

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

## **Фізичне виховання**

### **методичні рекомендації**

щодо студентоцентрованого підходу під час проведення занять з фізичного виховання при змішаній формі навчання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ОПП та спеціальностей МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

Миколаїв

2024

УДК 37.013:796  
Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 19 березня 2024 року, протокол № 7.

Укладач:

Н. В. Петренко – канд., пед., наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О. В. Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

Л. М. Медведева – ст. викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет

© Миколаївський національний  
аграрний університет, 2024

## ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Характеристика системи студентоцентрованого підходу в аграрному університеті під час проведення практичних занять з фізичного виховання.....	5
1.1. Студентоцентрований підхід при професійній підготовці здобувачів вищої освіти в аграрному університеті.....	8
1.2 Основні загальнопедагогічні принципи студентоцентрованого підходу в аграрному університеті .....	12
2. Сучасний стан сформованості студентоцентрованого підходу науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету.....	16
2.1 Сформованість розвитку мотивації здобувачів вищої освіти аграрного університету до збільшення рухової активності.....	19
2.2 Основні правила та техніка безпеки при проведенні практичних занять та змагань з різних видів спорту на спортивних майданчиках Миколаївського національного аграрного університету.....	22
2.3 Інформація щодо отримання атестації та заліку на період змішаного навчання з дисципліни «Фізичне виховання».....	23
2.4 Вимоги до реферату .....	24
2.5 Критерії та форма оцінювання навчальної дисципліни «Фізичне виховання».....	27
3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» в системі методичної роботи аграрного університету.....	29
3.1 Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження здобувачів вищої освіти університету.....	31
3.2 Теми, форма контролю та перевірки завдань, які винесені на самостійне обов'язкове опрацювання.....	32
Список використаних джерел.....	33

## ПЕРЕДМОВА

Студентоцентрований підхід у вищій освіті являє собою практичне втілення основних засад Болонського процесу, спрямований на поглиблення практичних знань здобувачів вищої освіти, посилення компетентнісної складової навчання, дозволяє перейти від традиційної технології навчання – передача знань, до проблемної технології.

За умови використання студентоцентрованого підходу відбувається посилення ролі здобувача вищої освіти як учасника процесу навчання – від пасивного слухача, до активного, який може частково впливати на процес отримання знань, компетенцій і навичок.

Студентоцентрований підхід передбачає розроблення освітніх програм, які зосереджені на результатах навчання, ураховують особливості пріоритетів особи, що навчається, ґрунтуються на реалістичності запланованого навчального навантаження, що узгоджується із тривалістю освітньої програми. При цьому здобувачу вищої освіти надаються більші можливості щодо вибору змісту, темпу, способу та місця навчання.

Професійну підготовку фахівців аграрної галузі в Україні здійснюють у закладах вищої освіти, серед них особливе місце займають аграрні заклади вищої освіти, які випускають фахівців аграрного профілю, головними завданнями яких є підготовка кваліфікованих кадрів з високим рівнем сформованості фахових знань, умінь і навичок, творчого мислення, життєвих цінностей. Саме професійні кваліфікаційні вимоги щодо випускників аграрних закладів вищої освіти визначаються галузевими стандартами вищої освіти України як перелік умінь і навичок розв'язання завдань професійної діяльності [158, с. 5].

Під час роботи над розробкою робочих програм з дисципліни фізичне виховання було внесено кілька змін до певних компонентів, що відображено в оновленому змісті освітньо-професійної програми. Ці зміни стосуються організаційних особливостей освітнього процесу, спрямованих на удосконалення фахових компетентностей, а саме: уточнення назв освітніх компонентів, приведення

їх у відповідність до сучасного змісту кожної дисципліни; уточнення форм контролю.

Визначними рисами освітньої діяльності кафедри фізичного виховання в Миколаївському національному аграрному університеті, відповідно до сучасної концепції розвитку вищої освіти, є фундаментальність, цілісність, направленість на задоволення інтересів студентської молоді, що в повній мірі відповідає вимогам студентоцентрованого підходу.

Виходячи з цієї освітньої концепції, кафедра ставить перед собою мету забезпечити цілісне бачення здобувачів вищої освіти про сучасну політичну картину світу, закласти науковий фундамент для ефективної моделі професійної діяльності майбутніх аграріїв.

Науково-педагогічні працівники фізичного виховання аграрного університету є тією професійною групою, яка вирішує надзвичайно важливе завдання щодо прилучення молоді до здорового способу життя, організації здоров'язбережувального середовища в університеті, формування у майбутніх фахівців-аграріїв до професійної діяльності на засадах ціннісного ставлення до здоров'я населення України.

## **1. Характеристика системи студентоцентрованого підходу в аграрному університеті під час проведення практичних занять з фізичного виховання.**

Аграрна освіта завжди орієнтується на товаровиробника, саме тому при дослідженні проблеми аграрної освіти приділяється значна увага щодо потреби у фахівцях певних напрямів і спеціальностей, вимоги до змісту освітніх програм, знань і умінь конкретних фахівців, їх практичної підготовленості до виконання посадових обов'язків [170].

На сьогодні здійснюються заходи щодо удосконалення та оптимізації державної підтримки аграрної галузі, розбудови інфраструктури аграрного товарного ринку. Все це має сприяти розвитку сільських територій, створенню нових робочих місць, залученню інвестицій [150].

Аграрні заклади вищої освіти мають виступати як драйвери інновацій, як фактори розвитку регіону (вплив на зайнятість, розвиток місцевого бізнесу, особливо малого, які можуть супроводжуватися навчальним закладом, сприяти розвитку місцевої громади) [150].

Вченими встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Інтенсивний розвиток промисловості, хімізація сільського господарства приводять до накопичення у довкіллі великої кількості токсичних для організму людини сполук, які надходять в організм людини з їжею, водою та повітрям [79].

Забруднення атмосферного повітря обумовлено в першу чергу тим, що забруднюючі речовини з атмосферного повітря мають найбільш широке розповсюдження та попадають у різні середовища [205].

Вплив багатьох забруднювачів на здоров'я може компонуватися з іншими чинниками (паління, алкоголь, економічні негаразди). Ця негативна дія на здоров'я не завжди достатньо вивчена, але на сьогодні не існує сумнівів у тому, що забруднювачі середовища можуть підвищувати кількість захворювань, а також погіршувати самопочуття [205].

