

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«РОЖИЩЕНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЛЬВІВСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С. З. ГЖИЦЬКОГО»**

Фізичне виховання

ПРОГРАМА

**освітнього компонента (навчальної дисципліни)
підготовки фахівців ОПС фаховий молодший бакалавр
спеціальність 204 Технологія виробництва і переробки продукції
тваринництва**

**Рожисьце
2022 р.**

Укладач:

Федчик С.Й. – викладач ВСП «Рожищенський фаховий коледж Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького»

Рецензент:

Харуба К.Р. - викладач ВСП «Рожищенський фаховий коледж Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького»

Програма обговорена на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх дисциплін
і дисциплін загальної підготовки
протокол від 25 липня 2022 року №8
Голова циклової комісії Федчик С. А.

Рекомендовано Педагогічною радою ВСП «Рожищенський фаховий коледж ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького»

Протокол від 25 серпня 2022 року №11

При укладанні програми освітнього компонента (навчальної дисципліни) за основу взята Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації, рекомендована комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2003 року протокол №6

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Галузь знань	20 Аграрні науки та продовольство
Спеціальність	204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва
Освітньо-кваліфікаційний рівень	фаховий молодший бакалавр
Загальна кількість годин	210

Форма організації освітнього процесу та види навчальних занять

Обсяг годин:

Навчальні заняття:

Практичні заняття 146

Самостійна робота 64

Форма підсумкового контролю залік

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Дана навчальна програма з фізичного виховання, що затверджена Міністерством освіти і науки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації усіх форм власності.

1.2. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

1.3. Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

1.4. Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

1.5. Головна мета навчальної програми - визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію – «молодший спеціаліст», «бакалавр».

1.6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти є складовою стандарту вищої освіти, що держава гарантує.

1.7. Програма вступає в дію з моменту її затвердження Міністерством освіти і науки України. Вона передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

1.8. Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплін вільного вибору вищого закладу освіти і дисциплін вільного вибору студентів.

1.9. Впровадження навчальної програми вищими навчальними закладами контролюють відповідні структури і органи Міносвіти та відповідальні за фізичне виховання у вищих закладах освіти.

1.10. Реалізація головних положень базової програми у вищому навчальному закладі здійснюється його адміністрацією і предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання.

1.11. Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готують працівників, професійна діяльність яких проводиться в спеціальних або екстремальних умовах і потребує спеціальної фізкультурної освіти та фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки таких фахівців на

основі затвердженої навчальної програми.

1.12. Студенти, що вступили до вищого закладу освіти і мають базову загальну середню освіту, навчаються за шкільною програмою з фізичної культури (10, 11 класи). По засвоєнню програми з фізичної культури повної загальної середньої освіти, студенти навчаються за навчальною програмою з фізичного виховання для вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації і робочою навчальною програмою.

2. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Мета фізичного виховання

2.1.1. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі I і II рівнів акредитації - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («молодший спеціаліст», «бакалавр»).

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

2.1.2. Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня

фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

2.2. Принципи фізичного виховання

2.2.1. Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

- загально педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

- загально методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;

- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

2.3. Засоби і методи фізичного виховання

2.3.1. У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

2.3.2. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

2.3.3. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (молодший спеціаліст, бакалавр) і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

3.1. Базовий компонент

Обов'язковий для студентів основного навчального відділення

3.1.1. Перший рік навчання

3.1.1.1. Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
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.

3.1.1.2. Методична підготовка

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. Основи методики загартування.

3.1.1.3. Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних, життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжних районах), активного загартування тощо.

3.1.1.4. Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів (курсантів) через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

3.1.2. Другий рік навчання

3.1.2.1. Теоретична підготовка

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Спорт в системі формування особистості.
4. Основи атлетизму.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

3.1.2.2. Методична підготовка

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
3. Методика занять атлетизмом.
4. Основи методики фізичного тренування.
5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

3.1.2.3. Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, аеробіки, спортивних ігор, лижної підготовки (для сніжних районів), атлетизму, плавання, активне загартування спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

3.1.2.4. Контроль

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

3.1.3. Третій рік навчання

3.1.3.1. Теоретична підготовка

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

3.1.3.2. Методична підготовка

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

3.1.3.3. Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (для сніжних районів), професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

3.1.3.4. Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студента через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

3.1.4. Четвертий рік навчання

3.1.4.1. Теоретична підготовка

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни.

