

Міністерство освіти і науки України
Криворізький національний університет
Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання

Кривий Ріг
2024 р.

Укладачі: Послушной І.В., завідувач кафедри фізичного виховання
Криворізького національного університету

Відповідальна за випуск: Сердюк І.С., старший викладач
кафедри фізичного виховання

Рецензент: Муратова О.П., старший викладач кафедри фізичного виховання

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді. Матеріал, який міститься у роботі, допоможе поглибити знання здобувачів вищої освіти про основи організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Рекомендується для викладачів і здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання.

Розглянуто
на засіданні кафедри
фізичного виховання

Протокол № 9
від 23.04.2024 р.

Схвалено
на засіданні вченої ради
факультету механічної
інженерії та транспорту

Протокол № 13
від 24.05.2024 р.

ЗМІСТ

Передмова	4
Мета, завдання і зміст фізичного виховання	5
Нормативно-правова база організації освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту	7
Фізична культура і спорт як соціальне явище в житті суспільства	8
Система фізичного виховання у закладах вищої освіти та її професійна спрямованість	10
Основні поняття системи фізичного виховання	11
Особливості організації та методики фізичного виховання у закладах вищої освіти	13
Форми фізичного виховання	16
Розподіл здобувачів вищої освіти за навчальними відділеннями, групами	18
Зміст роботи навчальних відділень, груп	20
Планування навчальних занять з фізичного виховання та спортивних закладів у Криворізькому національному університеті	23
Методи навчання, контролю та умови отримання заліку з фізичного виховання.....	24
Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти	27
Зміст діяльності колективу кафедри фізичного виховання у закладі вищої освіти	28
Обов'язки здобувачів вищої освіти	29
Права здобувачів вищої освіти	30
Висновки	31
Література	32

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного здобувача освіти, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

У сучасних умовах інтегрування України до європейської системи вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість молоді. Це, насамперед, пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До підростаючого покоління все це має безпосереднє відношення.

Найвищий період розвитку фізичної культури особистості – це життєвий цикл від 18 до 25 років. Переважно цей вік припадає на навчання у закладах вищої освіти, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти. Надалі в житті (у професійній діяльності, побуті, сім'ї) - піклування про рухову активність.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім спеціалістом вимагає впорядкованої системи дієвості на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання як важливий спосіб формування особистості, громадянина і майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей загальнонародної фізичної культури.

МЕТА, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. Як навчальна дисципліна фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є актуальним для всіх здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей.

У сучасному суспільстві фізична культура молоді набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, притаманних тільки фізичній культурі, функцій.

Мета фізкультурної освіти у ЗВО – задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набуті професійно-значимі уміння та навички, забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей.

Для досягнення мети фізичного виховання у ЗВО передбачено вирішення **таких завдань:**

- 1) всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;
- 2) оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами з використанням різноманітних форм;
- 3) досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі ЗВО та кафедри фізичного виховання;
- 4) забезпечення необхідної фізичної підготовленості в обсязі вимог обраного фаху;
- 5) знання основ організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності;
- 6) знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури;
- 7) систематичне фізичне тренування з оздоровчим та спортивним спрямуванням;

8) освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичної культурою.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти включає три компоненти: власне фізичне виховання; студентський спорт; активне дозвілля.

Трикомпонентна структура фізичного виховання визначає специфіку виділення диференційованих цілей та педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Для прикладу:

- у власне фізичному вихованні – суттєве скорочення термінів соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до навчання у ЗВО, підвищення їх соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності та духовності;

- у студентському спорті, який являє собою узагальнену категорію діяльності здобувачів освіти і підготовку до неї, метою є досягнення високих результатів в обраній спортивній секції;

- у сфері активного дозвілля реалізуються біологічні, соціальні та духовні потреби здобувачів освіти у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різноманітними формами фізичної культури.

Зміст фізичного виховання забезпечує цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних і волевих якостей, ментальної та емоційної сфер життя здобувачів вищої освіти. Зміст фізичного виховання включає сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки.

У законах України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про освіту» визначено зміст фізичної культури здобувачів вищої освіти як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі. Таким чином, фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованої дії на людину, що здійснюється за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращання

життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності до активного життя і професійної діяльності.

Під час навчання у ЗВО здобувачі, крім освоєння практичних умінь, навичок і розвитку фізичних якостей, повинні добре опанувати багатьма спеціальними знаннями і методичними вміннями особливостей занять фізичною культурою і спортом у різні вікові періоди, які стануть у нагоді і після закінчення закладу вищої освіти для організації самостійних занять фізичними вправами у побуті.