Сфера застосування продуктів, які містять генномодифіковані організми з року в рік зростає, що вимагає створення національних і міжнародних систем біобезпеки в роботі з генетично модифікованими організмами з метою запобігання їх неконтрольованого розповсюдження та використання. Генетично модифіковані організми ще недостатньо вивчені в плані взаємодії з іншими природними екосистемами, тому потенційно можуть бути небезпечними для біосфери Землі й здоров'я людини [10, с. 38].

Таким чином Україна втрачатиме свою унікальність як виробник чистої натуральної продукції. У сільськогосподарському виробництві, використання одних речовин призводить до необхідності застосування інших, таких як емульгатори, стабілізатори, консерванти, тощо [201].

Тому правильне харчування, раціональний режим праці і відпочинку необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування

організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Особливу тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою і спортом. Так, лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі [180].

Метою освітнього процесу з фізичного виховання в аграрному університеті є створення умов для розвитку фізичних якостей студентів, допомога у пробудженні інтересу до самоосвіти, у придбанні стійкої потреби в творчому мисленні, у виборі практичної основи для самореалізації, формуванні у здобувачів вищої освіти навичок самостійної роботи. Особливістю підготовки здобувачів вищої освіти аграрного університету є не тільки залучення їх до здорового способу життя а й мотивація щодо професійної діяльності в контексті забезпечення здоров'я людини через застосування здоров'язбережувальних технологій в аграрній галузі. Співробітництво України з іншими країнами щодо професійної підготовки фахівців аграрної галузі та сільського розвитку створює можливість для спільних проєктів, які можна використовувати для організації сільського виробництва, а також стосується професійної підготовки фахівців аграрної галузі: перевірка існуючої структури навчання, яка охоплює питання навколишнього середовища і впливу сільського господарства на навколишнє середовище; визначення нових знань, навичок і кваліфікацій фахівців для процесу виробництва сільськогосподарських продуктів без використання генетично модифікованих організмів і шляхи його покращення.

Здоров'я населення значною мірою формується під дією екологічних чинників, сила впливу яких останні роки має тенденцію до зростання. Розвиток науки, технологічний прогрес та впровадження науково-технічних розробок у виробництво, окрім суспільних благ, створює також певні загрози для людства.

Вони пов'язані з появою нових забруднювачів довкілля, збільшенням кількості шкідливих викидів, зростанням навантаження на екосистему тощо [44, с. 203].

Здоров'язбережувальна діяльність науково-педагогічних працівників фізичного виховання потребує комплексного підходу. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я населення країни. В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства виникла негальна необхідність у відродженні природних підходів до вирішення проблем здоров'я людини, важливу роль у впровадженні яких відіграють викладачі фізичного виховання. Необхідність професійної підготовки майбутніх фахівців аграрної галузі, готових до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, визначена пріоритетними напрямками їх роботи, до яких належить діяльність з відновлення здоров'я, загального оздоровлення та покращення якості життя людини за допомогою засобів фізичної культури.

Підготовка майбутніх фахівців аграріїв до здоров'язбережувальної діяльності розглядається як цілеспрямований процес набуття студентами здатності здійснювати на всіх етапах – від планування до реалізації – професійно організовану діяльність щодо відновлення, зміцнення та збереження здоров'я різних соціально-демографічних груп.

### **1.1 Студентоцентризований підхід при професійній підготовці здобувачів вищої освіти в аграрному університеті.**

Право громадянина на охорону здоров'я закріплено у Конституції України, але не існує відповідальності за легковажність, що веде до втрати здоров'я. Здоров'я населення - це значний внесок в економічний розвиток держави. Держава не може розвиватися при поганому стані здоров'я населення.

Становище, що склалося, потребує не тільки змін у аграрній галузі, а й змін у професійній підготовці студентів аграрних спеціальностей. Формування у них екологічної свідомості щодо їх майбутньої професійної діяльності набуває великого



значення. На вирішення проблеми можна сподіватися тільки за умови щоб охорона здоров'я стала предметом всебічно обґрунтованої політики у всіх галузях діяльності людини.

Щодо професійної підготовки фахівців аграрної галузі у контексті регіональних потреб забезпечення якості сільськогосподарської продукції та захисту навколишнього середовища, то така тенденція спрямована на збереження навколишнього та природного середовища, природних ресурсів, впровадження технологій органічного сільського господарства, наука та професійна підготовка фахівців для аграрної галузі щодо навколишнього середовища, виробництво органічних добрив, сертифікація органічної продукції, стандартизація, вплив сільського господарства на навколишнє середовище, виробництво сільськогосподарської продукції без використання агрохімії.

Оптимальність створення здоров'язбережувального середовища у аграрних закладах вищої освіти залежить також і від комплексного застосування всіх оздоровчих заходів, що є складовими компонентів здоров'язбережувального середовища з обов'язковим урахуванням особистісно-орієнтованого підходу до кожного студента. Зміцненню здоров'я студентів, нащо спрямоване здоров'язбережувальне середовище, сприяє застосування викладачами не тільки традиційних оздоровчих заходів, але й нетрадиційних – сучасних оздоровчих технологій, обираючи тільки ті, які містять у собі оздоровчу спрямованість. Тільки так можна створити здоров'язбережувальне середовище в закладі вищої аграрної освіти.

На наш же погляд здоров'язбережувальне середовище під час навчання у закладі вищої освіти – це педагогічний процес формування, збереження, зміцнення і покращення здоров'я, спрямований на підвищення інтелектуальної і фізичної дієздатності засобами фізичної культури і спорту та виховання мотиваційних здібностей у студентства щодо свого фізичного самовдосконалення [184].

На нашу думку, формування здорового способу життя у студентів аграрних закладів вищої освіти викликана зростанням навантажень на організм особистості у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного,

екологічного та психологічного характеру. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, відрізняються високою духовністю, дотримуються правил безпеки праці, залишаються здоровими і активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах, у великих індустріальних містах чи працюють на «шкідливому» виробництві. Здоров'я людини значною мірою залежить від умов життя і праці, що визначаються політичним устроєм і рівнем соціально-економічного розвитку держави, а також від екологічних і географічних чинників навколишнього середовища. Головним же чином воно залежить від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи. Таким чином основними пріоритетами які передбачають нормативи здорового способу життя є: здоровий психологічний мікроклімат та установка особистості на довгу тривалість життя.

