Моделі інклюзивного навчання.
2. Організаційні форми проведення занять.
3. Планування інклюзивного уроку.

4. Роль педагога в інклюзивному середовищі.
5. Матеріально-технічне забезпечення.

Ключові поняття: *інклюзивне середовище, організація занять, педагогічне планування, адаптація, диференціація.*

Підсумки лекції: Організація інклюзивного фізичного виховання потребує системного підходу, професійної підготовки педагога та створення безпечного й доступного середовища.

ЛЕКЦІЯ 5. Адаптивне фізичне виховання у спеціальних медичних групах

Мета лекції: Ознайомити з особливостями організації занять із фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

План лекції:

1. Поняття спеціальних медичних груп.
2. Медико-педагогічні основи занять.
3. Добір засобів і методів.
4. Дозування фізичних навантажень.
5. Контроль за станом здоров'я.

Ключові поняття: *спеціальна медична група, дозування навантаження, лікувальна фізична культура, профілактика.*

Підсумки лекції: Раціональне поєднання фізичних вправ і медичного контролю забезпечує ефективність та безпеку фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

ЛЕКЦІЯ 6. Методика адаптації фізичних вправ і сучасні фізкультурно-оздоровчі технології

Мета лекції: Сформувати знання та вміння щодо адаптації фізичних вправ та використання сучасних технологій у роботі з різними категоріями осіб.

План лекції:

1. Принципи адаптації фізичних вправ.
2. Модифікація умов виконання вправ.

3. Індивідуалізація фізичних навантажень.
4. Сучасні оздоровчі технології.
5. Інноваційні методики у фізичному вихованні.

Ключові поняття: *адаптація вправ, модифікація, індивідуалізація, оздоровчі технології, інновації.*

Підсумки лекції: Адаптація фізичних вправ і впровадження сучасних технологій є ключем до ефективного та доступного фізичного виховання для всіх категорій населення.

ЛЕКЦІЯ 7. Контроль, оцінювання, безпека та міждисциплінарна взаємодія в інклюзивному процесі

Мета лекції: Сформувати уявлення про систему контролю знань, безпеку занять та важливість командної взаємодії у інклюзивному середовищі.

План лекції:

1. Методи контролю та оцінювання.
2. Критерії оцінювання досягнень.
3. Безпека і профілактика травматизму.
4. Міждисциплінарна взаємодія спеціалістів.
5. Психолого-педагогічний супровід.

Ключові поняття: *контроль, оцінювання, безпека, травматизм, міждисциплінарна команда, супровід.*

Підсумки лекції: Ефективний контроль, дотримання безпеки та співпраця фахівців різних профілів забезпечують якість інклюзивного фізичного виховання і позитивні результати навчання.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі подано методичні рекомендації щодо організації та проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті». Висвітлено підходи до структурування занять, добору вправ і засобів навчання з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, а також принципи забезпечення інклюзивного та безпечного освітнього середовища.

Розділ також містить критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів, що дозволяють об'єктивно визначити рівень сформованості знань, умінь і навичок, а також забезпечити прозорість і системність контролю результатів навчання.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Теоретичні основи інклюзії та адаптивного фізичного виховання

Форма проведення: семінар-дискусія

Зміст практичного завдання: аналіз понять, принципів і підходів інклюзивного та адаптивного фізичного виховання; обговорення прикладів їх реалізації.

Структура виконання:

1. Ознайомлення з теоретичним матеріалом
2. Робота в малих групах (визначення ключових принципів)
3. Аналіз кейсів
4. Презентація результатів
5. Загальне обговорення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Нормативно-правове забезпечення інклюзивної освіти

Форма проведення: практикум із елементами роботи з документами

Зміст практичного завдання: аналіз законодавчих актів і нормативних документів у сфері інклюзивної освіти та фізичного виховання.

Структура виконання:

1. Перелік основних документів
2. Робота з витягами із законодавства
3. Визначення ключових положень
4. Обговорення практичного застосування
5. Підбиття підсумків

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Характеристика нозологій та їх вплив на рухову діяльність

Форма проведення: кейс-аналіз

Зміст практичного завдання: аналіз особливостей різних нозологічних груп і визначення їх впливу на фізичну активність.