За час навчання важливо сформувати у здобувачів обсяги розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Методичні рекомендації призначені надати допомогу здобувачам вищої освіти у самостійному вивченні курсу теорії і методики фізичного виховання.

Метою підготовки даних методичних рекомендацій є: сприяння розвитку аналітичного мислення здобувачів, прищеплення їм раціональних способів пізнавальної діяльності, сприяння формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МАСОВОГО СПОРТУ

Організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту базується на Законах України «Про освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років; Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 № 347, наказом МОЗ та МОН України від 20.07.2009 № 518/674, наказом МОН України від 01.06.2010 № 521, наказом МОЗ України № 728 від 27.08.2010 р., наказом МОН України № 496 від 03.06.2008 р., листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9.454, листом МОН України від 26.06.2015 р., постановою Кабінету Міністрів

України від 08.12.2009 № 1318, наказом МОН України від 27.11.2008 № 1078, наказом МОЗ України № 682 від 16.08.2010 р., наказом МОН України від 14.11.2003 № 757.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання у Криворізькому національному університеті здійснюється на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів освіти ОКР, затверджених установленому законодавством порядку.

Організація масового спорту у КНУ здійснюється на підставі календарного плану спортивних заходів, положення про змагання (спартакіаду, турніру тощо) та відповідних правил, які встановлюються їх організаторами та затвердженому установленому порядку.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ У ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА

Фізична культура – вічна категорія. Вона існує з часів виникнення людського суспільства і буде існувати в майбутньому як одна з найнеобхідніших умов суспільного будівництва і життя людини. Подібно до інших факторів людського існування фізична культура як удосконалення рухових навичок протягом тривалого часу не раз зазнавала змін. Були епохи, коли фізична культура займала привілейоване місце в житті суспільства. Потім був спад і новий підйом. Це певною мірою характеризує культурні, економічні та соціальні інтереси людини.

У наш час фізична культура й спорт значно розширили свої межі. Ставши життєвою необхідністю для багатьох мільйонів людей з усього світу, вони стали надійним і ефективним засобом національної консолідації та міжнародного співробітництва. Немає жодного сумніву в тому, що відчуття фізичної та рухової досконалості є однією з основних умов формування почуття задоволення від життя, яке може і повинна відчувати кожна людина.

В силу цього відчуття й усвідомлення такої фізичної та рухової досконалості є безсумнівною й найважливішою цінністю всіх людей незалежно

від їх поглядів, соціального стану, статі й віку. Тому, коли ми говоримо про якість життя, ми, передусім, маємо на увазі також фактори, які забезпечують збереження й розвиток фізичного й рухового удосконалення.

Фізична культура виступає як міцний засіб соціального формування людини, активної досконалості особистих індивідуальних якостей, а також удосконалення професійних якостей рухомої сфери тощо.

Фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства досить різноманітне. Вони впливають певним чином на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Якщо на ранніх етапах цивілізації засоби фізичної культури, відображаючи рівень розвитку, черпались з природних форм руху і використовувались згідно із загальним ідеалом підготовки людей до життя, то в класовому суспільстві на ці засоби впливають ідеологічні, науково-технічні, правові й релігійні фактори.

Слід зазначити, що люди різних країн, об'єднані спортивним рухом, є активними борцями за справу миру, тому що за самою природою спорт можливий тільки в умовах мирного існування держав. За силою впливу на людину спорт займає одне з основних місць в культурному житті суспільства.

Фізична культура і спорт – це засіб ефективного самовираження з великим гуманістичним змістом, основним на суперечливому синтезі співробітництва і суперництва.

Фізична культура і спорт дають людині можливість відчувати нічим необмежену радість руху і задоволення від живого спілкування з іншими людьми в процесі розкутої ігрової діяльності.

Робота з фізичної культури та спорту з населенням країни на всіх етапах вікового розвитку людини проводиться під керівництвом державних органів освіти, науки і культури: у дошкільних закладах, у дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та закладах вищої освіти, а також у лікувальних та інших державних структурах. Вся робота

зазначених організацій координується Міністерством освіти і науки України.

Таким чином, фізична культура і спорт є важливими багатфункціональними явищами життя сучасного суспільства і виконують ряд соціальних функцій: підготовку людей до високоефективної праці та захисту Вітчизни; виховання всебічно і гармонічно розвиненої особистості; збереження й зміцнення здоров'я людей та їх фізичне вдосконалення; збереження миру, дружби і співдружності між народами.

