

Портфоліо



викладача фізичної
культури та фізичного
виховання

Остапюка

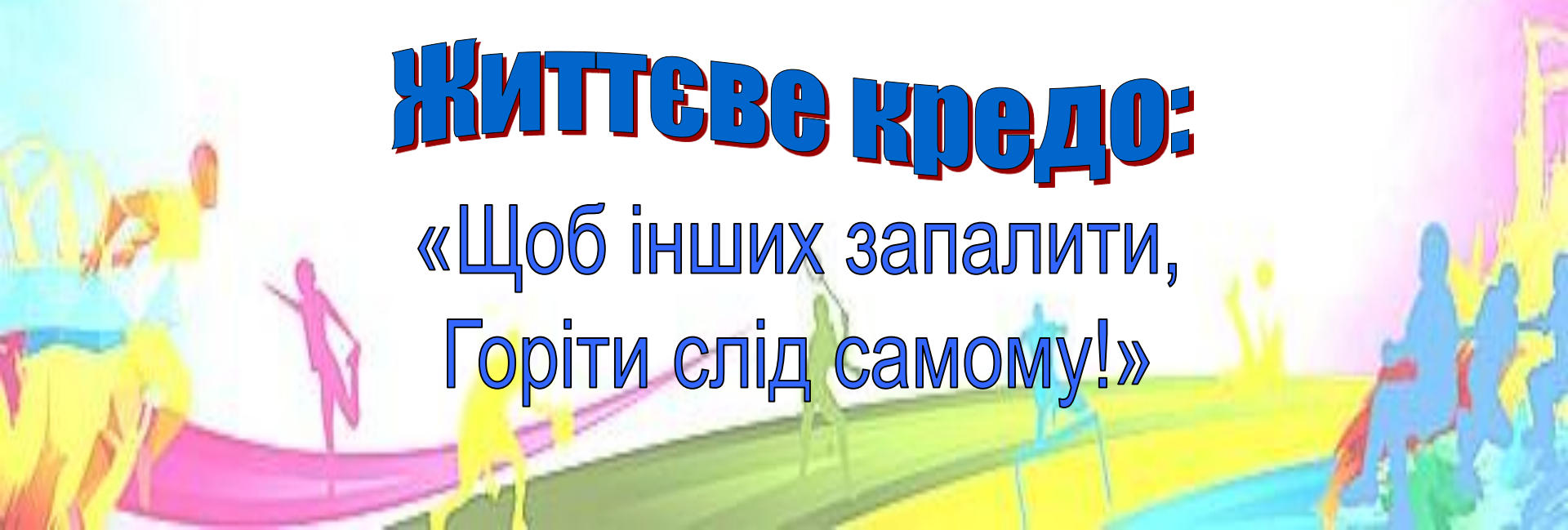
Івана Степановича

Девіз кожного дня:

«Хочеш бути сильним-бігай,
Хочеш бути вродливим – бігай,
Хочеш бути розумним – бігай!»

Життєве кредо:

«Щоб інших запалити,
Горіти слід самому!»



Загальні відомості про викладача:

Дата народження: 15 березня 1957 р.

Освіта: вища, Львівський державний інститут фізичної культури, 1982 р.

Спеціальність за дипломом: фізична культура і спорт.

Кваліфікація: викладач фізичної культури, тренер з легкої атлетики.

Трудовий стаж: 44 роки.

Педагогічний стаж: 38 років.

