

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання та БЗВП

## **Фізичне виховання**

### **методичні рекомендації**

щодо модернізації системи проведення практичних занять  
з фізичного виховання під час дистанційного навчання для здобувачів  
першого (бакалаврського рівня) вищої освіти усіх ОПП  
та спеціальностей МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

Миколаїв

2026

УДК 37.013:796

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 16 квітня 2026 року, протокол № 9.

Укладач:

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

© Миколаївський національний  
аграрний університет, 2026

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
1. Дистанційна освіта в аграрному університеті, основні поняття .....	5
1.1. Дистанційне навчання, як індивідуалізований процес передання і засвоєння знань на основі сучасних педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій .....	6
1.2 Основні завдання дистанційного навчання у закладах вищої освіти .....	9
1.3. Запровадження дистанційного навчання в аграрному університеті.....	12
2. Онлайн - платформи для спілкування зі здобувачами вищої освіти університету .....	15
2.1 Інформація щодо отримання атестації та заліку на період дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» .....	16
2.2 Вимоги до реферату .....	18
2.3 Критерії та форма оцінювання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» .....	20
2.4 Теми, форма контролю та перевірки завдань, які винесені на самостійне обов'язкове опрацювання.....	23
2.5 Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження здобувачів вищої освіти університету.....	24
3. Неперервна освіта - постійний розвиток власної особистості .....	25
3.1. Використання SMART- технологій на кафедрі фізичного виховання та БЗВП університету .....	27
3.2 Зміст дисципліни «Фізичне виховання» в системі методичної роботи аграрного університету.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	32

## ПЕРЕДМОВА

Дистанційне навчання в світі розвивається швидкими темпами. Завдяки дистанційній формі навчання можна отримати освіту, підвищувати кваліфікацію, отримати нові знання з будь-якого предмету. У аграрних закладах вищої освіти існують різні підходи до його розвитку. Використовуючи різні форми і методи, автори дистанційних курсів в Україні шукають найбільш ефективні способи подачі навчального матеріалу для здобувачів вищої освіти [1, с. 90].

Інтерактивні дистанційні методи навчання в основі яких лежить ціленаправлена та контрольована інтенсивна самостійна робота здобувача вищої освіти, який може навчатися в зручному для себе місці, по узгодженому розкладу з та під керівництвом досвідчених науково-педагогічних працівників (без відвідування університету у зв'язку з введенням карантину). Не є виключенням і наш славетний університет (Миколаївський національний аграрний університет) в якому приділяється постійна увага підвищення якості надання освітніх послуг і впровадження сучасних інноваційних методів традиційного і інтерактивного навчання за допомогою інтерактивних методів і різних аудіовізуальних програм (Skype та Webex, відеоконференції на базі платформи Zoom, а також Viber, YouTube, Telegram, Instagram та ін.).

В цих надзвичайних умовах зростає роль і місце дистанційної форми навчання та використання сучасних інформаційних інноваційних технологій. Дистанційна форма навчання введена в дію наказом міністерства освіти і науки України у зв'язку з введенням всеукраїнського карантину. Тому, дистанційне навчання є однією з нових реальностей сучасної освіти в складних умовах.

Науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання постійно розробляються і оновлюються курси дисциплін на дистанційні платформи Moodle.

Здобувачі вищої освіти Миколаївського національного аграрного університету, які працюють в системі дистанційної освіти, в основному займаються професійним саморозвитком у зручній для них час. Ми зосередили свою увагу на інтеграції новітніх технологій та ШІ саме освітньої галузі у зв'язку з тим, що існують не тільки позитивні сторони використання інноваційних форм навчання, перспективи розвитку цієї сфери, а і небезпека, яка загрожує молодому поколінню через надзвичайно великий вплив на соціалізацію, комунікацію та ізоляцію молоді у суспільстві.

# 1. ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

За останні роки розвиток інформаційних технологій зробив актуальною проблему модернізації системи освіти. Суть такої модернізації найбільше відбилася в концепції дистанційної освіти, яка, завдяки такому глобальному явищу як Інтернет, охоплює широкі шари суспільства та стає найважливішим фактором його розвитку. Особливого значення така модернізація системи освіти набуває в Україні.