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ

Виховання всебічно розвиненої людини – одне з основних завдань вищої школи. Почесне місце тут належить фізичній культурі, оскільки вона являє собою частину загальної культури майбутніх фахівців. Основними показниками досягнень у цій галузі є рівень здоров'я та розвиток фізичних навичок здобувачів вищої освіти.

На заняттях фізичної культури у здобувачів формуються відповідні знання, рухові навички й уміння, здійснюється виховання моральних і вольових якостей, забезпечується їх підготовка до виконання вимог і норм.

Організація і зміст фізичного виховання здобувачів освіти визначаються інструктивно-методичними і нормативними документами. У них передбачаються нові форми фізичного розвитку здобувачів, а фізичне удосконалення спрямоване на зміцнення та підвищення рівня здоров'я.

Система форм організації фізичного виховання здобувачів освіти складається з: занять з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня; позааудиторної спортивно-масової роботи; самостійних занять фізичними вправами у сім'ї; індивідуальних занять та занять у спортивних секціях.

Специфічна особливість фізичного виховання полягає не тільки у різнобічній підготовці, але й у розвитку цілого ряду професійно важливих фізичних якостей та навичок. За допомогою засобів фізичного виховання

можна вирішувати широке коло оздоровчих, освітніх, виховних та інших завдань.

Студентство – це особлива об'єктивна група нашого суспільства, процес підготовки якої до кваліфікованої професійної роботи став видом важкої напруженої діяльності. У період навчання в закладах вищої освіти розкриваються здібності та схильності здобувачів, відбувається найбільш активний розвиток моральних та естетичних якостей, стабілізація характеру та інтересів, розвиваються сенсорно-перцептивні та психомоторні функції, спостерігається найбільша пластичність та перенесення в утворенні навичок, в основному завершується соматичний і стає оптимальним психофізичний розвиток. Все це підкреслюється, з одного боку, необхідністю високих потенційних можливостей здобувачів освіти, а з іншого – необхідністю максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання.

Фізична культура у ЗВО є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи гуманітарного виховання здобувачів освіти. Фізичне виховання як обов'язкова для всіх спеціальностей навчальна дисципліна виконує у вищій школі соціальну роль. Вона забезпечує профілюючу фізичну готовність, є одним із заходів формування всебічно розвиненої людини, фактором зміцнення здоров'я й оптимізації фізичного та психофізичного станів здоров'я в процесі професійної підготовки. Фізична культура і спорт повинні впливати на формування світогляду і характер майбутнього спеціаліста, сприяти вихованню людей політично активних, з високими громадянськими якостями.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує задачі зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття та життя людей, задіяних у

всіх сферах діяльності. У процесі фізичного виховання здійснюються морфологічне (за формами і будовою тіла) і функціональне удосконалення організму людини, розвиток фізичних якостей, формування рухомих умінь, навичок і спеціальної системи знань. Фізичному вихованню належить велика роль в удосконаленні фізичних якостей людей.

Система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання. Система фізичного виховання спрямована на розвиток фізичних і духовних якостей людини, на підготовку її до певної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, спрямована на укріплення і підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей людей і використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті.

Спорт – специфічна форма культури, одна із сторін культурної діяльності суспільства. Спорт – дієвий засіб і метод зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення людей, підготовки їх до трудової і суспільної діяльності, розвитку вольових якостей, морального та естетичного виховання.

Спорт поділяють на спорт вищих досягнень і масовий спорт. *Спорт вищих досягнень* передбачає організацію систематичних занять, тренувань, змагань, в ході яких розв'язується завдання досягнення максимально можливих спортивних результатів, які перевищують уже досягнуті раніше в тому чи іншому виді спорту. *Масовий спорт* – заняття окремими видами спорту, переважно масовими, або фізичними вправами у різних формах (гімнастика, легка атлетика, плавання, туризм тощо) з метою активного відпочинку, зняття нервово-емоційного напруження, зміцнення здоров'я.

Фізичний рух – специфічна форма руху, що ставить собі на меті допомагати поліпшенню рівня фізичної культури населення та розвитку спорту. Він передбачає цілеспрямовану діяльність державних і суспільних організацій, спрямовану на розвиток фізичної культури і спорту.

Фізичний розвиток – процес зміни і становлення природніх

морфологічних і функціональних здатностей організму людини протягом її індивідуального життя. Ознаки, що характеризують фізичний розвиток: зріст, вага, обсяг грудної клітини, життєва ємкість легень та інше, а також міра розвитку фізичних якостей, навичок і функціональних здібностей людини.