4. Міжнародний рух «Спорт для всіх».

3.1.4.2. Методична підготовка

1. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.
2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.
3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалювання і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

3.1.4.3. Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

3.1.4.4. Контроль

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

3.2. Елективний компонент

(На всі роки навчання)

Для всіх студентів

3.2.1. Теоретична підготовка

Основи системи особистого фізичного удосконалення.

3.2.2. Методична підготовка

Методика використання обраної системи особистого фізичного удосконалення.

3.2.3. Фізична підготовка

Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

3.2.4. Контроль

Ефективність обраної системи особистого удосконалення виявляється досягнутим рівнем фізичного стану.

3.3. Для студентів спеціального учбового відділення

3.3.1. Теоретична підготовка

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.

2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.
5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

3.3.2. Методична підготовка

1. Методика загальнооздоровчого тренування.
2. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання.
3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.
4. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

3.3.3. Фізична підготовка

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення в стані здоров'я.

3.3.4. Контроль

Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

3.4. Для студентів спортивного учбового відділення

3.4.1. Теоретична підготовка

1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Олімпійський рух в Україні.
2. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
3. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.
4. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
5. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
6. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності та інше).
7. Основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту.
8. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

3.4.2. Методична підготовка

1. Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту.
2. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я.
3. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.

4. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
5. Методика виступу в змаганнях в обраному виді спорту.
6. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.
7. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.
8. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту.
9. Методика організації і проведення масових змагань з обраного виду спорту.
10. Інструкторська практика з обраного виду спорту.

3.4.3. Фізична підготовка

Фізична, психологічна, технічна, тактична і інтегральна підготовка з обраного виду спорту з урахуванням статі і рівня спортивної підготовки. Виступ у змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

3.4.4. Контроль

Виявлення рівня знань і умінь, спеціальної фізичної і спортивно-технічної підготовки, необхідних в обраній спортивній діяльності.

Державне тестування, нормативи спортивної класифікації.

4. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

4.1. Форми і види організації занять з фізичного виховання

4.1.1. Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

4.1.2. Основні види навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

- лекції;
- практичні, індивідуальні заняття;
- консультації.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання вищого навчального закладу.

4.1.3. Позаучбові заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами, секціях (спортивних клубах);
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;
- занять впродовж дня по забезпеченню працездатності, після навчального відновлення, психорегуляції, корекції.

Всі перелічені форми фізичного виховання організуються і плануються викладачами предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

4.1.4. Основні види поза навчальних занять, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;

- спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.д.) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні, республіканські) тощо;

- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи.

- Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

4.2. Організація навчальних занять

4.2.1. Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студенти розподіляються по учбовим відділенням: **основне, спеціальне і спортивне.**

Розподіл в учбові відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

4.2.2. В **основне** учбове відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в учбові групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та у групи з видів спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи ЗФП і ППФП.

4.2.3. У **спеціальне** учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Учбові групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

4.2.3.1. Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при предметній (цикловій) комісії з фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

4.2.3.2. Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

4.2.4. У **спортивне** учбове відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

4.2.5. Кількість і профіль учбових груп визначається предметною

(цикловою) комісією з фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

4.2.6. Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і учбової групи з урахуванням їх інтересів.

4.2.7. Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені предметною (цикловою) комісією строки.

4.2.8. Із одного учбового відділення (групи) до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне учбове відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року.

4.2.9. Окремі підготовлені студенти всіх учбових відділень з достатнім рівнем фізичної підготовки із дозволу предметної (циклової) комісії з фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять. У цьому випадку на початку навчального року або семестру студент зобов'язаний представити індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований, і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

4.2.10. Обсяг навчальних занять в учбових відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовки і бажання студентів за рахунок дисциплін вільного вибору вищого навчального закладу та студентів (факультативних форм занять), у тому числі, оплачуваних самими студентами (табл. 1).

Таблиця 1

**Нормативна кількість тижневих навчальних годин
та наповнення груп учбових відділень**

Учбові відділення	Обсяг в академічних годинах на тиждень			
	Обов'язкові заняття	Додаткові факультативні заняття	Всього	Кількість студентів у групі на одного викладача
	Базовий компонент	Елективний компонент		
Основне	4	2	6	12-15
Спеціальне	4	2	6	8-12
Спортивне: * - новачки і спортсмени III і II розрядів**	4	2	6	12-15
(для спортивних ігор)	4	2	6	16-20
- спортсмени I розряду і КМС	4	4	8	10-12
(для спортивних ігор)	4	4	8	12-15
- майстри спорту	4	6	10	4-6
(для спортивних ігор)	4	6	10	8-12

* Заняття в групах спортивного вдосконалення необхідно також планувати та проводити в період заліково-іспитових сесій, навчальних практик і в оздоровчо-спортивних таборах.