У наш час Інтернет-технологій багато аспектів нашого життя переноситься в мережу, прискорюючи тим самим темпи розвитку інформаційного суспільства і долаючи географічні бар'єри. Не стає виключенням і освіта. Зараз вже не обов'язково знаходитись поруч з науково-педагогічним працівником. Достатньо великий час існує заочна форма навчання здобувачі вищої освіти. Але її можливості дуже обмежені. Інтернет дає змогу розширити їх, зробити заочне навчання справді повноцінним та всеохоплюючим [143, с. 3].

Основними принципами дистанційного навчання є: регулярна інтерактивна взаємодія науково-педагогічного працівника, тьютора і слухача у процесі; надання здобувачам вищої освіти можливості самостійної роботи з освоєння навчального матеріалу; консультаційний супровід у процесі освітньої (дослідницької) діяльності. У цьому полягає принципова відмінність дистанційного навчання як цілісного педагогічного процесу від систем та програм самоосвіти.

Абревіатура Moodle – утворена з початкових букв назви Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, що в перекладі означає Модульне Об'єктно-Орієнтоване Динамічне Навчальне Середовище. MOODLE є пакетом програмного забезпечення для створення курсів дистанційного навчання й web-сайтів. Інформаційне середовище було створено для підтримки й досліджень теорії педагогіки соціального конструкціонізму (співпраця, дії, критичне осмислення). Необхідно зауважити, що інтеграція новітніх технологій та штучного інтелекту в освітній процес має ряд вагомих переваг, що суттєво змінюють традиційність у підходах до навчання. По-перше, відбувається персоналізація навчання, яка стає

можливим завдяки використанню адаптивних навчальноосвітніх платформ, які базуються на основі ШІ. Такі системи надають можливість аналізувати якість знань та успішність здобувачів вищої освіти; виявляють рівень засвоєння програмового матеріалу, що дозволяє підлаштовувати навчальний контент під освітні потреби кожного студента. Використання ШІ, VR та інтерактивних платформ в освітньому процесі прослідковується через персоналізоване навчання, оскільки освітні платформи, такі як HUMAN, Prosvita, Нові знання, GoogleDoc, Paint, Conceptboard, Liveworksheets, LearningApps забезпечують рівний доступ до освіти.

### **1.1 Дистанційне навчання, як індивідуалізований процес передавання і засвоєння знань на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.**

Дистанційне навчання – індивідуалізований процес передавання і засвоєння знань, умінь, навичок, і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчання у спеціалізованому середовищі, яке створене на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [173].

У країнах Західної Європи ця форма з'явилася вже досить давно і має велику популярність серед здобувачів вищої освіти через її економічні показники і навчальну ефективність. Дистанційну форму навчання ще називають «освітою впродовж всього життя» через те, що більшість тих, хто навчається, – дорослі люди. Багато хто з них вже має вищу освіту, проте через необхідність підвищення кваліфікації або розширення сфери діяльності у багатьох виникає потреба швидко і якісно засвоїти нові знання і набути навички роботи. Саме тоді оптимальною формою може стати дистанційне навчання.

Психолого-педагогічні технології дистанційного навчання – це система засобів, прийомів, кроків, послідовне виконання яких забезпечує гарантовану якість навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій із урахуванням особливостей слухачів (груп слухачів).

Система дистанційної освіти має ряд переваг і значно розширює коло потенційних науково-педагогічних працівників. Одержати освіту дистанційно має можливість молодь, яка не може поєднувати навчання з роботою або проживає у віддаленій від обласних центрів місцевості; військовослужбовці; домогосподарки; керівники; бізнесмени або здобувачі вищої освіти, що бажають паралельно одержати освіту. Дистанційна форма навчання підходить майже всім, тому що дає можливість гармонійно поєднувати навчання та повсякденне життя.

Якщо людина не вміє планувати свій час і не має достатньої сили волі, навряд чи їй підійде дистанційна освіта. Адже, незважаючи на віддаленість науково-педагогічних працівників і сесію раз-два на рік, навчання не проходить безконтрольно. Доведеться виконувати обов'язкові контрольні роботи, тести та інші завдання, за які потрібно отримувати бали, як і на денному відділенні. Тому для отримання нормальної якості знань бажаючим вчитися дистанційно потрібно виробляти в собі високий рівень самоорганізації та посидючості.