Фізична підготовка – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на підготовку людини до праці і суспільно значимої діяльності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, що була досягнута у результаті оволодіння руховими навичками, які необхідні для засвоєння людиною певного виду діяльності. Оптимальна фізична підготовленість для здійснення будь-якого виду діяльності називається фізичною готовністю.

Фізичне вдосконалення – історично обумовлений рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людини, який відповідає вимогам людської діяльності у певних умовах виробництва, військової справи тощо і забезпечує на тривалий час високу працездатність. Конкретні показники фізичного вдосконалення визначаються реальними запитами та умовами життя і змінюються із розвитком суспільства.

Фізична освіта – навчання людини руховим умінням і навичкам, керуванню рухами свого тіла в часі та просторі, а також оволодіння теоретичними знаннями щодо використання рухових умінь і навичок у різних умовах життя і діяльності.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Відповідно до Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521, до занять з фізичного виховання і спорту допускаються здобувачі освіти, які:

- пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до

Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням здобувачів освіти у навчальних закладах, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674;

- не мають протипоказань щодо стану здоров'я;
- мають визначені рівень фізичного розвитку і групу для занять фізичною культурою;
- здобувачі освіти повинні бути присутніми на заняттях з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою;
- допустиме навантаження на занятті для тих здобувачів освіти, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття фізичної культури, встановлює викладач фізичної культури;
- загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я здобувачів освіти у Криворізькому національному університеті здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.

Основою державного стандарту фізичного виховання у системі вищої освіти є навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у ЗВО, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, який держава гарантує на всіх етапах навчання. Положенням про організацію навчального процесу у ЗВО (1993) визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни є складовою державного стандарту вищої освіти.

Отже базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації є основним нормативним документом, що регламентує її зміст, організацію та методику проведення. Це обумовлює введення предмету фізичного виховання до обов'язкових навчальних

дисциплін, засвоєння яких проводиться за спеціальними програмами у межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів зі спеціальною вищою освітою.

Вона являє собою послідовне продовження шкільної програми з фізичної культури. Зміст програми включає таке поєднання різноманітних видів фізичних вправ, які дозволяють вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання загально фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Структура *базової навчальної програми* з фізичного виховання передбачає поетапне протягом чотирьох років навчання на рівні бакалавра. На 1-му курсі мета фізичного виховання – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності, виховання стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом. На 2-му курсі – всебічний розвиток організму; на 3-4-х курсах – формування потреби у здоровому способі життя.

Керівництво процесом фізичного виховання здобувачів вищої освіти здійснює кафедра фізичного виховання, яка може складатися з самостійних структурних підрозділів, відповідальних за окремі ділянки роботи. Керівництво кафедрою здійснює її завідувач, який є відповідальним за всі напрямки роботи кафедри. До складу кафедри входять професори, доценти, старші викладачі, викладачі та допоміжний персонал.

У Криворізькому національному університеті навчальна дисципліна «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» є нормативною і викладається для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей» очної (денної) та заочної форми навчання.

Основним документом навчально-методичного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» в КНУ, передбаченим освітнім законодавством, є робоча програма навчальної дисципліни. Основою для складання робочої навчальної програми є система змістових модулів, наведена у відповідних освітньо-професійних програмах стандартів вищої освіти України з урахуванням змісту компетенцій фахівця. Робоча навчальна

програма дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного й підсумкового контролю. Оцінка знань, умінь та навичок з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» проводиться за кредитно-модульною системою організації навчального процесу, що ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання та залікових освітніх одиниць (залікових кредитів).

Неабияку допомогу в підготовці робочої навчальної програми надають стандарти вищої освіти за кожним рівнем вищої освіти в межах кожної спеціальності. У даному документі чітко окреслені напрями, за якими необхідно працювати, щоб дати здобувачам у повному обсязі теоретичний та практичний матеріал, який допоможе їм якомога швидше адаптуватися у професійному середовищі.

ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання у закладах вищої освіти проводиться протягом усього періоду вивчення його здобувачами, і здійснюється у наступних формах;

- практичні заняття;
- самостійні заняття здобувачів вищої освіти фізичною культурою, спортом і туризмом у вільний від навчання час за завданням викладача, або ж у секціях (групах) при методичному керівництві кафедри фізичного виховання (тренерів);
- фізичні вправи в режимі дня: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні перерви, виробнича фізична культура;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, що проводяться у вільний від навчання час, у вихідні дні, у зимові та літні канікули, в оздоровчо-спортивних таборах при активній участі спортивного клубу ЗВО.