Важливою умовою функціонування методичної системи фізичного виховання в умовах сучасного закладу вищої освіти є професійне вміння викладачів реалізувати системний підхід, який покликаний забезпечити єдність інтересів всіх суб'єктів фізкультурно-оздоровчого процесу. На скільки цей процес буде ефективним багато залежить від викладача, його компетентності та ролі в цьому процесі. Інноваційна спрямованість його роботи полягає в умінні впровадження змісту методичної системи у практичну діяльність. Вона визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких належать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду у роботі зі студентською молоддю [40]. Значною мірою здоров'язбережувальна діяльність викладача фізичного виховання залежить від рівня сформованості педагогічної компетентності.

Практичне заняття, яке передбачає виконання практичних (контрольних) робіт, відбувається дистанційно в асинхронному режимі. Окремі практичні завдання можуть виконуватись у синхронному режимі, що визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Лабораторне заняття проводиться очно у спеціально обладнаних навчальних лабораторіях або дистанційно з використанням відповідних віртуальних тренажерів

і лабораторій. До інших видів навчальних занять при здійсненні освітнього процесу можуть відноситись ділові ігри, виконання проектів у групах тощо [173].

Практична підготовка здобувачі вищої освіти (слухачів), які навчаються за дистанційною формою навчання, проводиться за окремо затвердженою навчальним закладом програмою. Контрольні заходи з навчальної дисципліни (предмета) при здійсненні підготовки фахівців за дистанційною формою навчання у закладах вищої освіти, включають проміжний (тематичний, модульний), підсумковий та інші визначені закладом вищої освіти, контролі знань, умінь та навичок, набутих здобувачем вищої освіти, слухачем у процесі навчання.

Усі контрольні заходи у закладах вищої освіти, можуть здійснюватись відповідно до рішення навчального закладу дистанційно з використанням можливостей інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема відео конференційного зв'язку за умови забезпечення аутентифікації того, хто навчається, або очно [173].

Мета створення системи дистанційного навчання в аграрному закладі вищої освіти визначається зовнішніми конкурентними умовами функціонування освітнього середовища, та конкретизована у такий спосіб: індивідуалізація навчання, персоналізація освітнього процесу, інтенсифікація та зміна характеру викладацького ресурсу, збільшення кількості здобувачів вищої освіти шляхом залучення через впровадження нової форми навчання та введення нової категорії в навчальні послуги університету, здешевлення компонентів освітнього процесу, мобілізація адміністративного ресурсу [136, с. 53].

Головною метою дистанційного навчання у закладі вищої освіти є надання слухачам можливості отримати якісні знання, уміння та навички відповідно до обраної навчальної програми без відриву від виконання ними професійних обов'язків за місцем їх проживання або тимчасового перебування.

## **1.2 Основні загальнопедагогічні принципи студентоцентрованого підходу в аграрному університеті.**

До основних загальнопедагогічних принципів професійно-педагогічної підготовки викладачів фізичного виховання в системі методичної роботи аграрного університету відносимо: актуальність, науковість, системність, комплексність, єдність теорії і практики, інтегрованість, послідовність, наступність, безперервність, конкретність, індивідуальність, оперативність, гнучкість і мобільність, творчість, удосконалення, самореалізація та самоствердження.

Розглянемо кожен з цих принципів: актуальність – керуючись цим принципом, викладачі відбирають з усіх інформаційних повідомлень тільки ті, які явно вписуються в досліджувану на практичному занятті тему і при цьому перевірені практикою і науково усталені факти і теорії. Як наслідок, значна частина інформації проходить за межами заняття, хоча вона потребує серйозного спільного обговорення студентом та викладачем. Виникає протиріччя між традиційним розумінням дидактичного принципу актуальності і цілями медіа освіти [71]. Науковість – цей принцип передбачає розкриття причинно-наслідкових зв'язків явищ, процесів, подій, включення в засоби навчання науково перевірених знань, які відповідають сучасному рівню розвитку науки. Він реалізується в змісті навчального матеріалу, зафіксованому в освітніх програмах і підручниках [230]; системність – різноманіття зв'язків усередині складного об'єкта об'єднується в одну теоретичну схему, в основі якої лежить єдність і взаємозв'язок цілей [224].

Я. А. Коменський наголошував на тому, що: «Всі знання повинні розташовуватись таким чином, щоб наступне завжди засновувалось на попередньому, а попереднє закріплювалось наступним» [105]; комплексність – це єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховання. Комплексний підхід до виховання виконує одночасно декілька функцій: орієнтує побудову системи виховання на цілісну особистість, а не на окремі її якості; сприяє всебічному розвитку особистості, який є результатом комплексного вирішення виховних завдань; сприяє ефективності виховання: одночасне вирішення не однієї, а декількох виховних завдань, природно, піднімає його результативність [133]. Комплексна

форма навчання під час структурування змісту навчання – поєднання лекційних, семінарських і лабораторно-практичних занять та педагогічної практики. У такому разі складається циклова система вивчення педагогіки в процесі лекційних, семінарських і лабораторно-практичних занять, а також досягається органічний зв'язок навчальних занять та педагогічної практики [117].

Єдність теорії і практики – зв'язок теорії і практики складний і різнобічний. Виконуючи практичні завдання перед вивченням теоретичного матеріалу, студенти переконуються в необхідності оволодіння певними знаннями, без яких неможливо вирішити поставлені завдання. Виконання практичних завдань на основі засвоєння теоретичного матеріалу переконує студентів у достовірності засвоєного, формує переконання, уміння застосовувати теоретичні знання на практиці [133]. Інтегрованість – це якість, що характеризує сумісність різних елементів освітньої системи для досягнення загальних цілей. Наприклад, для формування загальнонаукового світогляду необхідно використовувати інтеграцію таких предметів, як фізика, хімія й біологія [49, с. 15].

Принцип послідовності (та системності) навчання стосується як змістового, так і процесуального компонентів освітнього процесу, тобто визначає його логіку і послідовність. Я. А. Коменський вважав цей принцип одним із основних правил освіти: освіта стане зрозумілою, а тому міцною й ґрунтовною, якщо все те, що викладається і вивчається, «буде не темним і заплутаним, а світлим, роздільним, ніби пальці руки». Порушення правил системності й послідовності в навчанні спричиняє уривчастість знань, які важко використовувати в практичній діяльності. Каменський говорив, що все перебуває у взаємозв'язку, тому слід викладати матеріал у такому самому зв'язку [237].