Освітній процес за дистанційною формою навчання здійснюється у таких формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка (у закладах вищої освіти); контрольні заходи. Основною формою організації освітнього процесу за дистанційною формою є самостійна робота [173].

Основними видами навчальних занять за дистанційною формою навчання є: лекція, семінар, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації та інші. Лекція, консультація, семінар проводяться зі студентами (слухачами) дистанційно у синхронному або асинхронному режимі відповідно до навчального плану.

Отримання навчальних матеріалів, спілкування між суб'єктами дистанційного навчання під час навчальних занять, що проводяться дистанційно, забезпечується передачею відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації у синхронному або асинхронному режимі.

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.

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 завдання дистанційного навчання у закладах вищої освіти.**

Розглянемо основні завдання дистанційного навчання у закладах вищої освіти: розширення можливостей доступу різних категорій фахівців до якісного навчання за програмами післядипломної освіти; збільшення кількості фахівців, що проходять навчання за програмами післядипломної освіти, при зменшенні витрат на навчання, проїзд, і проживання; індивідуалізація процесу навчання у відповідності до потреб особливостей і можливостей слухачів; підвищення ефективності навчання шляхом застосування сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій; забезпечення контролю якості післядипломної освіти.

На сучасному етапі розвитку багаторівневої освіти інформаційно-комунікативні у системі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти ще не знайшли належного застосування через об'єктивні та суб'єктивні причини.

Найважливішим завданням при організації дистанційного навчання є побудова системи ефективного зворотного зв'язку і контролем самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Здобувачі вищої освіти повинні постійно відчувати увагу з боку науково-педагогічних працівників, тому необхідно оперативно перевіряти надіслані на сайт індивідуальні завдання та контрольні роботи, звіти про виконання контрольних робіт, своєчасно їх оцінювати, щоб здобувачі вищої освіти могли бачити бали в електронному журналі успішності і критично оцінювати рівень своєї підготовки.

Особливого значення для ефективності впровадження дистанційного навчання в аграрному закладі вищої освіти має підготовка викладачів-тьюторів, які організують ефективне вивчення курсу, проводять семінари та консультують здобувачів вищої освіти, перевіряють і коментують письмові завдання, допомагають отримати максимальну віддачу від навчання; забезпечують зворотний зв'язок з виконаних завдань; проводять групові консультації; надають можливість за допомогою телефону, пошти, електронної пошти та конференцій зв'язуватися з Центром дистанційного навчання університету.

Особливе місце серед засобів інформаційних технологій навчання займають комп'ютерні навчальні системи. Такі системи дають можливість здобувачам вищої освіти самостійно вивчати матеріал, опрацювавши його в інтерактивному режимі.

За В. Ю. Биковим, «електронне дистанційне навчання» – це різновид дистанційного навчання, за яким учасники і організатори освітнього процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи доставки засобів навчання та інших інформаційних об'єктів, комп'ютерні мережі Інтернет, медіа навчальні засоби та інформаційно-комунікаційні технології [3].

Л. В. Філенко у своїй роботі зазначає, що використання інформаційних технологій у освітньому процесі є ефективним засобом оптимізації та підвищення якості підготовки здобувачів вищої освіти. Нею досліджено взаємозв'язок індивідуальних когнітивних якостей здобувачів вищої освіти з рівнем засвоєння навчального матеріалу засобами комп'ютерних технологій та підтверджено їх безпосередній вплив на рівень засвоєння навчального матеріалу [226].

Іваненко А., Пічик К. вважають, що «цифрові технології та штучний інтелект широко використовуються як інструмент в наукових дослідженнях, в тому числі й в сучасному освітньому та мистецькому просторі [1]». Квасницька Р. С. у статті «Реалії та перспективи використання штучного інтелекту в освіті та науці» зауважила, що «вагомий вплив на розвиток освіти та науки в сучасному мінливому середовищі здійснює стрімке входження в освітні технології штучного інтелекту, що розширює межі доступності та простоти використання різнопланової інформації.