** Категорія групи відділення спортивного вдосконалення визначається за наявністю у її складі не менш ніж 50% студентів-спортсменів вищих спортивних розрядів або звання.

4.2.11. Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами в складі предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів і т.д.

4.3. Проходження навчального матеріалу

4.3.1. Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в учбових відділеннях відповідно до робочих програм і графіка курсу.

У цих документах дається: 1) систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання, пов'язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначеній логічній послідовності; 2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу.

При розробці структурно-логічної схеми курсу враховується його місце в загальній системі фізичного виховання і навчання у вищому навчальному закладі і визначається, що студент повинен знати, вміти та які навички фізичної культури придбати після проходження курсу.

4.3.1.1. При засвоєнні теоретичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

4.3.1.2. По кожній теоретичній і методичній темі ведучі викладачі фізичного виховання подають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список (доступної) літератури, що рекомендується, методичні матеріали і розробки.

4.3.1.3. Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних і поза навчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню і містити в собі доступні засоби і методи.

Проте, головною формою при засвоєнні практичного розділу програми - є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

4.3.1.3. Засвоєння практичного матеріалу базового компонента програми ґрунтується, головним чином, на використанні технології загальної кондиційної фізичної і професійно-прикладної психофізичної підготовки.

4.3.1.5. Засвоєння елективних компонентів програми - на загальних науково обґрунтованих положеннях методики фізичного виховання.

4.3.1.6. Засвоєння обраного спортивного компонента програми - на

використанні сучасних моделей спортивної підготовки.

4.3.1.7. Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

4.3.1.8. Виконання базового програмного матеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється у відділенні в підготовчі періоди тренування, до головних змагань.

4.4. Організація контролю

4.4.1. Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає **оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію**.

Головна ціль цих заходів - оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

4.4.1.1. **Оперативний контроль** забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

4.4.1.2. **Поточний контроль** ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи тощо.

4.4.1.3. **Підсумковий контроль** проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах I і II рівня акредитації включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

У вищих закладах освіти може також проводитися модульна й інші форми підсумкового контролю після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни.

4.4.1.4. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (курсантів, слухачів) розроблених вищим навчальним закладом.

4.4.1.5. Порядок і графік проведення заліків визначається безпосередньо навчальним закладом не пізніше ніж за 3 місяці до встановлених термінів.

4.5. Атестація з фізичного виховання

4.5.1. При закінченні навчального закладу, курсу фізичного виховання або досягненні одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (молодшого спеціаліста, бакалавра) проводиться *підсумкова атестація* з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (молодшого спеціаліста, бакалавра).

4.5.2. Атестація проводиться за останніми даними медичних оглядів, відвідувань занять з фізичного виховання, за результатами виконання залікових вимог тестів і нормативів з фізичної підготовки, що розроблені вищим навчальним закладом, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки.

5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання студентів вищих закладів освіти передбачає правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, матеріально-технічне, фінансове забезпечення і безпеки занять, що гарантується законами України.

5.1. Правове

5.1.1. Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі базується на законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Положенні «Про організацію навчального процесу у вищих закладах освіти», нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти, інших законодавчих актах України з питань освіти і фізичної культури.

5.2. Організаційне

5.2.1. На підставі законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту» і «Про вищу освіту» загальне керівництво фізичним вихованням у вищому навчальному закладі покладається на директора.

5.2.2. Для якісного здійснення процесу фізичного виховання вищий навчальний заклад забезпечує:

- створення і функціонування предметної (циклової) комісії з фізичного виховання;
- призначення на посаду керівника фізичного виховання одного з провідних викладачів предметної (циклової) комісії;
- виділення для предметної (циклової) комісії з фізичного виховання необхідної штатної чисельності викладацького складу, учбово-допоміжного й обслуговуючого персоналу;
- введення в навчальний розклад обов'язкових (аудиторних) занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього випускного семестру;
- організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за вимогами державних та відомчих тестів і нормативів;
- включення заліків з фізичного виховання в графік навчального процесу (не менше одного заліку протягом навчального року);

- участь викладачів предметної (циклової) комісії фізичного виховання і студентів в науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту і здорового способу життя;

- студентів (курсантів, слухачів) підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями, розробками з фізичної культури.