Принцип послідовності має враховуватися під час складання освітніх програм; наступність – в українському педагогічному словнику С. У. Гончаренко розглядає наступність у навчанні як послідовність і системність у розміщенні навчального матеріалу, зв'язок і узгодженість ступенів і етапів освітнього процесу. Здійснюється при переході від одного заняття до наступного, від одного року навчання до наступного [39]. Принцип безперервності виховання означає забезпечення цілісності

і наступності у вихованні, перетворення його у процес, що триває впродовж усього життя людини. Нероздільність навчання і виховання, що полягає в їх органічному поєднанні, підпорядкуванні змісту навчання і виховання формування цілісної та всебічно розвиненої особистості [73].

Принцип безперервності означає наступність між усіма ступенями навчання на рівні методології, змісту і методики. Ідея наступності також не є новою для педагогіки, проте до цих пір вона найчастіше обмежується так званою «пропедевтики», а не вирішується системно. Особливої актуальності набула проблема наступності в зв'язку з появою різних програм і різних педагогічних систем [131]. Наступність – як педагогічна категорія характеризується багатофункціональністю та в дидактиці трактується як принцип дидактики, у відповідності з яким знання, уміння й навички повинні формуватись у певному порядку; коли кожен наступний елемент освітнього матеріалу взаємопов'язується з попереднім, опирається на нього й готує до засвоєння нового; установлення зв'язку, послідовності, системності та правильного співвідношення у розміщенні частини освітнього матеріалу на різних етапах його вивчення; зв'язок та узгодженість у використанні методів, прийомів, форм і засобів навчання [118].

Сутність системного підходу полягає в тому, що відносно самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а в їх взаємозв'язку, в розвитку і русі. Він дозволяє виявити інтегративні системні властивості і якісні характеристики складових елементів системи. Предметний, функціональний та історичний аспекти системного підходу потребують реалізації в єдності таких принципів дослідження, як історизм, конкретність, врахування всебічних зв'язків і розвитку [73].

Принцип індивідуальності – дає змогу в умовах колективної освітньої роботи кожному студенту по-своєму оволодівати навчальним матеріалом, враховувати рівень розумового розвитку студентів, їх знань і вмінь, пізнавальної та практичної самостійності, інтересів, вольового розвитку, працездатності. Для цього викладачі повинні уважно вивчати студентів, знати їх індивідуальні інтереси та схильності, розвиток, домашні умови та ін. Значної уваги потребують виявлення причин відхилень у навчально-пізнавальній діяльності й поведінці окремих студентів та їх

усунення [227, с. 111]; принцип оперативності, насамперед, припускає своєчасне виконання рішень педагогічних рад, наказів, річних і поточних планів у межах установленого часу, а також конкретність дій із забезпечення такого виконання. При цьому варто фіксувати, що, де і коли слід виконати в який спосіб, хто несе відповідальність за організацію і результати виконання тієї чи іншої роботи, якими мають бути форми зворотного зв'язку.

Зовнішня форма прояву цього принципу в повсякденній діяльності менеджера освіти на рівні освітнього закладу – різні типи впливів на колектив і своїх заступників у формі підготовки управлінських рішень, наказів, розпоряджень, рекомендацій, а також проведення нарад, бесід, відвідування занять викладачів, засідань різних підрозділів, перевірок техніки безпеки, спостережень за діяльністю комерційної, методичної, психологічної, фінансово-економічної та господарської служб.

Тому принцип оперативного регулювання вимагає: усе, що намічено, повинно бути виконано; усе, що заважає – усунено, якщо намічено помилково, чи прийнято і виправлено у встановлений термін [117].

Принцип гнучкості та партнерства полягає у побудові системи освіти таким чином, щоб зміст навчання й шляхи досягнення цілей освіти та професійної підготовки відповідали індивідуальним потребам і можливостям студентів [147]. Метою і результатом педагогічної творчості є творчий розвиток студентів, який передбачає поступове формування у студентів здатності до творчості – інтегральної якості особистості, що об'єднує спрямованість й мотиви, творчі вміння й психічні процеси, характерологічні якості особистості, які забезпечують людині успіх у творчості і піднімають діяльність людини до творчого рівня. Метою і результатом педагогічної творчості є творчий розвиток студентів, який передбачає поступове формування у студентів здатності до творчості – інтегральної якості особистості, що об'єднує спрямованість й мотиви, творчі вміння й психічні процеси, характерологічні якості особистості, які забезпечують людині успіх у творчості і піднімають діяльність людини до творчого рівня [207].

До принципів фізичного виховання, які відображають особливості підготовки викладачів фізичного виховання, відносимо принципи: індивідуалізації навантаження; поступового збільшення тренувальних навантажень на організм студента; вікового відношення особистості на організм людини; системного підходу навантаження та відпочинку; оздоровчої, та лікувальної спрямованості процесу фізичного виховання; всебічного, гармонійного розвитку особистості та зв'язку фізичного виховання з освітнім процесом в університеті. До аксіологічних принципів, на яких будується професійно-педагогічна підготовка викладачів фізичного виховання в аграрному університеті відносимо принципи: ціннісного ставлення викладачів до студентів; аксіологічного підходу викладачів до педагогічного процесу; ціннісного ставлення викладачів до професійної діяльності в університеті; реалізації педагогічних та професійних цінностей; значущості ціннісних орієнтацій викладачів фізичного виховання [52].

Таким чином, всі вищезазначені принципи сприяють якісній організації методичної роботи в аграрному університеті, в його структурних підрозділах. Застосовувати педагогічні принципи цілісно й у взаємозв'язку означає будувати освітній процес ефективно, опираючись на педагогічні закономірності, принципи, правила, які виправдали себе на практиці.