Структура виконання:

1. Ознайомлення з характеристиками нозологій
2. Аналіз конкретних випадків
3. Визначення обмежень і можливостей
4. Формування рекомендацій
5. Презентація результатів

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Організація інклюзивного освітнього процесу

Форма проведення: моделювання занять

Зміст практичного завдання: розробка фрагменту інклюзивного уроку фізичного виховання.

Структура виконання:

1. Постановка завдання
2. Розробка структури заняття
3. Визначення методів і засобів
4. Моделювання проведення
5. Обговорення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Адаптивні методики та програми

Форма проведення: практична робота

Зміст практичного завдання: створення адаптованої програми фізичних вправ для певної категорії осіб.

Структура виконання:

1. Вибір групи осіб
2. Визначення цілей програми
3. Добір вправ і навантажень
4. Опис методики виконання
5. Презентація програми

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Робота зі спеціальними медичними групами

Форма проведення: тренінг

Зміст практичного завдання: розробка комплексу вправ для спеціальної медичної групи з урахуванням стану здоров'я.

Структура виконання:

1. Аналіз медичних показників
2. Визначення обмежень
3. Підбір вправ
4. Дозування навантаження
5. Демонстрація комплексу

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Індивідуалізація та диференціація у фізичному вихованні

Форма проведення: робота в групах

Зміст практичного завдання: розробка варіантів диференційованих завдань для різних рівнів підготовленості.

Структура виконання:

1. Визначення рівнів підготовленості
2. Розробка диференційованих вправ

3. Обґрунтування підходів
4. Представлення рішень
5. Обговорення

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Контроль і оцінювання фізичного стану

Форма проведення: практикум

Зміст практичного завдання: підбір і апробація методів оцінювання фізичного стану осіб з особливими потребами.

Структура виконання:

1. Ознайомлення з методиками
2. Вибір критеріїв оцінювання
3. Проведення вимірювань
4. Аналіз результатів
5. Формулювання висновків

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Психолого-педагогічний супровід інклюзивного процесу

Форма проведення: рольова гра

Зміст практичного завдання: моделювання взаємодії між учителем, учнем та іншими фахівцями інклюзивної команди.

Структура виконання:

1. Розподіл ролей
2. Постановка ситуації
3. Розігрування сценарію
4. Аналіз взаємодії
5. Висновки та рекомендації

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів з дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті» здійснюється за результатами виконання практичних завдань, що передбачають перевірку рівня сформованості теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей

Загальні підходи до оцінювання:

- враховується активність здобувача на занятті;
- оцінюється вміння застосовувати знання на практиці;
- враховується здатність до аналізу, узагальнення та самостійного прийняття рішень;
- оцінюється дотримання принципів інклюзивності, безпеки та професійної етики.

Запропонована система оцінювання забезпечує об'єктивність, прозорість та стимулює формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері інклюзивного та адаптивного фізичного виховання.

Максимальна оцінка за виконання одного практичного завдання становить 4 бали.

Бали	Критерії
5	завдання виконано повністю і правильно; продемонстровано глибоке розуміння матеріалу; обґрунтовані рішення, практична спрямованість; чітка структура та логіка.
4	завдання виконано в основному правильно; незначні неточності; достатня аргументація.
3	часткове виконання; помилки у змісті або логіці; слабе обґрунтування.
2	виконано частково, із суттєвими помилками; фрагментарні знання; відсутність системності.
1	формальне виконання; низький рівень розуміння.
0	завдання не виконано або виконано неправильно.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У розділі подано методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті». Висвітлено основні підходи до планування та виконання індивідуальних завдань, спрямованих на поглиблення теоретичних знань, розвиток аналітичного мислення та формування практичних професійних умінь у сфері інклюзивного фізичного виховання.

Окрему увагу приділено критеріям оцінювання результатів самостійної роботи, які забезпечують об'єктивність і прозорість контролю навчальних досягнень, а також стимулюють відповідальність, самостійність і активність здобувачів у процесі навчання.

Самостійна робота передбачає індивідуальне опрацювання навчального матеріалу, виконання аналітичних, дослідницьких і практико-орієнтованих завдань, а також підготовку до практичних і лекційних занять. Вона реалізується з урахуванням принципів науковості, системності, індивідуалізації та практичної спрямованості.

