

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Український державний університет науки і технологій

Кафедра «Фізичне виховання»

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти

Методичні рекомендації для студентів

Дніпро
2024

УДК 796

Укладачі:
В. В. Пічурін, В. Л. Умеренко

Електронний аналог
друкованого видання

Схвалено Групою забезпечення якості освітньої програми
ОПП 275.02 «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

Протокол № 1 від 05.09.2024

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти:
метод. рекомендації для студентів / уклад. В. В. Пічурін, В. Л. Умеренко;
Укр. держ. ун-т науки і технологій. – Дніпро: УДУНТ, 2024. – 19 с.

Методичні рекомендації містять відомості про фізичне виховання як навчальну
дисципліну у закладах вищої освіти.

Табл. 2. Бібліогр.:5 назв.

Пічурін В. В. та ін., укладання, 2024

Укр. держ. ун-т науки і технологій, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. КОРОТКА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	4
2. ГОЛОВНІ ПОНЯТТЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
4. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В УЧБОВИХ ВІДДІЛЕННЯХ.....	10
5. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ І ОБОВ'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ.....	11
ЗАПИТАННЯ ДО КОНТРОЛЮ.....	17
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК.....	18

ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» відноситься до обов'язкової компоненти освітньо-професійних програм Дніпровського інституту інфраструктури і транспорту Українського державного університету науки і технологій першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Метою дисципліни є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання та спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Метою видання є надання студентам базових знань для формування уявлення про фізичне виховання як навчальну дисципліну у закладах вищої освіти. Видання сприяє досягненню наступних результатів навчання: 1) Знання, розуміння і застосування базових уявлень про основи побудови педагогічного процесу у фізичному вихованні; 2) Знання, розуміння і застосування базових уявлень про побудову процесу навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей; 3) Знання розуміння і застосування базових уявлень про зміст, засоби та методи фізичного виховання; 4) Здатність до забезпечення власної загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до професійної діяльності. У виданні це забезпечується шляхом надання відповідної інформації.

1. КОРОТКА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура і спорт – це самостійний вид людської діяльності, значення якого у розвитку суспільства дуже різноманітне. Вони здійснюють певний вплив на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Історія фізичної культури налічує багато тисячоліть. Історичною наукою встановлено, що елементи фізичної культури з'явилися на самій ранній стадії розвитку людства. Етнографічні, археологічні та інші дослідження показують, що виділення фізичних вправ та ігор із трудової діяльності у відносно самостійний вид діяльності людини простежується в період з 40 по 25 тисячоліття до нашої ери. В основі первісної фізичної культури була праця, що носила колективний характер.

Вже первіснообщинний лад висував до людей певні вимоги з фізичної підготовленості. Фізичний розвиток і ступінь фізичної підготовленості людини, її спритність, сила, витривалість забезпечували успіх в полюванні, війні, захисті від стихійного лиха, ставлячи таким чином саме існування людини в залежність від рівня розвитку його фізичних якостей.

Джерела, що дійшли до нас, показують, що у багатьох стародавніх народів існував звичай використовувати різні фізичні вправи та ігри при переході молоді із одної вікової групи в іншу. У деяких народів юнакам не дозволялось одружуватись до виконання певних іспитів з фізичної

підготовки. Цим визначалась їх здатність до самостійного життя. Подібні вимоги висувались і до дівчат. По мірі розвитку виробничих сил фізичні якості припинили відігравати вирішальну роль в житті, але їх розвиток залишився важливою частиною виховання людини.

Для рабовласницького суспільства найбільш типовою була фізична культура Стародавньої Греції. В Стародавній Греції неграмотними вважали тих, хто не вмів читати, писати і плавати. В старогрецьких державах Спарті і Афінах кожна дитина з 7-річного віку поряд з науками займалась в навчальних закладах гімнастикою і фехтуванням, верховою їздою, бігом, а з 15 років – боротьбою і кулачним боєм.

З допомогою фізичної культури в Спарті і Афінах виховувались сильні, спритні, добре фізично розвинені люди. Яскравим прикладом, що характеризує розвиток фізичної культури в цей період є олімпійські ігри, які мали важливе культурне значення в житті Стародавньої Греції. Переможці олімпійських ігор користувались увагою суспільства. Ще при житті їм встановлювали пам'ятники, їх подвиги оспівувались поетами.

Багато великих людей старовини, відомих всьому світу успіхами в науці, були хорошими (для свого часу) спортсменами. Так математик і філософ Піфагор був олімпійським переможцем з кулачного бою, інший філософ Платон також прославився своїми перемогами в кулачних боях. Філософи Сократ і Арістотель, оратор Демосфен, письменник Лукіан і багато інших видатних людей надавали величезне значення фізичному вихованню людини і захоплювались проявами сили, мужності, благородства. Погляд греків на значення фізичних вправ добре ілюструють слова Арістотеля: «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

В період рабовласницького ладу різні фізичні вправи (боротьба, акробатика, верхова їзда, фехтування) досить широко використовувались в Єгипті, Вавілоні, Персії, Китаї, Індії. Система фізичного виховання існувала в Стародавньому Римі.