## **2. Сучасний стан сформованості студентоцентрованого підходу науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету.**

В Україні в сучасних умовах серед чинників, без яких неможливо уявити потенціальність принципів змін у політиці, економіці та соціальному житті нашого суспільства, важливе місце посідає необхідність істотних змін у системі освіти. Нині її роль значно зросла, оскільки сама система освіти має забезпечити кожному громадянину нашої країни реальні умови для всебічного гармонійного розвитку, для поліпшення загальнокультурного та професійного рівня, для самовдосконалення і саморозвитку. Використання і розповсюдження інноваційних технологій в освіті приводить до розширення кола педагогічних методів та



прийомів, що вирішує протиріччя між потребами суспільства у фахівцях, вимогами до рівня і якості випускників та методиками викладання, що залишаються незмінними протягом десятиліть.

Зміст педагогічної освіти визначається галузевими стандартами вищої педагогічної освіти та стандартом вищої освіти та охоплює фундаментальну, психолого-педагогічну, фахову, методичну, інформаційно-технологічну, практичну й соціально-гуманітарну підготовку [106].

Роботу з координації діяльності закладів вищої освіти Міністерства аграрної політики та продовольства України покладено на Науково-методичний центр інформаційно-аналітичного забезпечення діяльності аграрних закладів вищої освіти «Агроосвіта» [139].

Науково методичний центр (НМЦ) «Агроосвіта» - державна установа, що працює в сфері забезпечення науково-методичного та інформаційно-аналітичного супроводу реалізації державної політики в сфері аграрної освіти [139].

Науково-методичний центр (НМЦ) аграрної освіти, координує роботу 24 аграрних закладів вищої освіти. Основним напрямом діяльності Науково-методичного центру є забезпечення науково-методичного та інформаційно-аналітичного супроводу реалізації державної політики у сфері галузевої освіти, професійної підготовки кадрів для агропромислового виробництва та рибного господарства.

Головними завданнями Центру є: визначення науково обґрунтованих вимог до змісту аграрної освіти щодо підготовки кадрів для агропромислового виробництва усіх освітньо-кваліфікаційних рівнів; організація розробки та експертного оцінювання освітньо-кваліфікаційних характеристик, освітньо-професійних програм і навчальних планів, рекомендацій з організації та управління освітнім процесом; розробка, погодження та затвердження в установленому порядку орієнтовних навчальних планів та програм навчальних дисциплін, забезпечення ними навчальних закладів Міністерства аграрної політики та продовольства; здійснення комплексного методичного забезпечення освітнього процесу в навчальних закладах; організація та проведення моніторингу якості підготовки кадрів аграрного профілю;

координація та організація роботи науково-методичних і навчально-методичних комісій в тому числі з фізичного виховання [139].

Розвиток педагогічної компетентності викладачів аграрних закладів вищої освіти здійснюється за ефективною організацією діяльності Науково-методичного центру «Агроосвіта» як цілісної динамічної соціально-педагогічної системи, що спрямовується на постійний розвиток викладачів системою інноваційних проєктів та засобами мультимедійного програмно-методичного комплексу (Рис 1.1).

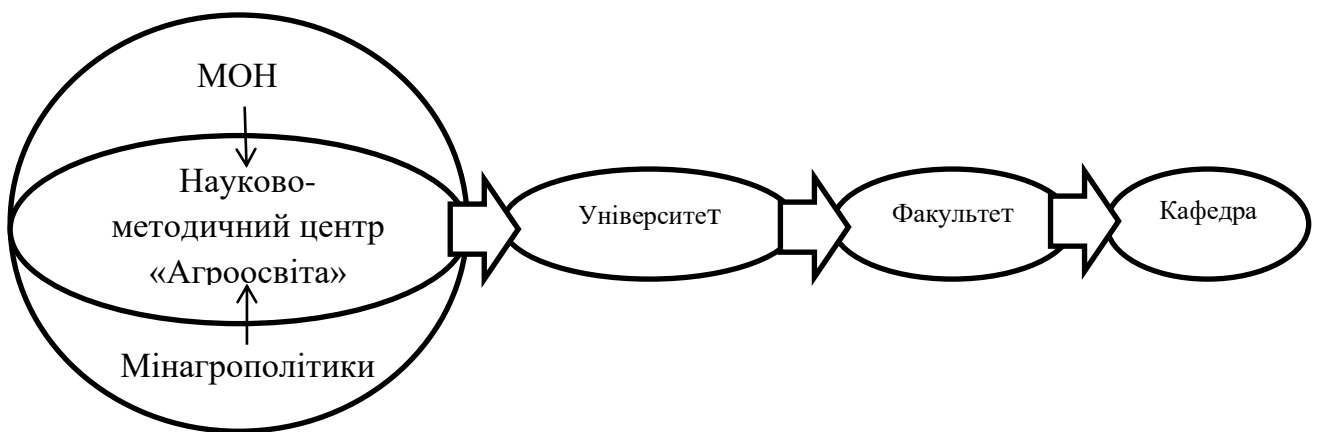


Рис.1.1. Вплив НМЦ на роботу аграрних закладів вищої освіти.

Система підготовки майбутніх фахівців аграріїв в умовах аграрного закладу вищої освіти значною мірою залежить від педагогічної майстерності та професіоналізму самих викладачів. Саме тому колективом викладачів, які працюють в закладах вищої аграрної освіти і науковців визначено Етичний кодекс українського викладача (проєкт), який серед основних структурних компонентів окреслює і поняття компетентності (розділ 2, ст. 7) [69]: суспільна значущість і складність професійних обов'язків викладача вимагає від нього високого рівня професійної підготовки, фундаментальних знань теорії і практики виховання та навчання, опанування відповідними методами та методиками педагогічної діяльності; викладач використовує всі необхідні для досягнення позитивного педагогічного результату засоби, сучасні знання, методи педагогіки та виховання, за потреби – звертається до інших спеціалістів; викладач користується науковими досягненнями, виявляючи обачливість і зважаючи на можливі наслідки своїх

висловлювань серед студентів; водночас необхідно уникати вчинків і висловлювань рекламного характеру і на свою користь, і на користь установ і організацій, які викладач представляє, на користь справи з негативними наслідками [130].

Таким чином, можна сказати, фізичне виховання в сучасному своєму розвитку стає позитивно залежним від інформаційного прогресу, модифікуючись відповідно до нових вимог сучасної освіти в Україні. Тому повинна бути виражена інтеграція навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з іншими науками, зокрема інформаційними. В ідеальному випадку освітній простір повинен бути організований так, щоб процеси професійного й особистісного розвитку протікали взаємопов'язано, стимулюючи один одного по замкнутій системі з позитивним зворотнім зв'язком.