Здобувачам рекомендується виконання таких видів діяльності:

- опрацювання наукових джерел (монографій, статей, нормативних документів);
- підготовка теоретичних повідомлень і презентацій;
- аналіз кейсів з інклюзивної та адаптивної практики;
- розробка індивідуальних або групових програм фізичного виховання;
- виконання дослідницьких завдань (у тому числі елементів наукового пошуку);
- підготовка аналітичних оглядів сучасних підходів і технологій;
- самостійне вивчення методик адаптації фізичних вправ.

Методичні вказівки до виконання

1. Планування роботи. До початку виконання завдання необхідно чітко визначити мету, завдання та очікувані результати, скласти індивідуальний план роботи.

2. Робота з джерелами. Рекомендується використовувати сучасні наукові публікації, нормативно-правові документи, міжнародні стандарти інклюзивної освіти. Важливо здійснювати критичний аналіз інформації та правильно оформлювати посилання.

3. Аналітична діяльність. Особлива увага приділяється умінню порівнювати, узагальнювати та інтерпретувати дані, формулювати власні висновки та пропозиції.

4. Практична спрямованість. Усі завдання повинні мати прикладний характер: розробка програм, підбір вправ, моделювання занять, адаптація фізичних навантажень відповідно до конкретних умов.

5. Оформлення результатів. Роботи мають бути структурованими, логічно побудованими, містити вступ, основну частину, висновки та (за потреби) список використаних джерел.

6. Дотримання академічної доброчесності. Забороняється плагіат, обов'язковим є самостійне виконання завдань та коректне цитування джерел.

Оцінювання самостійної роботи здобувачів з навчальної дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті» здійснюється з урахуванням рівня самостійності, глибини опрацювання матеріалу, якості аналітичної діяльності, практичної спрямованості виконаних завдань та дотримання вимог академічної доброчесності.

Максимальна оцінка за виконання одного завдання самостійної роботи становить 4 бали.

Загальні вимоги до оцінювання самостійної роботи:

- самостійність і творчий підхід до виконання завдань;
- використання наукових і нормативних джерел;

- наявність практичних рекомендацій та прикладного значення;
- логічність, послідовність та аргументованість викладу;
- відповідність змісту поставленим завданням.

Бали	Критерії
5	самостійне, повне та якісне виконання; глибокий аналіз матеріалу; наявність власних висновків і практичних рекомендацій; логічність і структурованість.
4	завдання виконано самостійно; достатній рівень розуміння; незначні недоліки в аналізі або оформленні.
3	часткове виконання; поверхневий аналіз; висновки недостатньо обґрунтовані.
2	низький рівень змісту; значні помилки; відсутність логіки.
1	формальне виконання; відсутність самостійності.
0	завдання не виконано або виявлено плагіат.

6. ВИМОГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

Індивідуальні науково-дослідні завдання (ІНДЗ) є важливою складовою підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти з дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті». Вони спрямовані на формування науково-дослідницьких компетентностей, розвиток критичного мислення, здатності до самостійного наукового пошуку та впровадження інноваційних підходів у професійну діяльність.

Метою виконання індивідуальних науково-дослідних завдань є поглиблення теоретичних знань, оволодіння методологією наукових досліджень, формування умінь аналізу, узагальнення та практичного застосування результатів дослідження у сфері інклюзивного та адаптивного фізичного виховання.

У результаті виконання ІНДЗ здобувачі повинні продемонструвати:

- здатність до самостійної науково-дослідної діяльності;
- уміння аналізувати та узагальнювати наукову інформацію;
- навички проєктування інклюзивних і адаптивних програм;
- готовність до впровадження інновацій у сфері фізичного виховання і спорту.

Орієнтовний перелік тем індивідуально-науково-дослідних завдань (ІНДЗ) у формі розробки методичних рекомендацій для практичної діяльності з дисципліни «Інклюзивні та адаптивні практики у фізичному вихованні і спорті»:

1. Методичні рекомендації щодо організації інклюзивних занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.
2. Методичні рекомендації з адаптації фізичних вправ для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.

3. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання для осіб з порушеннями зору.
4. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності осіб з порушеннями слуху.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання для осіб із розладами аутистичного спектру.
6. Методичні рекомендації щодо роботи зі спеціальними медичними групами у фізичному вихованні.
7. Методичні рекомендації з індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень в інклюзивних групах.
8. Методичні рекомендації щодо використання сучасних фітнес-технологій у адаптивному фізичному вихованні.
9. Методичні рекомендації з організації безпечного освітнього середовища на заняттях фізичною культурою.
10. Методичні рекомендації щодо контролю та оцінювання фізичного стану осіб з особливими освітніми потребами.
11. Методичні рекомендації щодо формування мотивації до рухової активності в умовах інклюзивного навчання.
12. Методичні рекомендації з організації інклюзивних спортивних заходів та змагань.
13. Методичні рекомендації щодо міждисциплінарної взаємодії фахівців у процесі інклюзивного фізичного виховання.
14. Методичні рекомендації щодо використання ігрових методів у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.
15. Методичні рекомендації з організації самостійної рухової активності осіб з інвалідністю.

Структура виконання ІНДЗ у формі методичних рекомендацій

Індивідуальне науково-дослідне завдання у вигляді методичних рекомендацій повинно мати чітку науково-методичну структуру та бути

орієнтованим на практичне застосування у сфері інклюзивного та адаптивного фізичного виховання.

Рекомендована структура ІНДЗ

1. Титульний аркуш

- назва закладу освіти;
- назва дисципліни;
- тема ІНДЗ;
- прізвище, ім'я здобувача;
- науковий керівник;
- місто, рік виконання.

2. Зміст

- перелік розділів із зазначенням сторінок.

3. Вступ (1–2 стор.)

- актуальність теми;
- мета та завдання роботи;
- об'єкт і предмет дослідження (за потреби);
- практичне значення методичних рекомендацій.

4. Теоретичні основи проблеми (3–5 стор.)

- аналіз наукових джерел;
- характеристика основних підходів і понять;
- сучасний стан проблеми у сфері інклюзивного фізичного

виховання.

5. Методичні рекомендації (основна частина) (8–15 стор.)

Це ключовий розділ, який повинен містити:

- загальні принципи організації роботи;
- характеристику цільової групи (вік, нозологія, особливості);
- опис умов проведення занять;
- методику організації занять;
- приклади вправ, комплексів, програм;
- рекомендації щодо адаптації фізичних навантажень;

- заходи безпеки;
- приклади практичного впровадження.

6. Результати та їх обговорення (за наявності дослідницького компоненту)

- аналіз ефективності запропонованих рекомендацій;
- інтерпретація отриманих результатів.

7. Висновки (1–2 стор.)

- узагальнення основних положень;
- практичні рекомендації;
- перспективи подальших досліджень.

8. Список використаних джерел

- оформлений відповідно до чинних стандартів (ДСТУ);
- не менше 10–15 джерел (для рівня PhD — бажано більше, включаючи іноземні).

9. Додатки (за потреби)

- таблиці, схеми, комплекси вправ;
- зразки планів занять;
- ілюстративні матеріали.

Вимоги до оформлення ІНДЗ:

- обсяг: 15–25 сторінок (без додатків);
- мова: українська, науковий стиль;
- шрифт: *Times New Roman*, 14 кегль;
- міжрядковий інтервал: 1,5;
- поля: ліве — 30 мм, праве — 15 мм, верхнє та нижнє — 20 мм;
- вирівнювання тексту — по ширині;
- абзацний відступ — 1,25 см.
- заголовки — напівжирним шрифтом;
- розділи нумеруються (1, 2, 3...);
- сторінки нумеруються (зміст не враховується).
- обов'язкове використання посилань на джерела;

- дотримання академічної доброчесності (відсутність плагіату).
- наукова обґрунтованість;
- логічність і послідовність викладу;
- поєднання теоретичного та практичного матеріалу;
- практична значущість розроблених рекомендацій;
- орієнтація на використання в реальних умовах освітнього процесу.

Робота повинна мати не лише описовий, а й прикладний характер, тобто містити готовий методичний продукт, який можна безпосередньо використовувати у практиці фізичного виховання в умовах інклюзії.