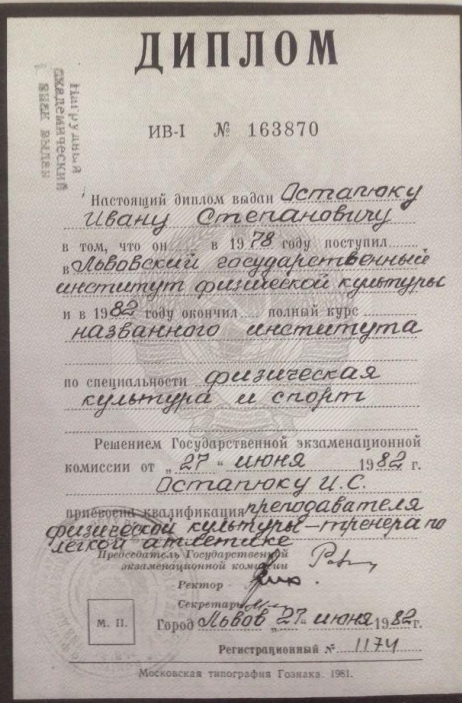
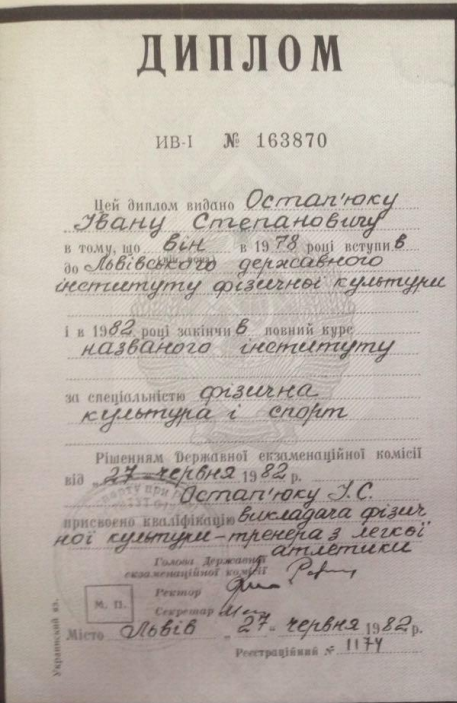
Стаж роботи в даному навчальному закладі: 33 роки.

Посада, категорія: викладач фізичної культури та фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Підвищення кваліфікації: курси підвищення кваліфікації в Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області з 3 по 4 квітня 2017 р.

Досягнення: «Відмінник освіти України», звання «Почесник працівник фізичної культури України».

О С В І Т А



Навчально-методична діяльність



Навчальна програма з фізичної культури та фізичного виховання



Робоча навчальна програма



Методичні розробки :

«Підвищення інтенсивності навчально-виховного процесу на заняттях фізичної культури та фізичного виховання» - шлях до формування здорового способу життя майбутніх фахівців» (2014 р.);

«Методика навчання та виховання бігунів на середні дистанції» (2015 р.) ;

«Методика навчання гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань» (2016 р.);

«Вплив фізичного навантаження на ефективність занять фізичного виховання» (2018 р.).



Методичні доповіді

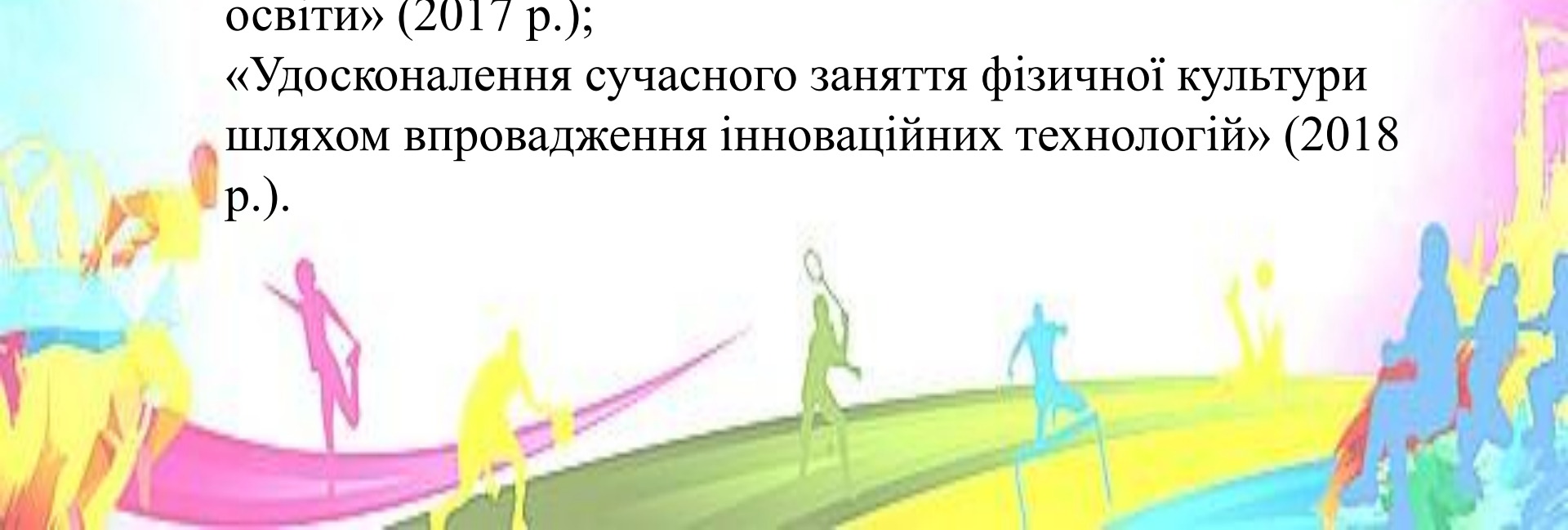
«Сучасні підходи до корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання» (2014 р.)