Практичні заняття являються основною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти, плануються у навчальних планах з усіх спеціальностей,

включаються до навчального розкладу; їх проведення забезпечується викладачами кафедри фізичного виховання.

Практичне заняття з фізичного виховання спрямоване на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму здобувача вищої освіти, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

У процесі проведення практичного заняття здобувачі вищої освіти (при попередньому поясненні викладача) вирішують запропоновані завдання різного рівня складності. Практичні завдання виконуються колективно або індивідуально. Частина завдання може виконуватись при самостійній підготовці. Перелік тем практичних занять визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

Органічним продовженням обов'язкових практичних занять є самостійні заняття. Самостійна робота здобувача вищої освіти є основною формою оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових аудиторних навчальних занять і відведений для самостійної роботи здобувача. Зміст самостійної роботи здобувача для дисципліни «фізичне виховання» визначається робочою навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку здобувачів освіти, збільшення часу на фізичне виховання.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності здобувачів вищої у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних

результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від здобувача виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей. Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження здобувача. На передній план в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності здобувачів освіти є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби здобувачів освіти в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури.

Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особистості.

Навчальний процес з фізичного виховання у Криворізькому національному університеті здійснюється у наступних формах: навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи у вигляді: заліків, прийому контрольних нормативів, оцінювання теоретичних знань.

РОЗПОДІЛ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНИМИ ВІДДІЛЕННЯМИ, ГРУПАМИ

Розподіл здобувачів вищої освіти за навчальними відділеннями та групами проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості, спортивної кваліфікації та особистого бажання здобувачів.

Для проведення практичних занять здобувачі вищої освіти розподіляються на три відділення: основне, спеціальне медичне і спортивного удосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються практично здорові здобувачі вищої освіти, які не займаються спортом. Основне навчальне відділення поділяється на основну та підготовчу групи.

До основної групи належать здобувачі з достатньо високим рівнем фізичної підготовленості, які займаються загальною фізичною підготовкою, професійно-прикладною фізичною підготовкою та груп з окремих видів спорту. До підготовчої групи належать здобувачі з недостатньо високим рівнем фізичної підготовленості але без суттєвих відхилень у здоров'ї. Кількісний склад навчальної групи 12-15 чоловік.

Практичні заняття на основному навчальному відділенні для здобувачів освіти основної та підготовчої груп проводяться окремо.

До спеціального медичного відділення зараховуються здобувачі освіти, віднесені за даними медичного обстеження до категорії здобувачів освіти з вадами здоров'я. Такі навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Чисельність груп не повинна перебільшувати 15 чоловік на одного викладача. Мінімальна чисельність групи 8 чоловік.

До відділення спортивного удосконалення зараховуються здобувачі вищої освіти з високим рівнем фізичної підготовленості, котрі бажають поглиблено займатися одним або кількома видами спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття у ЗВО. В окремих випадках до занять на цьому відділенні можуть бути допущені здобувачі, які не мають спортивного розряду, якщо виконують усі вимоги та норми Державних тестів і нормативної оцінки фізичної підготовки. Навчальні групи цього відділення формуються за видами спорту, статі, а також з урахуванням фізичної та спортивно-технічної підготовленості.

Здобувачі освіти підготовчої групи та спеціального медичного відділення, стан здоров'я, фізична підготовленість та розвиток яких у процесі занять поліпшилися, на основі висновку лікаря можуть бути переведені до основної групи або відділення по закінченню навчального року або семестру.

Якщо в результаті хвороби або з інших об'єктивних причин спостерігається погіршення стану здоров'я, то здобувачі повинні бути переведені до спеціальної медичної групи у будь-який час навчального року.

ЗМІСТ РОБОТИ НАВЧАЛЬНИХ ВІДДІЛЕНЬ, ГРУП

Як зазначалось вище, для проведення занять з фізичного виховання усі здобувачі вищої освіти розподіляються до навчальних відділень: основного, спеціального медичного і спортивного удосконалення. Кожне відділення має певну цільову спрямованість занять.

До основного навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які не мають відхилень у стані здоров'я.

В основному відділенні навчальний процес направлений на:

- всебічний фізичний розвиток здобувачів освіти, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;
- формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер.

До спеціального медичного відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які мають певні відхилення в стані здоров'я.