Бал	Критерії
10	робота виконана повністю, має високий науково-методичний рівень; глибокий, критичний аналіз сучасних наукових джерел (у т.ч. міжнародних); методичні рекомендації є інноваційними, системними та практично придатними; чітка логічна структура, науковий стиль викладу; обґрунтовані висновки, авторські пропозиції; повне дотримання вимог академічної доброчесності та оформлення.
9	робота якісна, з незначними недоліками; достатньо глибокий аналіз джерел; рекомендації практично значущі; висновки обґрунтовані, але менш оригінальні.
8	робота виконана на достатньому науковому рівні; аналіз джерел переважно описовий; рекомендації мають практичну цінність, але обмежену новизну.
7	завдання виконано, але є окремі недоліки у структурі або змісті; недостатня деталізація методичних рекомендацій; висновки загальні.
6	робота виконана частково; аналіз поверхневий; практична цінність рекомендацій обмежена.

5	значні недоліки у змісті або структурі; слабкий теоретичний рівень; рекомендації недостатньо обґрунтовані.
4	фрагментарне виконання; відсутність цілісності; слабка практична складова.
3	низький рівень розкриття теми; відсутній аналіз; помилки у структурі.
2	виконання з грубими помилками; відсутні логіка та обґрунтування.
1	формальне виконання без розуміння теми.
0	робота не виконана або виявлено плагіат.

7. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Розкрийте сутність і принципи інклюзивної освіти у сфері фізичного виховання і спорту.
2. Охарактеризуйте поняття «адаптивне фізичне виховання» та його місце в системі освіти.
3. Порівняйте інклюзивну та спеціальну освіту: спільне і відмінне.
4. Обґрунтуйте соціальну значущість інклюзивного фізичного виховання на сучасному етапі.
5. Проаналізуйте нормативно-правову базу України щодо інклюзивної освіти.
6. Охарактеризуйте ключові міжнародні документи у сфері прав осіб з інвалідністю.
7. Визначте роль державної політики у розвитку інклюзивного фізичного виховання.
8. Дайте характеристику основних нозологічних груп та їх впливу на рухову діяльність.
9. Проаналізуйте особливості фізичного виховання осіб із порушеннями опорно-рухового апарату.
10. Розкрийте специфіку роботи з особами з сенсорними порушеннями (зір, слух).
11. Охарактеризуйте особливості рухової активності осіб з розладами аутистичного спектру.
12. Розкрийте особливості організації інклюзивного фізичного виховання у закладах освіти.
13. Обґрунтуйте роль викладача/тренера в інклюзивному освітньому середовищі.
14. Охарактеризуйте моделі інклюзивного навчання у фізичному вихованні.
15. Визначте принципи адаптації фізичних вправ і навантажень.

16. Охарактеризуйте методи індивідуалізації фізичного виховання в інклюзивних групах.
17. Розкрийте особливості роботи зі спеціальними медичними групами.
18. Проаналізуйте сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в адаптивному фізичному вихованні.
19. Охарактеризуйте можливості використання цифрових технологій у інклюзивному фізичному вихованні.
20. Розкрийте підходи до контролю і оцінювання фізичного стану осіб з ООП.
21. Охарактеризуйте методи моніторингу рухової активності у інклюзивному середовищі.
22. Обґрунтуйте заходи забезпечення безпеки під час проведення занять.
23. Розкрийте сутність психолого-педагогічного супроводу в інклюзивному процесі.
24. Охарактеризуйте роль міждисциплінарної команди у фізичному вихованні.
25. Проаналізуйте методи формування мотивації до рухової активності у осіб з особливими потребами.
26. Обґрунтуйте методологію наукових досліджень у сфері адаптивного фізичного виховання.
27. Проаналізуйте сучасні проблеми та перспективи розвитку інклюзивного фізичного виховання.
28. Запропонуйте модель інноваційної програми інклюзивних занять.
29. Оцініть ефективність адаптивних методик на основі наукових підходів.
30. Розробіть концепцію впровадження інклюзивних практик у фізичному вихованні.

Питання орієнтовані на перевірку не лише знань, а й здатності здобувачів:

- до наукового аналізу;
- критичного мислення;
- обґрунтування професійних рішень;
- інтеграції теорії та практики.