Основними напрямками переходу українського суспільства на новий рівень функціонування слід вважати: забезпечення поступової інформатизації системи освіти, спрямованої на задоволення освітніх інформаційних і комунікаційних потреб учасників освітнього процесу; розроблення індивідуальних модульних освітніх програм різних рівнів складності, залежно від конкретних потреб, а також випуску електронних підручників; створення індустрії сучасних засобів навчання, що відповідають світовому науково-технічному рівню і є важливою передумовою реалізації ефективних стратегій досягнення цілей освіти [186]. Зазначене відкриває

широкі можливості щодо розробки та наукового обґрунтування інформаційно-комунікативних технологій і для системи фізичного виховання і спорту.

Серед пріоритетних напрямів державної політики інформатизації освіти, зокрема фізичного виховання, слід визначити вдосконалення інструментальних засобів безперервної освіти, орієнтованих на прискорення засвоєння матеріалу й набуття стійких навичок здобувачів вищої освіти та організацію інфраструктури інформатизації освіти як складової частини інформатизації суспільства в цілому, яка б виконувала роль структури, що забезпечить створення нових, тиражування та впровадження існуючих інформаційних технологій у систему безперервної освіти [199]. При цьому перспективи, що розкриваються для фахівців фізичного виховання та спорту можна вбачати в розробці комп'ютерних підручників та методичних матеріалів, комп'ютерних навчальних систем, мультимедійних продуктів тощо, які б відображали сутність інформаційної складової галузі.

Таким чином кожен науково-педагогічний працівник аграрного закладу вищої освіти, має орієнтуватися в інформаційному просторі, знати як знайти інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог сучасного високотехнологічного суспільства. Необхідно створювати текстові документи, таблиці, діаграми, презентації тощо; використовувати Інтернет технології, баз даних; локальних мереж та ін.; здійснювати анкетування, діагностування, тестування, пошук необхідної інформації в мережі Інтернет тощо; розробляти власні електронні продукти (розробка практичних занять, секційних тренувань, тестових завдань з дисципліни); поєднання у своїй професійній діяльності готових електронних продуктів-електронних підручників, енциклопедій, навчальних програм та ін.

Інтеграція новітніх технологій та штучного інтелекту в освітній процес відкриває значні можливості для персоналізації навчання, підвищення ефективності викладання та автоматизації адміністративних завдань. Серед основних переваг – адаптація навчальних програм, доступ до інтерактивних ресурсів та оперативний зворотний зв'язок. Водночас впровадження ІІ супроводжується викликами, такими як питання конфіденційності даних, необхідність підготовки викладачів і технічні

обмеження. Перспективи розвитку передбачають вдосконалення алгоритмів ШІ, розширення доступу до цифрових технологій та інтеграцію змішаних форм навчання. Для ефективного впровадження цих рішень необхідний збалансований підхід, що враховує як технологічні, так і етичні аспекти їх використання.

### **1.3 Запровадження дистанційного навчання в аграрному університеті.**

Важливою причиною застосування традиційного заочного і сучасного дистанційного навчання в аграрному закладі вищої освіти є наявність у суспільстві груп населення, які повинні отримати вищу освіту, але не мають для цього можливостей. Це працююче населення, особливо у середньому віці, діти із малозабезпечених родин та особи з особливими потребами. Серед здобувачів вищої освіти, які навчаються з впровадження дистанційного навчання застосування дистанційних технологій у заочному навчанні зумовлюється об'єктивними причинами. Його обов'язковим наслідком стане витіснення заочної форми навчання на відстані, новою – дистанційною. Об'єктивність цього процесу визначається не тільки вище названими потребами у дистанційному навчанні значного числа громадян, що зумовлюється передусім соціальними причинами, а головним чином тим, що здійснювана тотальна інформатизація всіх сфер діяльності суспільства нарешті створює умови для отримання вищої освіти усім його членам.