«Фізична культура – основа здорового способу життя» (2015 р.);

«Форма фізичного виховання» (2016 р.);

«Фізичне виховання як невід’ємна складова превентивної освіти» (2017 р.);

«Удосконалення сучасного заняття фізичної культури шляхом впровадження інноваційних технологій» (2018 р.).



Використовую різноманітні форми та методи роботи



Навчальна робота

Результати успішності

Курс	2013/2014 н.р. II семестр		2015/2016 н.р. II семестр		2017/2018 н.р. I семестр	
	Якісна	Абсолютна	Якісна	Абсолютна	Якісна	Абсолютна
I-II фізична культура	71,24%	100%	68,08 %	100 %	66,17 %	100 %
III-IV фізичне виховання	69,67%	100%	70,63 %	100%	48,27 %	100%



Позанавчальна робота

Змагання,
спортивно-масові заходи

Легкоатлетичний крос





“Біг Миру”



Баскетбол





Футбол



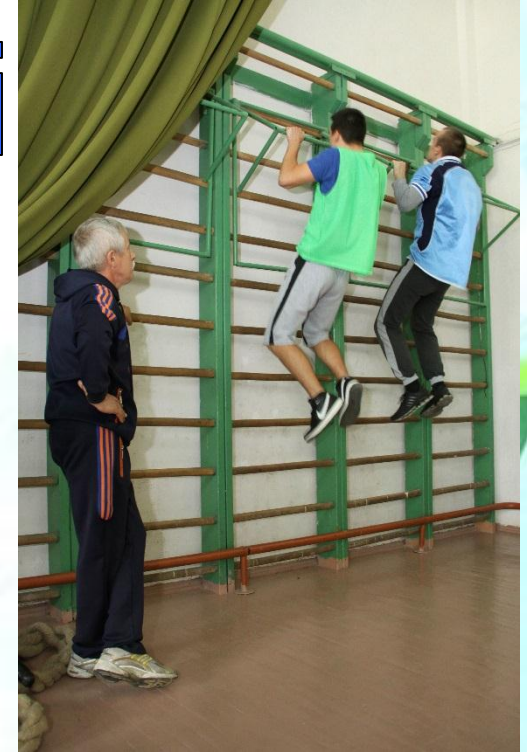


Дні здоров'я



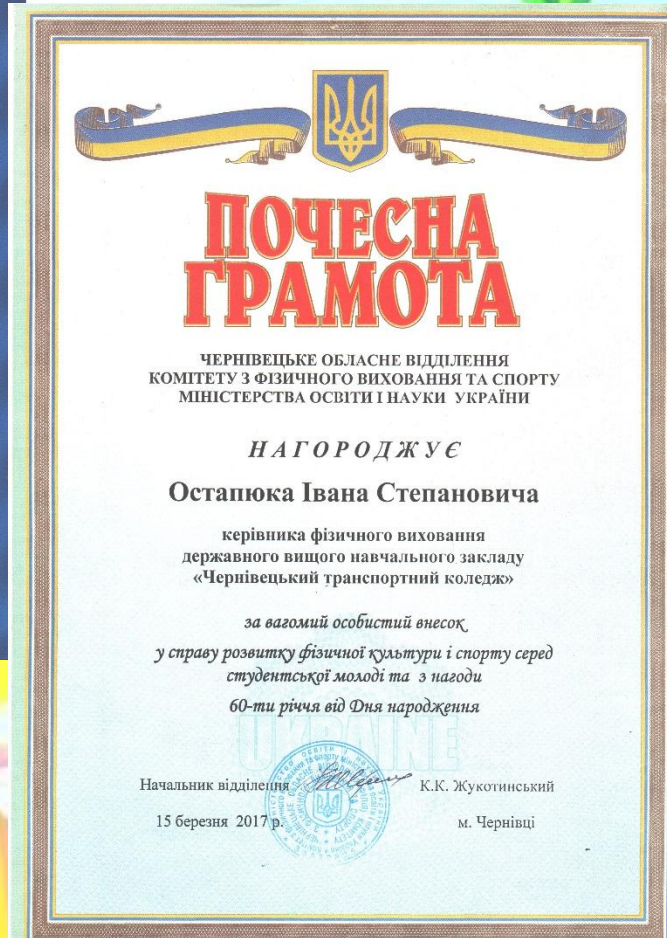


Спортивні вечори





Досягнення





ДИПЛОМ

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМПЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду ДВНЗ „Чернівецький транспортний коледж“

за Друге місце

у змаганнях XIV обласних Спортивних ігор
серед студентської молоді
вищих навчальних закладів І-ІІ р.а.
з баскетболу (юнаки)

Начальник відділення  К.К. Жукотинський
01 березня 2018 р. м. Чернівці



Нагороди з баскетболу



ДИПЛОМ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

команда ДВНЗ „Чернівецький
транспортний коледж“

за участь

у Новорічному турнірі з баскетболу
серед студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а.

Директор коледжу  Л.І. Фесік
14.12.17.12.2017р. м. Чернівці



ДИПЛОМ

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМПЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду ДВНЗ „Чернівецького
транспортного коледжу“

за ТРЕТЄ місце

у обласних змаганнях «Кубок чотирьох»
з баскетболу серед студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а.