Практичний матеріал для спеціального медичного відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного здобувача, має коригуючу та оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я здобувачів освіти, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;
- використання здобувачами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загально розвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;
- набуття здобувачами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновлювальний характер. Практичні заняття здобувачів освіти даного відділення є обов'язковими.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями здобувачі вищої освіти спеціального медичного відділення залежно від характеру захворювання повинні розподілятися на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується із здобувачів освіти, які мають захворювання серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що індивідуально дозуються, які дозволяють удосконалювати аеробні можливості здобувачів.

Група Б формується здобувачами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також ті, які мають слабкий зір. У цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

До групи В розподіляються здобувачі із порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загально розвиваючі і направлено коригуючи фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із здобувачів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться

виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками. Велике значення у роботі з цією групою здобувачів мають принципи систематичності, доступності та індивідуалізації.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах суворо та індивідуально регламентується, виключаються вправи з напруженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

До відділення спортивного удосконалення (групи за видами спорту) зараховуються здобувачі основного відділення, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість, а також бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту, які культивуються у ЗВО.

Навчальний процес у відділенні спортивного удосконалення спрямований на:

- підвищення спортивної майстерності здобувачів освіти за обраним ними видом спорту на основі всебічної фізичної підготовки;
- набуття професійно-прикладних навичок.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.). Здобувачі освіти відділення спортивного удосконалення виконують залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення, і в ті ж терміни.

Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання здобувачів вищої освіти включає два взаємопов'язані змістовні компоненти: 1) базові заняття фізичною культурою, які забезпечують формування основ фізичної культури особистості; 2) спортивний компонент, доповнюючи базовий, та який включає заняття з обраного виду спорту, враховуючи індивідуальність кожного здобувача, його мотиви, інтереси, потреби.

У Криворізькому національному університеті для проведення практичних

занять з фізичного виховання здобувачі розподіляються за такими фізкультурними групами: основна, спеціальна та здобувачі, які звільнені від практичних занять. До основної групи належать здобувачі вищої освіти без вад у стані здоров'я, до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять фізичною культурою – ті здобувачі, які мають довідку від лікаря з медичним висновком щодо стану здоров'я.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У КРИВОРІЗЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Розклад занять з фізичного виховання укладає навчально-методичний відділ, відповідно до медико-біологічних закономірностей процесу фізичного виховання щодо тижневої періодичності навчальних занять. Розклад має забезпечити виконання навчального плану в повному обсязі щодо навчальних занять.

При укладанні розкладу враховують: розподілення навчального навантаження між науково-педагогічними працівниками, наявність аудиторій необхідної місткості, потреба у використанні спеціалізованих приміщень і/або обладнання, територіальне розташування навчальних приміщень/корпусів тощо.

Розклад занять погоджує профспілковий комітет університету, навчально-методичний відділ та затверджує проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи. Розклади занять і графіки консультацій оприлюднюються не пізніше, ніж за два тижні до їх початку.

Планування змісту навчальних занять у навчальних групах з фізичного виховання, їх засобів і методів визначається викладачами кафедри фізичного виховання самостійно на підставі вимог навчальної програми з дисципліни.

Календарний план спортивних (спортивно-масових) заходів в університеті та положення про змагання розробляються та затверджуються колективом кафедри фізичного виховання.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ, КОНТРОЛЮ ТА УМОВИ ОТРИМАННЯ ЗАЛІКУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методи навчання – це способи взаємодії здобувача вищої освіти і викладача, спрямовані на вирішення навчально-виховних задач.

До методів навчання фізичного виховання належать: словесний (розповідь, пояснення, робота з літературою), наочний (демонстрація пропонованих вправ), практичний (можливість повторити, завчити, запам'ятати прийоми виконання вправи з метою успішно здати нормативні тести та для подальшого використання).

Одним із методів є дистанційне навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та здобувачів ступеня вищої освіти на різних етапах навчання, а також самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі

Засвоєння програми фізичного виховання у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію. Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і ставить своїм завданням перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів освіти за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

Формами і методами поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування здобувачів вищої освіти, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, за можливості вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури тощо.

Критерії поточного оцінювання навчальних досягнень здобувачів при вивченні навчальної дисципліни, розподілення балів за темами та змістовними модулями, терміни проведення контрольних заходів визначаються кафедрою фізичного виховання та висвітлюються в робочій навчальній програмі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його

завершених етапах. Підсумковий контроль у вишах III-IV рівня акредитації включає семестровий або річний контроль і заключну атестацію здобувачів освіти.