Розвиток педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у процесі дистанційної освіти повинен мати специфічну спрямованість професійної діяльності з використанням комп'ютера, характеризуватися використанням інформаційних технологій у процесі фахової підготовки, визначити зміст освітньо-професійної програми з урахуванням інформатизації системи вищої освіти взагалі та педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання зокрема. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників фізичного виховання в умовах інформаційно-освітнього простору повинен мати один із головних складників, а саме прагнення до самовдосконалення й саморозвитку в освітньому процесі та поза

його межами, уміщувати акмеологічні технології, генерувати нові підходи та методи щодо оптимізації освітнього процесу в умовах інформатизації й комп'ютеризації освіти.

Вплив інформаційного та освітнього простору на розвиток педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного закладу вищої освіти визначається: особливістю побудови освітнього процесу в умовах інформатизації освіти в Україні; необхідністю переусвідомлення методологічних підходів у неперервній освіті; визначенням індивідуальних форм розвитку освітніх можливостей педагогічної системи, спрямованої на оптимізацію професійного розвитку науково-педагогічних працівників фізичного виховання в умовах інформаційно-освітнього простору.

Інформаційно-технологічний критерій відображає рівень процесуальної готовності майбутнього фахівця використовувати інформаційні технології: ступінь використання різних джерел інформації: традиційних паперових носіїв, електронних носіїв, електронних засобів освітнього призначення і інших засобів інформаційних технологій у процесі навчання, опанування системою професійно значущих знань, умінь та навичок, а також у майбутній професійній діяльності в галузі фізичного виховання і спорту.

Л. В. Васильченко, посилаючись на праці вчених, зауважує, що загалом єдиний інформаційно-освітній простір трактується як сукупність таких компонентів: інформаційних ресурсів, що містять дані, відомості й знання, зафіксовані на відповідних носіях інформації; організаційних структур, забезпечуючи функціонування й розвиток єдиного інформаційно-освітнього простору, зокрема збір, обробку, зберігання, поширення, пошук і передачу інформації; засобів інформаційної взаємодії громадян і організацій, що забезпечують їм доступ до інформаційно-освітніх ресурсів на основі відповідних інформаційних технологій – програмно-технічних засобів і організаційно-нормативних документів [26].

Нині проблема інформатизації процесів фізичного виховання, як зазначає О. В. Жбанков, вирішується в процесі розробки й реалізації методології побудови

інформаційного простору (як навчальної бази), що дозволяє синтезувати нові методи організації навчально-тренувального процесу. Методологія інформатизації процесу фізичного виховання – самостійна галузь знань. Вона – результат творчого осмислення практичної діяльності й представляється як органічна (дуже специфічна) частина педагогічних методів фізичного виховання. Побудова її можлива на базі методів низки технічних галузей знань (обчислювальної техніки, інформатики, оптики), загальної педагогіки, психології та інших дисциплін, що забезпечують реалізацію якісно нових методів навчально-педагогічної діяльності у фізичному вихованні.

Отже, сьогодні система дистанційного навчання в аграрних закладах вищої освіти переживає період стрімкого розвитку. Все більша кількість аграрних закладів вищої освіти впроваджують в освітній процес системи дистанційного навчання. Деякі структури, які відповідають за дистанційне навчання реєструють і розміщують навчальні матеріали для користувачів і вважають своє завдання на цьому виконаним. Ефективність такого процесу призводить до появи у багатьох відчуття, що дистанційне навчання не може дати позитивного результату, тому здобувачі, зіткнувшись з технічними проблемами, залишають навчання, що підриває довіру до дистанційних технологій в цілому.

Тому, процес запровадження дистанційного навчання в аграрному закладі вищої освіти повинен бути організованим та забезпечувати розробку нормативно-правової бази запровадження дистанційного навчання; підготовку персоналу шляхом навчання та підвищення кваліфікації з питань освоєння технологій дистанційного навчання: забезпечення постійної системи контролю та зворотного зв'язку.

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. ОНЛАЙН - ПЛАТФОРМИ ДЛЯ СПІЛКУВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ УНІВЕРСИТЕТУ.**

Якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується здоровим способом життя та є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства та держави.

В умовах упровадження карантинних заходів це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час здобувачі вищої освіти вимушені витратити лише на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання здобувачів вищої освіти для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти для збереження їхнього здоров'я в умовах обмеженої рухової активності.