В феодальному суспільстві фізичне виховання мало яскраво виражений військовий характер. Військово-фізичне виховання феодалів було спрямоване на оволодіння семи рицарськими доблестей (верхової їзди, фехтування, стрільби із лука, плавання, полювання, гри в шахи, а також уміння складати вірші) і мало за мету головну ціль – підготовку фізично сильних воїнів-рицарів.

Дуже великий вплив на подальший розвиток педагогіки (в тому числі і фізичного виховання) здійснив видатний англійський філософ і педагог Джон Локк (1638 – 1704). Він високо оцінював роль виховання, яке повинно підготувати людину до життя. Характерна особливість педагогічної теорії Локка – утилітаризм. Керівним принципом виховання він вважав принцип корисності. Звідси у нього дуже велика увага до фізичного розвитку дітей, турбота про їх здоров'я. Приведемо декілька цитат, які демонструють позицію автора. «Здоровий дух у здоровому тілі – ось коротке, але повне

описання щасливого стану в цьому світі. Хто володіє і тим і другим, тому залишається бажати небагато чого, а хто позбавлений хоч би одного, тому мало може компенсувати що-небудь інше». «Настільки здоров'я необхідне нам для професійної діяльності і щастя, настільки кожному хто бажає відігравати яку-небудь роль у світі потрібна міцна конституція, здатна переносити труднощі і втому. Занадто очевидно, щоб вимагати ще які-небудь докази». Реалізацію такого підходу ми спостерігаємо сьогодні в США та інших країнах, де фізичне виховання віднесене до небагатьох обов'язкових предметів учбового плану.

2. ГОЛОВНІ ПОНЯТТЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В кожній сфері людської діяльності існує свій категоріальний апарат. Поняття «Фізичне виховання», про що говорить вже сам термін, входить в загальне поняття «Виховання» в широкому розумінні. Це означає, що так як і виховання в цілому, фізичне виховання являє собою процес вирішення певних виховних і навчальних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу (спрямовуюча роль педагога, організація діяльності у відповідності з педагогічними принципами і т.п.) або здійснюється в плані самовиховання. Відмінні ж особливості фізичного виховання перш за все визначаються тим, що це процес, спрямований на формування рухових навиків і розвиток так званих фізичних якостей людини (а також оволодіння теоретичними основами фізичної культури), сукупність яких у вирішальній мірі визначає її фізичну працездатність.

У фізичному вихованні виділяють дві специфічні сторони, або «частини»: навчання рухам (руховим діям) і розвиток фізичних якостей (здібностей). Навчання рухам має своїм головним змістом системне оволодіння людиною (в процесі спеціального навчання) раціональними засобами управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті фонду рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань. Освітня сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей в життєвій практиці. Друга, не менш суттєва сторона фізичного виховання, являє собою цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму які відносяться до фізичних якостей людини: стимулювання і регулювання їх розвитку з допомогою нормованих функціональних навантажень, пов'язаних з руховою діяльністю (фізичних вправ), а також шляхом оптимізації індивідуального режиму життя і раціонального використання природних умов зовнішнього середовища. Цю сторону фізичного виховання називають розвитком фізичних якостей.

В певному розумінні можна сказати, що суть виховання фізичних якостей зводиться до управління їх розвитком. Безпосереднім об'єктом і

одночасно фактором управління є процес рухової діяльності. З допомогою рухової діяльності, організованої відповідним чином (фізичних вправ) та інших засобів фізичного виховання є можливість в широкому діапазоні змінювати стан організму, спрямовано регулювати його і тим самим спричиняти прогресивні пристосувальні зміни в ньому (вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, м'язову гіпертрофію, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем і т.і.). Сукупність їх призводить не тільки до кількісних, але й до якісних змін в функціональних можливостях організму в цілому. Розвиваючи фізичні якості досягають суттєвих змін ступеню і спрямованості їх розвитку. Це проявляється в прогресуванні тих чи інших рухових здібностей (силових, швидкісних і інших), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я та інших показниках вдосконалення природних властивостей організму.

Розвитку фізичних якостей в процесі їх виховання надається таким чином спрямований характер, що дозволяє в цьому розумінні говорити про управління їх розвитком. Таке управління, суворо кажучи, не може розглядатись як повне, оскільки розвиток людини, в тому числі і розвиток її фізичних якостей, залежить від багатьох чинників і умов, які тільки частково охоплюються фізичним вихованням. Фактично мова йде про управління деякими процесами, які переходять в розвиток фізичних якостей.