У вишах може також проводитися модулі й інші форми підсумкового контролю після закінчення частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставлянні підсумкової оцінки з предмету.

Семестровий або річний контроль з фізичного виховання проводиться у формі заліку (або диференційованого заліку) в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом, в період залікової сесії і спрямований на виявлення й оцінку рівня сформульованої фізичної культури здобувача освіти або її елементів.

Цей контроль здійснюється у формі співбесід, прийому контрольних нормативів, які характеризують стан фізичного розвитку здобувача, та участі у змаганнях.

Умовою отримання заліку з фізичного виховання є виконання здобувачем вищої освіти усіх запланованих видів робіт, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях з фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються контрольні нормативи, які розроблено для вивчення кожного модуля.

Порядок проведення контрольних нормативів визначає викладач відповідно до навчальної робочої програми дисципліни. Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті

досягнення здобувачів освіти протягом навчального року; ступінь активності здобувачів освіти на заняттях; залучення їх до занять фізичною культурою в позанавчальний час; участь у змаганнях всіх рівнів.

На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо здобувач освіти виконав залікову вправу на певний рівень, але, при цьому, його особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку, на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання розраховується за 100-бальною шкалою, за національною дворівневою шкалою («зараховано», «не зараховано») та за шкалою ECTS відповідно до шкали оцінювання (таблиця 1).

Таблиця 1

Шкала підсумкового оцінювання знань здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
71-89	C		
61-70	D	задовільно	
50-60	E		
30-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-29	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Основними формами контролю якості навчання здобувачів вищої освіти у КНУ є поточний, підсумковий (модульний) та семестровий контроль.

Результатом вивчення дисципліни є набуті теоретичні знання та рівень фізичної підготовленості здобувача вищої освіти, його готовність та вміння використовувати засоби фізичного виховання в організації здорового способу життя, соціально-професійної, фізкультурно-спортивної діяльності у закладі освіти та в сім'ї.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дане тестування використовується для проведення щорічного державного контролю за станом фізичного розвитку населення України, зокрема здобувачів вищої освіти.

До виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти допускаються особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні забороняється.

Тести на фізичну підготовленість можуть використовуватись і як окремі види випробувань у кінці відповідного розділу підготовки.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів.

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у спортивний одяг і взуття (вправи можуть виконуватись і босоніж).

Перевірку фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти слід проводити в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

Під час перевірки фізичної підготовленості молоді тестування проводиться у такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, витривалість.

Впровадження запропонованих тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти дає змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;
- сформулювати у здобувачів освіти потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;

- надавати можливість здобувачам проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- спрямовувати діяльність кафедри фізичного виховання на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти;
- здійснювати педагогічний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху серед молоді.

ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ КОЛЕКТИВУ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Колектив кафедри з фізичного виховання здійснює такі основні види діяльності: навчально-виховну; методичну; спортивну.

До змісту навчально-виховної діяльності входять: організація та проведення навчальних занять і заходів з фізичного виховання; контроль показників фізичного розвитку здобувача освіти; оцінювання якості досягнутого здобувачами освіти рівня сформованості знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

До змісту методичної діяльності кафедри входять: розробка робочої програми з навчальної дисципліни, навчально-методичних комплексів; складання розкладу занять спортивних секцій; складання індивідуальних планів роботи викладачів, положень про навчальні спортивні заходи, журналів обліку роботи навчальної секції, документів звітності.

Сукупність методичних матеріалів складає навчально-методичний комплекс з фізичного виховання, структура та зміст якого визначається Положенням про навчально-методичний комплекс дисципліни (предмета) у конкретному закладі вищої освіти.

ОБОВ'ЯЗКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Поважати гідність, права, свободи та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм (ст. 53 Закону України «Про освіту»).

2. Відповідально та дбайливо ставитися до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, довкілля (ст. 53 Закону України «Про освіту»).

3. Дотримуватися вимог законодавства, статуту та правил внутрішнього розпорядку закладу вищої освіти а також умов договору про надання освітніх послуг (за його наявності) (ст. 53 Закону України «Про освіту», ст. 63 Закону України «Про вищу освіту»).

4. Виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями (ст. 63 Закону України «Про вищу освіту»).

5. Виконувати вимоги освітньої (наукової) програми (індивідуального навчального плану (за наявності), дотримуючись академічної доброчесності, та досягати визначених для відповідного рівня вищої освіти результатів навчання (ст. 53 Закону України «Про освіту», ст. 63 Закону України «Про вищу освіту»);

6. Повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком яких вони були особисто або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб (ст. 53 Закону України «Про освіту»).