Зважаючи на вище викладене, науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету розроблено курс «Фізичне виховання: дистанційне навчання» з використанням можливостей сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

Організація дистанційних практичних занять з фізичного виховання потребує завчасне планування. Тому науково-педагогічні працівники фізичного виховання експериментують та підлаштовуються під реалії та власні вподобання.

А в реалізації креативних задумів для проведення практичного заняття науково-педагогічними працівниками фізичного виховання використовуються сучасні онлайн-ресурси:

- Google Classroom – на цьому сервісі можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від заняття, надсилати зворотний зв'язок та спілкуватися зі здобувачами вищої освіти тощо.

- Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – ці месенджери підходять для зручного спілкування зі здобувачами вищої освіти. Там можна створити як індивідуальний, так і груповий чат.

А якщо у здобувачів вищої освіти виникнуть запитання до виконання будь-якої справи, вони можуть поставити їх у месенджері та навіть отримати відеовідповідь.

- YouTube та Google Drive – це зручні платформи для розміщення відеозанять та інших матеріалів для здобувачів вищої освіти. Завантажуйте на них відзнятий матеріал і діліться посиланням із здобувачами вищої освіти.

- Skype, Zoom та Google meet – там можна створити відеочати для проведення дистанційного практичного заняття з фізичного виховання в реальному часі. Науково-педагогічні працівники з фізичного виховання практичне заняття проводять в три етапи: розминка, основна частина та заминка.

Ще можна записувати на телефон відео в порожньому спортзалі, потім оброблять їх і відправляють здобувачам вищої освіти.

## **2.1 Інформація щодо отримання атестації та заліку на період дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у 2022-2023 н.р.**

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>	Жінки	42	30
1. Піднімання всід за 1 хв.	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. Стійка 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.

## 2.2 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)

Медведєва 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.

### **2.3. 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.

## **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 зобувачі 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 травмі.

13. Повідомляти викладача перед заняттям про своє погане самопочуття, нездужання, хворобливий стан.

14. Вести регулярно щоденник самоконтролю.

### 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.

## **2.4 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.

#### **2.5 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. НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА - ПОСТІЙНИЙ РОЗВИТОК ВЛАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Педагогічна освіта є базовою для будь-якого фахівця, причетного до освіти, виховання, розвитку та соціалізації людини. Рівень педагогічної освіти визначає ефективність у вирішенні професійних завдань вихователя, науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти. Підготовка та підвищення кваліфікації науково-педагогічних і педагогічних працівників розглядається у цьому контексті як важлива передумова, що забезпечує проведення модернізації освіти на основі осмислення національного і зарубіжного досвіду [21].

Дистанційна освіта існує поряд з очною формою навчання і є її логічним взаємодоповненням. Вона має значні переваги у неперервності та систематичності освітнього процесу здобувачів вищої освіти; підвищує ефективність контролю з боку науково-педагогічного працівника; сприяє саморозвитку, набуттю нових практичних навичок у інформаційно-комунікаційному освітньому середовищі, що сприяє вдосконаленню педагогічної майстерності; підвищує якість теоретичних та практичних знань; надає здобувачам вищої освіти право вибору зручного часу для занять; надає рівні можливості для залученості здобувачів вищої освіти з різним станом здоров'я. Проте існують певні недоліки дистанційної освіти: якість такого формату освіти залежить від самоорганізованості здобувача вищої освіти, що часто на практиці можна зустріти у протиположному значенні. Дистанційні технології навчання не можуть повноцінно замінити спілкування науково-педагогічного працівника і здобувачів вищої освіти у стінах закладу вищої освіти, проте вони є потужним механізмом для спонукання до самоосвіти, що є важливою віхою у процесі становлення майбутнього фахівця, як професіонала своєї справи.

Науково-педагогічні працівники фізичного виховання аграрного університету є тією професійною групою, яка вирішує надзвичайно важливі завдання щодо прилучення молоді до здорового способу життя, організації здоров'язбережувального середовища в університеті, формування готовності у

майбутніх фахівців-аграріїв до професійної діяльності на засадах ціннісного ставлення до здоров'я населення України.