та з нагоди Дня фізичної культури та спорту в Україні

Начальник відділення  К.К. Жукотинський
17.09.2015 р. м. Чернівці



ГРАМОТА

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Команда Чернівецького
транспортного коледжу

за II місце

в баскетбольному турнірі
до дня Святого Миколая 2017
серед студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а.

Директор коледжу  Л.І. Фесік
13.12.2017 р. м. Чернівці

ГРАМОТА

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМПЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

студента _____

за ТРЕТЄ місце

у змаганнях обласної Спартакіади
серед студентської молоді
вищих навчальних закладів І-ІІ р.а.
з баскетболу (юнаки)

Начальник відділення  К.К. Жукотинський
28 лютого 2017 р. м. Чернівці



ГРАМОТА

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМІТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду юнаків *Державного вищого навчального закладу
"Чернівецького транспортного коледжу"*

за 1 місце

у змаганнях обласної Спартакіади серед
студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а.

з легкої атлетики

Вид *стартуєра 4х100*

Результат *1:23,8*

Начальник відділення *В.В.В.* К.К.Жукотинський
26-27.04.2017 р. м. Чернівці



ДИПЛОМ

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМІТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду *Чернівецького транспортного
коледжу*

за ТРЕТЄ місце

у обласних Спортивних ігор
серед студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а.
2014-2015 н.р.

з легкоатлетичного кросу
серед юнаків

Начальник відділення *В.В.В.* К.К.Жукотинський
08 жовтня 2014 р. м. Чернівці



Нагороди з легкоатлетичного кросу



ДИПЛОМ

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМІТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду юнаків *Чернівецького
транспортного коледжу*

за ТРЕТЄ місце

у змаганнях XIII обласних Спортивних ігор серед
студентської молоді ВНЗ І-ІІ р.а. 2015/2016 н.р.

