



Я і МОЯ
ШКОЛА

ЗАТВЕРДЖЕНО



Керівниця Освітнього центру
«Я і МОЯ ШКОЛА»

І.І. Мінковська
26.09.2020 р.

ПРОГРАМА ОСВІТЬНОГО КУРСУ «НЕ СТІЙ, СТРИБАЙ! КОРИСНІ СПОРТИВНІ ЗВИЧКИ ДЛЯ ЖИТТЯ»

Найменування освітньої опції: Не стій, стрибай! Корисні спортивні звички для життя

Напрямок: фітнес, здоровий спосіб життя, створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища в школі й вдома, навчання впродовж життя.

Мета: навчання дорослих і дітей правильно використовувати свій опорно-руховий апарат для уникнення захворювань різної етіології; озвук загальних та фахових компетентностей, необхідних для ефективної діяльності в освітній та інших галузях, мотивація до обміну досвідом між учительством, батьківством, дітьми, допомога в побудові індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Суб'єкт підвищення кваліфікації: Освітній центр для педагогів, батьків і дітей «Я і МОЯ ШКОЛА».



Розробниця програми: ISSA сертифікований персональний тренер (США), майстер спорту України зі спортивної та фітнес аеробіки, фітнес-директорка української мережі фітнес-клубів «Малібу», авторка напрямку «Здорова спина» (дослідження, написання підручника, рецензії провідних фахівців України та закордону), авторка запатентованого напрямку «3F: Fight Functional», авторка флеш-мобу #зад_в_зал!

«Твоя дупа тільки у твоїх руках 😊»

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA



**Я і моя
ШКОЛА**

Форма і вид підвищення кваліфікації: форма – очна, вид – практичні майстер-класи та лекції.

Цільова аудиторія: працівники сфери освіти, сім'ї, батьківство, діти, підлітки.

Обсяг в годинах та/або в кредитах ЄКТС: 7 годин (або 0,25 кредиту ЄКТС).

Мова навчання: українська.

Строки і графік виконання програми: 1,5 години 2 рази на тиждень, загалом 2 тижні – очно; 1 година – самостійна робота.

Місце виконання програми: м. Харків, вул. Костомарівська, 2 або за місцезнаходженням замовника.

Зміст:

Курс охоплює такі теми:

1. Коротко про опорно-руховий апарат людини.
2. Як правильно використовувати свій хребет та суглоби.
3. 20 рухів в повсякденному житті, які необхідно робити відмінно з точки зору біомеханіки опорно-рухового апарату.
4. Правильне харчування: важливість вживання макро- та мікронутрієнтів для нормальної роботи організму.
5. Харчове сміття і до чого воно призводить.
6. Біль (спина, шия, плече, коліно, стопа) – як собі допомогти на старті, аби не було гірше в подальшому.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

Фахові:

- психологічна компетентність;
- компетентність педагогічного партнерства;
- здоров'язберезувальна компетентність;
- прогностична компетентність;
- громадянська компетентність;
- інноваційна компетентність;
- здатність до навчання впродовж життя.

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA



**Я і МОЯ
ШКОЛА**

Загальні:

Знання будови опорно-рухового апарату, уміння виявити свою фізичну проблему і завчасно попередити негативні наслідки, навички правильного використання своїх суглобів, загальні знання стосовно раціонального повсякденного харчування.

Очікувані результати навчання: учасники й учасниці навчаться використовувати свій опорно-руховий апарат правильно з точки зору біомеханіки під час повсякденного життя в будь-яких рухах або статичних позах. Зможуть навчати цьому інших, зокрема дітей і підлітків.

Мінімальна кількість осіб в групі: 5 осіб.

Максимальна кількість осіб в групі: 15 осіб.

Можливість надання подальшої підтримки чи супроводу: онлайн-консультування, додаткові глибинні тематичні майстер-класи, виїзди з програмою до освітнього закладу.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:

Надається персональний сертифікат в електронному та/або паперовому вигляді з унікальним номером (засвідчений підписами керівниці Освітнього центру «Я І МОЯ ШКОЛА» Міньковської І.І. і розробником/-цею/-ками програми).

Сертифікат також протягом 10 днів із дня завершення навчання публікується в онлайн-реєстрі на веб-сайті Центру.

Вартість навчання: 1 година – 100 грн., обсяг – 6 годин, загальна вартість – 600 грн.

Додаткові послуги – за попередньою домовленістю: «няня» для дитини, організація трансферу, забезпечення проживання і харчування, допомога особам з інвалідністю.

Записатися на курс:

Google-форма: <http://bit.ly/sportforeducation>.

** Програму укладено згідно з ЗУ «Про освіту» та відповідно до постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133) і вимог Концепції «Нова українська школа» (наказ МОНУ від 18 жовтня року № 1310).*

www.facebook.com/meandmyschoolcenter

м. Університет, вул. Костомарівська, 2

meandmyschoolcenter@gmail.com

+38 066 18 89 975

MEANDMYSCHOOL.ORG.UA