Щоб посилити процес освіти упродовж життя, який відповідав би потребам особистості й суспільства необхідно, щоб людина мала потребу у постійному розвитку власної особистості. Створення умов для всебічного гармонійного розвитку незалежно від віку, попередньо здобутої професії. Саме в цьому велику роль відіграє система методичної роботи університету. Йдеться не лише про компенсацію недоліків базової освіти та прискорення професійної адаптації викладачів до умов і потреб необхідних для викладання дисципліни. Це все вирішується за допомогою підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів без відриву від виробництва [11].

Освіта упродовж життя – цілеспрямований процес розвитку і виховання особистості шляхом реалізації освітніх програм та послуг, здійснення освітньо-інформаційної діяльності в межах та поза межами загальної середньої, професійно-технічної, вищої та післядипломної освіти. Формальна освіта спрямована на одержання або зміну освітнього рівня та кваліфікації в закладах та установах освіти згідно з визначеними освітньо-професійними програмами і терміном навчання, заходами державної атестації, що підтверджуються отриманням відповідних документів про освіту. Натомість інформальна освіта – зовні не організована, тобто неофіційна, само організована освіта (самоосвіта) [5, с. 14].

Діяльність науково-педагогічного працівника фізичного виховання, як стверджує Л. П. Сущенко, багатогранна і вимагає від людини глибоких знань, високої моральної культури, чітко вираженої професійної спрямованості, розуміння теорії і практики навчання і виховання [13].

Професійна підготовка науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного закладу вищої освіти спирається на створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я [4].

Перед науково-педагогічними працівниками фізичного виховання аграрних закладів вищої освіти стоїть завдання впровадження в освітній процес здорового способу життя. Потреба у фізичному самовдосконаленні буде формуватися у студентів тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, чим більш сформована особистість. Тому науково-педагогічним працівникам фізичного виховання необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі здобувачами вищої освіти як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибору засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок [225, с. 42].

Необхідність розвитку педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання в системі методичної роботи аграрного університету підсилюється й тим, що науково-педагогічні працівники фізичного виховання, які працюють в аграрних університетах, професійно впливають на формування у здобувачів вищої освіти необхідних якостей, мотивації до здорового способу життя та подальшої здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Від рівня педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання залежить ефективність проведення занять з фізичного виховання. Педагогічна компетентність науково-педагогічних працівників фізичного виховання дозволяє вміння підібрати відповідно до мети методи у процесі проведення практичних занять та занять з групами спортивного вдосконалення з використанням колективної, групової та індивідуальної форм навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти; вміння підібрати методи для вирішення проблемних ситуацій, вирішення психологічних, педагогічних та проблемно-навчальних завдань.

### **3.1 Використання smart-технологій на кафедрі фізичного виховання**

Smart-технології передбачають використання комп'ютерних систем і мікропроцесорів для виконання щоденних завдань і обміну інформацією.

Комп'ютери, камери спостереження, електронні карти, GPS-навігатори - усе це належить до «розумних» технологій і дійсно приносить користь людям. Турбота про здоров'я стає простіше з пристроями Smart Health (розумне здоров'я). Наприклад, розумні браслети і розумні трекери мають ряд важливих функцій: відстеження витрачених калорій, вимірювання пройденої відстані, визначення частоти серцевих скорочень, пошук предметів. Обчислення кількості спалених калорій мають високу точність, так як засновані на спеціальному алгоритмі, який бере до уваги швидкість метаболізму, інтенсивність і тривалість вправ, пульс. Розумні пристрої допоможуть поліпшити фізичну форму, привести в норму тиск, знизити вагу, поліпшити роботу серця. Зараз ринок розумних гаджетів для забезпечення здоров'я постійно поповнюється новими розробками.

На сьогодні вже розроблено наступні комп'ютерні програми: за допомогою яких здійснюється контроль різних видів підготовленості спортсменів; які забезпечують інформаційне наповнення процесу навчання і розвиток рухових здібностей; що оптимізують фізичні навантаження в залежності від віку, статі, спортивної спеціалізації, а також антропометричних даних людини та встановленої мети заняття. Можливість тренерам ефективно проаналізувати та оцінити технічну підготовленість спортсменів, знайти найефективніші шляхи підвищення їх технічної майстерності дає моделювання в галузі біомеханіки спорту, яке здійснюється за допомогою розроблених комп'ютеризованих програмно-апаратних комплексів. Наприклад, застосування програмного комплексу BioVideo дає можливість здійснити біомеханічний комп'ютерний аналіз відеограм опорних стрибків в спортивній гімнастиці та техніці бігу. Удосконаленню техніки стрибків з жердиною сприяла розробка моделі за допомогою каскадної нейро-нечіткої мережі в пакеті «Medical Toolbox». Відомо про здійснення відео-аналізу рухів та переміщень стрільців із лука високої кваліфікації під час тренувань та змагань, які тренери не здатні визначити у момент їх виконання.