5.2.3. Вищий навчальний заклад забезпечує навчальний процес з фізичного виховання спортивними спорудами, устаткуванням та інвентарем відповідно до державних і відомчих норм, а також необхідними умовами для медичного обслуговування.

5.2.4. Безпосередньо роботу з фізичного виховання у всіх його формах в навчальному закладі організовує і проводить предметна (циклова) комісія фізичного виховання. Вона проводить навчальні, позаучбові заняття з фізичного виховання, методичну, наукову, науково-методичну, масову спортивну, фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну і реабілітаційну роботу.

5.3. Науково-методичне

5.3.1. Фізичне виховання забезпечується:

- державними стандартами фізичного виховання;
- навчальними і робочими програмами курсів фізичного виховання;
- підручниками і навчальними посібниками, методичними матеріалами;
- науково-популярною літературою і сучасною інформацією з фізичної культури і спорту;
- комп'ютерними технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять фізичним вихованням;
- індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти і фізичного удосконалення;
- системою тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання.

5.4. Кадрове

5.4.1. До проведення навчальних занять з фізичного виховання і тренувань з студентами допускаються особи, що мають спеціальну фізкультурну освіту або відповідну курсову підготовку у кількості, передбаченому штатним розкладом.

5.4.2. Викладацький склад предметної (циклової) комісії фізичного виховання здійснює планування, організацію і проведення теоретичних, методичних і практичних навчальних і позаучбових занять з фізичного виховання з закріпленими групами студентів і окремих студентів на високому фаховому рівні, а також прийом у студентів програмних тестів, нормативів і заліків.

5.4.3. Учбово-допоміжний персонал кафедри забезпечує умови для якісного ефективного і безпечного проведення занять з фізичного виховання.

5.5. Медичне

5.5.1. Медичне забезпечення програми здійснюється медичними робітниками, закріпленими за навчальним закладом або зарахований до штату предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

5.5.2. Медичне забезпечення передбачає такі заходи:

- лікарські обстеження студентів за установленою формою не рідше одного разу на початку навчального року;
- студенти віднесені до спеціального учбового відділення лікарські обстеження проходять на початку кожного семестру;
- додаткові огляди студентів перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань і травм;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальних занять фізичним вихованням та змагань, самоконтроль;
- лікарські консультації з питань фізичної культури і спорту та здорового способу життя;
- санітарний нагляд за місцями й умовами занять;
- профілактику спортивного травматизму і патологічних станів, що виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом;
- фізичну реабілітацію після спортивних травм.

5.6. Забезпечення безпеки

5.6.1. Безпека занять фізичним вихованням забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень стану здоров'я в процесі фізичного тренування;
- дотриманням правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страхівки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов і норм;
- проведенням інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

5.7. Матеріально-технічне

5.7.1. Фізичне виховання студентів забезпечується необхідним спортивним спорудженням, устаткуванням, інвентарем (орієнтовний перелік додається) за нормативами, що гарантують ефективність навчально-виховного процесу.

5.7.2. Експлуатація, утримання і санітарно-гігієнічний стан навчальних спортивних споруд і оздоровчих баз (поточний і капітальний ремонт, опалення, освітлення, вентиляція, робота душових і т.п.) забезпечуються адміністративно-господарським відділом навчального закладу.

5.8. Фінансове

5.8.1. Фінансове забезпечення фізичного виховання студентів у обсязі програми здійснюється за рахунок бюджетних та позабюджетних коштів, що виділяються на навчання студентів.

5.8.2. Спортивне удосконалення студентів, заняття масовими позаучбовими формами фінансується навчальним закладом додатково.

Заняття дорогими (технічно складними) видами спорту можуть оплачуватись студентами за їх особистий рахунок, спонсорами або навчальним закладом за поданням предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

Рекомендована література і джерела

1. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
2. Віровський Л. П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. - К.: ІСДО, 1994. - 100 с.
3. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград: 1995. - 139 с.
4. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. 176 с.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.
6. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. - Луцьк, 1997.
7. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1993. - 284 с.