## **2.1 Сформованість розвитку мотивації здобувачів вищої освіти аграрного університету до збільшення рухової активності**

Для розвитку мотивації та інтересу у здобувачів вищої освіти до збільшення рухової активності й позитивного ставлення до засобів фізичної культури та збереження здоров'я треба активізувати освітню, спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, яка має об'єднати навчальні, позанавчальні й самостійні заняття, а також усі заходи оздоровчого спрямування.

Професійна спрямованість є невід'ємною ознакою освітнього процесу, це означає, що кожен викладач дисциплін циклу професійної та практичної підготовки повинен усвідомлювати, які професійні вміння слід відпрацьовувати у процесі вивчення окремого курсу. Якщо науково-педагогічний працівник аграрного закладу вищої освіти чітко поставить перед собою перспективне педагогічне й методичне завдання і визначить, які інтелектуальні, моральні, освітні, фахові та фізичні якості потрібні майбутньому аграрію, то він без ускладнень зможе підготувати конкурентоспроможного фахівця. Цілеспрямоване професійне виховання здобувачів вищої освіти відіграє значну роль при розвитку педагогічної компетентності,

оскільки від рівня сформованості професійних інтересів залежить професійна підготовка сучасної молоді [104].

Професійний саморозвиток науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного закладу вищої освіти передбачає засвоєння цінностей, які пов'язані з їхньою особистістю, діяльністю та взаємодією з іншими людьми. Це означає: зміну мотиваційної сфери особистості науково-педагогічного працівника, в якій знаходять відображення загальнолюдські цінності; зростання вміння на рівні інтелекту планувати, а потім втілювати в практику саме ті дії і здійснювати ті вчинки, які відповідають духу зазначених цінностей; поява більшої здатності мобілізувати себе на подолання труднощів об'єктивного характеру; більш об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких якостей [85].

Аналіз робочої програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти за денною формою навчання усіх напрямів підготовки та усіх спеціальностей свідчить про те, що дисципліна «Фізичне виховання» в університеті викладається на всіх факультетах з першого по п'ятий курс на деяких спеціальностях.

Основною метою викладання дисципліни у закладі вищої аграрної освіти є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів української держави [144, с. 4].

Науково-педагогічні працівники фізичного виховання є тією професійною групою, на яку суспільство покладає надзвичайно важливі й взаємопов'язані завдання, а саме: пропаганда здорового способу життя, організація здоров'язбережувального середовища, забезпечення здоров'я через професійну діяльність.

Системою сформованості педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання передбачено забезпечення умов для безперервного розвитку і саморозвитку. На кафедрі створені умови для утримання науково-педагогічних працівників у сфері педагогічної та наукової діяльності. Науково-

педагогічні працівники з періодичністю один раз на п'ять років підвищують кваліфікацію. Підвищена увага керівництва до проблем персонального розвитку науково-педагогічних працівників відповідно до тих змін, які відбуваються в процесі сформованості педагогічної компетентності; до створення умов для оптимізації процесу професійного вдосконалення.

Таким чином, основними умовами сформованості педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету можна визначити такі:

- 1) формування ціннісно-мотиваційних установок на необхідність саморозвитку та самовдосконаленню;
- 2) організація самоосвіти науково-педагогічних працівників фізичного виховання для розвитку педагогічної компетентності;
- 3) самовиховання професійних якостей для саморозвитку та вироблення індивідуального стилю викладацької діяльності;
- 4) самопідготовка науково-педагогічних працівників фізичного виховання до інноваційної педагогічної діяльності.

Тому сучасний стан сформованості педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання можна розглядати як складну систему.

У змісті дисципліни і структурі освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання» представлено: принципи формування освітньої програми з фізичного виховання: науковість і системність, єдність теорії і практики, зв'язок предмета з іншими дисциплінами навчального плану; зміст кожної теми з дисципліни «Фізичного виховання» в цілому, який формується шляхом відбору, систематизації та дидактичної переробки матеріалу з урахуванням цілей навчання і виховання, інтелектуальних можливостей здобувачів вищої освіти і забезпечення його (змісту навчання) відповідності завданням і рівню підготовки фахівців; технологічні компоненти освітнього процесу в структурі дисципліни «Фізичне виховання»; система контролю засвоєння навчального матеріалу по темах дисципліни в цілому:

поточний, рубіжний (атестації), підсумковий (тести, контрольні нормативи, питання, завдання).

Сформованість педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання є невід'ємною ознакою освітнього процесу в закладі вищої освіти. Це означає, що кожен науково-педагогічний працівник повинен усвідомлювати, які професійні вміння слід відпрацьовувати на занятті. Науково-педагогічний працівник повинен чітко поставити перед собою педагогічне й методичне завдання і визначити, які моральні, освітні, фахові та фізичні якості потрібні майбутньому аграрію, то він зможе підготувати конкурентоспроможного фахівця. Цілеспрямоване професійне виховання здобувачів вищої освіти відіграє значну роль при формуванні педагогічної компетентності, оскільки від рівня сформованості педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника залежить професійна підготовка сучасної молоді [104].

## **2.2 Основні правила та техніка безпеки при проведенні практичних занять та змагань з різних видів спорту на спортивних майданчиках Миколаївського національного аграрного університету**

1. Беззаперечно виконувати всі вказівки та вимоги викладача, пов'язані із дотриманням дисципліни на заняттях.
2. Для попередження травм на практичних заняттях обов'язкове виконання положення про лікарський контроль (до практичних занять допускаються здобувачі вищої освіти, які після проходження профілактичного медичного огляду мають допуск лікаря та відповідають *основній, підготовчій або спеціальній* медичній групі).
3. Здобувачі вищої освіти, звільнені від занять, займають місце, вказане викладачем та уважно спостерігають, щоб уникнути удару м'ячем або зіткнення із гравцями.
4. Добре знати заходи профілактики травм загального характеру і з того виду спорту, з якого ведуться заняття.