У мережі Інтернет доступні для завантаження багато програмних додатків, що розроблено під операційні системи iOS, Android, Windows Phone. Вони дозволяють отримати чимало корисної інформації. Більшість з них створено з метою заміни

особистого тренера. За допомогою таких програмних додатків, можна: відстежувати тривалість виконання вправи, швидкість, з якою рухався спортсмен та дистанцію, яка була подолана за час тренування; підрахувати кількість витрачених за тренувальне заняття калорій та планувати раціон харчування спортсмена; оцінювати рівень фізичної підготовленості та розрахувати рівень витривалості за показником максимального споживання кисню; в залежності від мети тренування підібрати вправи з детальною аудіо-інформацією та відео-вправами; використовувати готові програми тренувань та створювати свої; оцінювати свої досягнення за допомогою статистики та аналізувати результати, вести щоденник тренувань; ділитись досвідом з іншими спортсменами та користуватись їхніми порадами.

### **3.2 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 викладача, 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 організовують 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) 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.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шепітько В.І. Здоров'я студентської молоді – один із важливих параметрів здоров'я нації / В.І. Шепітько, Н.В. Борута, Є.В. Стецук та ін. Проблеми науки і практики, завдання та шляхи їх вирішення : XI Міжнародна науково-практична конференція. Польща, 2022. С. 287–292.
2. Попрошаєв О. В. Організація навчального процесу з фізичного виховання в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого з застосуванням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2021. № 5. С. 114 - 122.
3. Мельник А. Застосування штучного інтелекту в освітньому середовищі: потенціал та виклики. *Розвиток педагогічної майстерності майбутнього педагога в умовах освітніх трансформацій* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Глухів, 2023. С. 250-253.
4. Поліщук В. Значення фізкультурно-спортивних споруд у формуванні здорового способу життя. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 3К(162). С. 313-316. URL:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).64](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).64).
5. Кравченко Т., Погребний В. Організація спортивного маркетингу в сучасних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 5К(165). С. 66-71. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).14).
6. State-of-the-art of sustainability in sports facilities: a systematic review / С. Gregori-Faus et al. *Environment, Development and Sustainability*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s10668-024-05854-1>
7. 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*. 2022. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009

8. Що таке дистанційна освіта: як вона працює? Веб-сайт. URL: <http://www.vsemisto.info/osvita/2355-sho-take-vysha-osvita-jak-vona-prazjuje> (дата звернення: 21.02.2026).
9. Широков Д.Л. Платформатизація освітнього процесу під час дистанційного та змішаного навчання в школі. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки», 2021. № 5. С. 247-253.
10. Волчкова Г.К., Мельник Т.А. Досвід застосування LMS MOODLE при дистанційному навчанні у закладах вищої освіти. Наукові записки: Педагогічні науки, 2021. Вип. 192. С. 106-111.
11. Natalia Peyrenko Ananalysis of factors affecting the efficiency of the hingher education system in Ukraine - Scopus Indexed .Volume:22, Issue:6, – Gournal of Hingher Education Theory and Practike 2022 – Pages:86-102. DOI: 10.3323 /Jhetp.v22i6.52313 2022.
12. Мельник Т.А., Волчкова Г.К. Досвід застосування LMS MOODLE при дистанційному навчанні у закладах вищої освіти. Наукові записки. Педагогічні науки, 2021. Вип. 192. С. 106-111.
13. Колпакова С. В. Дистанційне навчання в сучасних реаліях. Здобутки, реалії та перспективи освіти в сучасному світі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 28 червня 2021 р). Дніпро: Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 40 - 42.

Начальне 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.