з легкої атлетики

Начальник відділення *В.В.В.* К.К.Жукотинський
21.04. 2016 р. м. Чернівці



ДИПЛОМ

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМІТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду *Державного вищого навчального закладу
"Чернівецький транспортний коледж"*

за ТРЕТЄ місце

у змаганнях обласної Спартакіади
серед студентської молоді
вищих навчальних закладів І-ІІ р.а.
з легкоатлетичного кросу
(юнаки)

Начальник відділення *В.В.В.* К.К.Жукотинський
жовтня 2016 р. м. Чернівці



ГРАМОТА

Чернівецьке обласне відділення НОК України
Обласний центр ФЦП «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

команда *Транспортного коледжу*

за 2 місце

у легкоатлетичній

ЕСТАФЕТІ МИРУ 2017

(вищі навчальні заклади І-ІІ р.а.)

Голова відділення *В.В.В.* Іван Гешко
Директор центру *В.В.В.* Георгій Маурашу
м. Чернівці, 14.05.2017 р. SportBuk.com



ДИПЛОМ НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Транспортний коледж
За II місце в легкоатлетичній

«Естафеті миру»

Голова обласного відділення
НОК України



Гешко І.Т.
Бубка С.Н.

17.05.2015 р.

Нагороди з футболу



ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

КОМАНДА ЧФК

За II місце
у турнірі з міні-футболу серед команд підприємств
Чернівецького залізничного вузла присвяченому
дню залізничника

Начальник
ФСК «Локомотив» І.Г.Ліка

02-03 листопада 2016р.
м. Чернівці

Грамота



Дніпропетровський національний університет
залізничного транспорту ім. ак. В. Лазаряна

Львівська філія

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ КОМАНДА

Чернівецького
інфраструктурного
вicedу

за зайняте II місце
у **НОВОРІЧНОМУ ТУРНІРІ З МІНІ-ФУТБОЛУ**
між навчальними закладами, що готують фахівців для
залізничного транспорту

Директор ЛФ ДНУЗТ Я.В. Болжеларський
22.12.2016 р.



ГРАМОТА

ЧЕРНІВЕЦЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
КОМІТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

команду Державного вищого навчального закладу
«Чернівецький транспортний вузол»

за Перше місце

у змаганнях XIV обласних Спортивних ігор
серед студентської молоді
вищих навчальних закладів I-II р.а.
з **міні-футболу (юнаки)**

Начальник відділення К.К.Жукотинський
12 жовтня 2017 м. Чернівці



Нагороди вихованців

Могилюка Михайла

Новарчук Олени



Олянецького Микити

Демчука Володимира



Ткачова Олександра



Навчально-матеріальна база

Перелік стендів та плакатів:

- «Теоретичні основи фізичного виховання»;
- «Спортивний вісник»;
- «Історія Олімпійських ігор»;
- «Нормативні вимоги»;
- «Календар спортивно-масових заходів»;
- «Кращі спортсмени».



Спортивний інвентар:

- ✓ бруси гімнастичні чоловічі;
- ✓ перекладина чоловіча;
- ✓ гімнастична колода;
- ✓ шведські драбинки;
- ✓ кінь гімнастичний;
- ✓ козел гімнастичний;
- ✓ підкидні мостики;
- ✓ мати гімнастичні;
- ✓ лавочки гімнастичні;
- ✓ баскетбольні щити з кільцями;
- ✓ волейбольні стійки та сітки;
- ✓ універсальний тренажер;
- ✓ велотренажери;
- ✓ штанги з бінами;
- ✓ підставка під штангу;
- ✓ гирі;
- ✓ баскетбольні, футбольні та волейбольні м'ячі.



На спортивному майданчику:

- ❖ поле з воротами для міні футболу;
- ❖ баскетбольні щити з кільцями;
- ❖ перекладини;
- ❖ бруси;
- ❖ рукохід;
- ❖ сектор для стрибків в довжину та висоту;
- ❖ стійки та планки для стрибків у висоту;
- ❖ ядра;
- ❖ гранати.



**Рух –
еліксир здоров'я
та довголіття!**