5. Перебувати на заняттях із спортивних дисциплін у спортивній формі з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил та у встановлений за розкладом час.
6. Знати прийоми самострахування та правила використання тренажерів (спортивного інвентарю).
7. Дотримуватись правил особистої та загальної гігієни, розпорядку дня, харчово-питного режиму, не палити, не вживати алкоголю.
8. Проходити медичне обстеження у встановлений термін.
9. Вміти надавати першу долікарську допомогу при ушкодженнях.
10. Суворо дотримуватись вказівок про режим тренувань.
11. Звертатись до лікаря при виникненні захворювань або ушкоджень, а також після тривалих перерв у заняттях. Надавати викладачеві після одужання або ж перерви у тренуваннях довідку про дозвіл лікаря допуску до занять.
12. Суворо дотримуватись призначеного режиму та лікування при захворюванні або травм.
13. Повідомляти викладача перед заняттям про своє погане самопочуття, нездужання, хворобливий стан.
14. Вести регулярно щоденник самоконтролю.

### **2.3. Інформація щодо отримання атестації та заліку на період змішаного навчання з дисципліни «Фізичне виховання».**

Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної.

**Теоретична частина** складається з проходження тестів на платформі Moodle.

**Практична частина** складається з контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика).

## Контрольні нормативи для атестації та заліку

Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
		10	6
<b>Атлетична гімнастика</b> 1. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
	Чоловіки	47	30
2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
	Чоловіки	12	6
	Жінки	16	7
	Чоловіки	32	20
3. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3
	Чоловіки	12	5
4. Стрибки через скакалку за 15 секунд (разів)	Жінки	40	25
	Чоловіки	35	20
5. Сійка стоячи на передпліччях, «планка», хв.	Жінки	1,45	1,00
	Чоловіки	2,15	1,30

**Максимальна оцінка:** контрольні нормативи 5 нормативів по 10 балів **50 балів**  
 складання тестів 20 питань по 2 бала **40 балів**  
 (обов'язково для заліку)  
 додаткові бали (реферат) **10 балів**  
**Разом: 100 балів**

**Мінімальна оцінка:** контрольні нормативи 5 нормативів по 6 балів **30 балів**  
 складання тестів 10 питань по 2 бала **20 балів**  
 (обов'язково для заліку)  
 додаткові бали (реферат) **10 балів**  
**Разом: 60 балів**

**Звільнені від практичних занять:** складають тести, пишуть реферат, надсилають відеоролики з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).

Здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи:

- складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролики з виконанням вправ;
- готують реферат згідно свого діагнозу.

### 2.4 Вимоги до реферату

Оформлення. Реферат має бути написаний у текстовому форматі MS Word, шрифтом Times New Romanen № 14 (звичайний не напівжирний), поля 2 см з кожної



сторони, форматування абзацу: відступ зверху – 0, знизу – 0, інтервал – 1,5, об'ємом 10-12 сторінок, нумерація сторінок – у колонтитулах, нумерація з другої сторінки.

Структура реферату:

- титульна сторінка із зазначенням теми, прізвища, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти, курсу, групи виконавця, прізвища, ініціалів науково-педагогічного працівника що перевіряє реферат;

- зміст із зазначенням номерів сторінок кожного розділу, пункту, підпункту (нумерація з другої сторінки);

- вступ (1 сторінка);

- основна частина;

- висновки;

- список літератури з обов'язковим посиланням на електронні джерела звідки

Ви копіювали інформацію.

- додатки (за наявності).

Реферат може містити ілюстрації, таблиці, малюнки або фото комплексів фізичних вправ тощо. Реферат має містити не тільки витяг інформації з i-net, а й власні думки виконавця. Наприклад: що нового здобувач вищої освіти довідався під час виконання теми реферату, як цю інформацію здобувач вищої освіти може використати і використовує для себе. Реферати надсилаються для перевірки і оцінки на пошту науково-педагогічного працівника, який проводить заняття з фізичного виховання в академічній групі.

Здобувачі вищої освіти самостійно обирають теми рефератів. Повторювання тем рефератів в одній навчальній групі не дозволяється (студенти однієї навчальної групи виконують реферати на різні теми).

Кожен здобувач вищої освіти має ознайомитись з цими умовами, уявити поставлені завдання, ознайомитись з інформацією підготовленою науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання для здобувачів вищої освіти із виконанням цих завдань (презентації, відеороліки, зразки реферату, тощо).

## Електроні пошти викладачів:

Петренко Н.В. – [petrenko@mnau.edu.ua](mailto:petrenko@mnau.edu.ua)

Медведева Л.М. – [medvedeva.l.m@ukr.net](mailto:medvedeva.l.m@ukr.net)

## Теми для рефератів:

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.
3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
6. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
7. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
8. Спорт в системі формування особистості.
9. Основи атлетизму.
10. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
11. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
12. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
13. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
14. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
15. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
16. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.
17. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
18. Основи фізичного виховання в сім'ї.
19. Основи психогігієни.

20. Міжнародний рух «Спорт для всіх».
21. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця аграрної галузі.
22. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.
23. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура.
24. Майданчик та обладнання для гри у баскетбол. Правила ігрового часу та статус м'яча під час гри.
25. Історія розвитку спортивних ігор (враховуючи Україну з 1991 р.): баскетбол, волейбол.

## **2.5 Критерії та форма оцінювання навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначати рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.

Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти .

Проходження інструктажу з техніки безпеки є обов'язковим на заняттях з фізичного виховання.

### **Схема поточного і підсумкового контролю знань**

№ модулю	Кількість годин	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
	ПЗ			min	max	min	max

3 Атлетична гімнастика Баскетбол	20	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						<b>36</b>	<b>60</b>
4 Легка атлетика	20	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						<b>24</b>	<b>40</b>
<b>Всього по дисципліні:</b>						<b>60</b>	<b>100</b>

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання - залік**

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20–50 хвилин покращить стан фізичного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему. Тому кафедра рекомендує всім здобувачам вищої освіти для підтримки свого здоров'я тренуватися, займатися фізичними вправами (з дотриманням умов карантину), щоб тримати достатній рівень рухової активності, зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й із користю.

Виконані здобувачами вищої освіти завдання знаходять своє відображення у гуглплатформі Moodle: нараховуються бали за обов'язкові і додаткові завдання, іншу

фізичну активність. Науково-педагогічні працівники знаходяться в постійному діалозі і відстежують також популярність завдань, аби розуміти, що знаходить найбільший відгук.