Щодо навчальної дисципліни «фізичне виховання»:

1. Систематично відвідувати заняття з фізичного виховання у дні та години, передбачені навчальним розкладом.

2. Підвищувати свою фізичну підготовку, виконувати норми Державних тестів населення України.

3. Виконувати контрольні вправи та нормативи, складати заліки з фізичного виховання у визначений час (строк).

4. Дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку та їжі.

5. Регулярно займатися гігієнічною та виробничою гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами та спортом, використовуючи необхідні консультації викладача.

6. Активно приймати участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, у ЗВО.

7. Проходити медогляд у визначений строк, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я та фізичного розвитку, за фізичною та спортивною підготовкою.

8. Розглядати заняття з фізичного виховання, занесені до розкладу, не як навчальне навантаження, а як засіб активного відпочинку і зростання тону після розумової праці з інших дисциплін та підготовки до наступних занять.

ПРАВА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здобувачі освіти мають право на навчання впродовж життя та академічну мобільність, якісні освітні послуги, справедливе та об'єктивне оцінювання результатів навчання, повагу людської гідності, індивідуальну освітню траєкторію, що реалізується, зокрема, через вільний вибір видів, форм і темпу здобуття освіти, закладів освіти і запропонованих ними освітніх програм, навчальних дисциплін та рівня їх складності, методів і засобів навчання та інші права. (ст. 53 Закону України «Про освіту»).

Важливо! Відповідно до ст. 57-1 Закону України «Про освіту» здобувачам освіти, у тому числі тим, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується:

1. Організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників.

2. Здійснення виплати стипендії та інших виплат, передбачених законом.

3. Місце проживання (пансіон, гуртожиток тощо) та забезпечення харчуванням (у разі потреби).

ВИСНОВКИ. Фізична підготовка передбачає досягнення такого рівня розвитку тих або інших фізичних якостей, становлення рухових вмінь та навичок, які відповідають вимогам успішної діяльності за придбаним фахом. Вона дозволяє юнакам та дівчатам не лише успішно справлятися із фізичним навантаженням, але й здійснювати повсякденні зусилля, які вимагають прояву певного рівня рухових якостей, вмінь та навичок.

Отже, фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання молоді. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, фізичне виховання є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану здобувачів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у молодих людей розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Необхідність вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» полягає у послідовному перманентному формуванні фізичної культури особистості, вихованні здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, вихованні морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використанні здобутих цінностей фізичної культури в особистій, громадській та професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, та ін. Львів: держ. ін-т фіз. культури, 2005. 296 с.
2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. К. : Міністерство освіти і науки України, 2000. 27 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2008. 82 с.
4. Головіна В.А., Коробкова А.В. Фізичне виховання : підручник. К.: «Вища школа», 2008р. 332 с.
5. Державна програма фізичного виховання. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/>
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова кабінету міністрів України від 15 січня 1996 року №80, м. Київ. 31с.
7. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Н. Завидівська, І. Ополонець / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць / за ред. А.В. Цьось. Луцьк, 2010. №2. С. 50-54.
8. Закон України про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, 2012.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2010. 246 с.
10. Огірко І., Огірко О. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання // Ігор Огірко, Олег Огірко: фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 21-27.
11. Про вищу освіту : Закон України від 05.09.2016 р. №2145-VIII. Голос України. 2016. 27 верес. (№178-179).

12. Про впровадження кредитно-модульної системи у вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації : наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року. №774.
13. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15.01.1996 р. №80.
14. Про затвердження «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» : наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006. № 4.
15. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 №2145-І. Дата оновлення 21.11.2021. URL : https://urst.com.ua/act/pro_osvitu
16. Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ // Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцкая, І.Л. Осипова / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2009. №3. С. 146-149.
17. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. Т.1. 384 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. Т.2. 448 с.
19. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 140 с.
20. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
21. Цьось А. Розвиток фізичного виховання на території України / А. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 97–103.
22. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9-454.

Методичні рекомендації «Фізичне виховання у закладах вищої освіти» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання

Укладач: Послушной І.В., завідувач кафедри

Реєстраційний №	_____
Підписано до друку	_____ 2024 р.
Формат	A5
Обсяг	36 стор.
Тираж	_____ примірників

Видавничий центр КНУ,
вул. Віталія Матусевича, 11
м. Кривий Ріг

НОТАТКИ

[illegible]