### **3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» в системі методичної роботи аграрного університету**

Зміст дисципліни «Фізичне виховання» обумовлений потребами універсального розвитку культури. Саме тому, перед науково-педагогічними працівниками фізичного виховання, встають завдання розвитку найважливіших якостей педагога, залучення його до активних способів освоєння педагогічного досвіду з метою його використання у освітній діяльності зі здобувачами вищої освіти. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» передбачає пропаганду до здорового способу життя та творчого вирішення завдань здоров'язберезувальної освіти .

Перевірка практичних занять на кафедрі проводиться керівництвом університету, навчально-методичним відділом, завідувачем кафедрою з метою визначення наукового і методичного рівня навчального заняття, ступеня досягнення навчальної і виховної мети, рівня підготовки науково-педагогічного працівника. Висновки, зауваження та рекомендації щодо вдосконалення змісту і методики проведення практичного заняття відображаються в журналі взаємовідвідування практичних занять і доводяться до відома викладацького складу кафедри.

Структурування нового змісту вищої освіти ставить перед закладами вищої освіти аграрного профілю проблему професійної компетентності науково-педагогічних працівників. Вирішити дану проблему можливо лише створивши в закладі вищої аграрної освіти комплекс спеціальних педагогічних умов, відбору форми і змісту методичної роботи на факультеті, кафедрі.

Самостійна робота в змісті дисципліни «Фізичне виховання» в системі методичної роботи є основним засобом засвоєння науково-педагогічними працівниками навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних

занять за розкладом. Зміст самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» визначається робочою програмою дисципліни.

Зміст дисципліни «Фізичне виховання» в аграрному університеті складається з навчальних (практичних) занять, самостійної роботи та нормативних вимог (контрольні заходи).

На практичних заняттях науково-педагогічні працівники організують детальний розгляд здобувачами вищої освіти окремих теоретичних положень модулів дисципліни та формують вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання здобувачем вищої освіти відповідних завдань.

Одним із головних завдань науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання є розробка змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка забезпечує у здобувачів вищої освіти аграрного закладу вищої освіти формування здорового способу життя.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються інноваційні педагогічні технології, а саме цілеспрямований системний набір прийомів, засобів організації навчальної діяльності, що охоплює весь процес навчання від визначення мети до одержання результатів: комп'ютерні презентації, система дистанційної освіти Moodle, технології JeetSi, вбудовані в курс на платформі Moodle, ZOOM та інші.

Можливість дистанційного (або очно-дистанційного) навчання через:

- систему Moodle (<https://moodle.mnau.edu.ua>);
- платформу онлайн-занять Zoom – для проведення індивідуальних практичних занять, консультацій тощо;
- електронний репозитарій МНАУ – для використання інформаційних матеріалів;
- аудіо- та відео повідомлення з лекційним матеріалом, поясненням особливостей завдань та напрямками їх виконання тощо;
- спілкування через електронну пошту ([petrenko@mnau.edu.ua](mailto:petrenko@mnau.edu.ua)) та телефонний зв'язок;
- індивідуальний підхід до викладення матеріалу навчальної дисципліни.

- залучення до освітньо-наукових заходів в онлайн-режимі;
- індивідуальний підхід до викладення матеріалу навчальної дисципліни;
- можливість залучення до освітнього процесу куратора академічної групи.

Особливості змісту дисципліни «Фізичне виховання» університету розглядається як засіб не тільки формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, а й ціннісного ставлення до здоров'я інших людей, що майбутній фахівець аграрної галузі може забезпечити своєю професійною діяльністю.

### **3.1 Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження здобувача вищої освіти університету**

<b>№</b>	<b>В п р а в и</b>	<b>Обсяг</b>
<b>Ч о л о в і к и</b>		
1.	Оздоровчий біг (км)	6-8
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	45-60
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	90-100
4.	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	80-100
5.	З основної стійки нахили тулуба вперед, не згинаючи ноги в колінних суглобах (кількість разів)	70-90
<b>Ж і н к и</b>		
1.	Оздоровчий біг (км)	4-6
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів)	40-50
3.	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів)	40-50
4.	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів)	150-200
5.	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	100-120
6.	З основної стійки нахили тулуба вперед з прямими ногами (кількість разів)	70-90

### **3.2 Теми, форма контролю та перевірки завдань, які винесені на самостійне обов'язкове опрацювання**

До **самостійної** роботи здобувача вищої освіти входять такі розділи:

*I. Проведення самоконтролю за станом фізичного розвитку та рівнем фізичної підготовленості згідно з вимогами щоденника фізичного самовдосконалення.*

1. Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження.

*II. Фізкультурна та спортивно-масова діяльність.*

1. Виконання додаткових фізичних вправ у позанавчальні години за завданням науково-педагогічного працівника (визначається індивідуально для кожного здобувача вищої освіти окремо).

2. Систематичне відвідування секції, проведення самостійних оздоровчо-тренувальних занять або тренування у збірній команді університету з одного з видів спорту.

3. Участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах курсу, факультету та університету.

*III. Основи спортивного тренування та професійно-прикладної фізичної підготовки.*

1. Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо.

2. Самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності.

3. Оволодіння основними прийомами самомасажу та необхідними методиками використання фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.



## Список використаних джерел

1. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка*. 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Нац. у-т фіз. виховання і спорту України., 2017. Т. 2.; Розд. 1. Вступ до теорії та методики фізичного виховання. 368 с.
3. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.
4. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
5. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Молодий вчений*. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
6. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. URL: <http://surl.li/eihba>
7. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. Р. 1143–1149. DOI:10.7752/jpes.2018.s2170
8. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>

9. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009
10. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq
11. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015>
12. Zabolotska O., Zhyliak N., Hevchuk N., Petrenko N., Alieko O. Digital Competencies Of Teachers In The Transformation Of The Educational Environment // *Journal of Optimization in Industrial Engineering*. Special issue 2021, 25-32. DOI: 10.22094/JOIE.2020.677813.
13. Lesik, I., Usykova, O., Petrenko, N., Melnyk, I., & Ananiichuk, Y. (2022). Analysis of Factors Affecting the Efficiency of the Higher Education System in Ukraine. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(6), 86-102. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i6.5231>
14. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. *Sport Mont*. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013
15. Yılmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608>

Навчальне видання

**Фізичне виховання:**

Методичні рекомендації

Укладач: **Петренко** Наталя Валеріївна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк. \_\_  
Тираж 30 прим. Зам.№ \_\_

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. .Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.