Навчання рухам і розвиток фізичних якостей практично настільки тісно взаємопов'язані, що постійно переходять один до одного. Але вони ніколи не зводяться один до одного.

Поряд з терміном «Фізичне виховання» використовують термін «фізична підготовка». По суті вони мають аналогічний зміст, але другим терміном користуються переважно тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання по відношенню до трудової чи іншої діяльності, яка потребує фізичної підготовленості. Остання (фізична підготовленість) є результат фізичної підготовки, втілений в досягненій працездатності і в сформованих рухових навиках, необхідних в певній діяльності або сприяючих її освоєнню. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка являє собою неспеціалізований (або мало спеціалізований) процес фізичного виховання, зміст якого зорієнтовано на те, щоб створити широкі загальні передумови успіху в різних видах діяльності (або в деяких із них). Спеціальна фізична підготовка це різновид фізичного виховання, спеціалізований стосовно особливостей якої-небудь діяльності (професійної, спортивної та ін.), яку обрано як об'єкт поглибленої спеціалізації. Відповідно, результат загальної фізичної підготовки позначають терміном «загальна фізична підготовленість», а результат спеціальної фізичної підготовки – «спеціальна фізична підготовленість». Вся ця група термінів підкреслює, таким чином, конкретно прикладну роль

фізичного виховання – його практичне значення в підготовці людини до виконання певних соціально обумовлених функцій.

Отже, фізичне виховання є вид виховання, специфіку якого складають навчання рухам (руховим діям) і розвиток (управління розвитком) фізичних якостей людини. В прикладному відношенні фізичне виховання являє собою фізичну підготовку людини до спеціально обумовленої діяльності (трудової, військової і т.п.).

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, тобто доцільно упорядковану сукупність її вихідних основ і форм організації. Система фізичного виховання характеризується:

А) теоретико-методичними основами, які в розгорнутому виді являють собою цілісну концепцію, що об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання;

Б) програмно-нормативними основами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції, і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості, яка повинна бути досягнута в процесі фізичного виховання;

В) тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій і установ безпосередньо здійснюючих і контролюючих фізичне виховання в суспільстві.

Поряд з вищезгаданими зустрічаються і інші терміни, що відносяться до сфери фізичного виховання. Так фізичну культуру часто визначають як частину загальної культури суспільства, одну з сфер соціальної діяльності, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини.

Спорт – специфічна форма культури, одна із сторін культурної діяльності суспільства. Визначальною рисою спорту є присутність змагальної діяльності як засобу співставлення і вдосконалення фізичних здібностей людини.

Фізичним розвитком людини називають процес зміни природних морфо-функціональних властивостей її організму на протязі індивідуального життя. Термін «фізичний розвиток» в антропометричному тлумаченні означає сукупність деяких морфо-функціональних ознак, що характеризують в основному конституцію організму і піддаються відносно простому виміру (показники зросту, ваги, спірометрії, динамометрії та ін.). Коли ж говорять не про процес, а про ознаки, що характеризують фізичний стан організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку, то використовують термін «показники фізичного розвитку».

Фізична освіта – це навчання людини руховим умінням і навикам, управлінню рухами свого тіла в часі і просторі, а також озброєння теоретичними знаннями по використанню рухових умінь і навиків в різних умовах життя і діяльності.

Поняття «фізична досконалість» узагальнює уявлення про оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічну фізичну підготовленість

людини. При цьому мається на увазі, що ця міра оптимально відповідає вимогам трудової та інших сфер її життєдіяльності, виражає досить високу ступінь розвитку індивідуальної фізичної обдарованості і відповідає закономірностям довголітнього збереження міцного здоров'я.

3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Роки перебування в закладі вищої освіти є важливим етапом формування особистості майбутнього спеціаліста. Важлива роль в комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є досягнення компетентностей:

1. Здатність до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
2. Володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності і обраної професії.
3. Володіння системою знань з фізичної культури, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі.
4. Здатність до забезпечення власної загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до професійної діяльності.
5. Здатність до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення.

Дисципліна Фізичне виховання повинна забезпечити такі результати навчання.

Знання і розуміння:

1. Базові уявлення з теоретичних основ побудови педагогічного процесу у фізичному вихованні.
2. Основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей.
3. Зміст, засоби та методи фізичного виховання.

Застосування знань і розумінь:

1. Здатність до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
2. Володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності і обраної професії.
3. Здатність до забезпечення власної загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до професійної діяльності.
4. Здатність до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення.

Процес навчання організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовки студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з врахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В УЧБОВИХ ВІДДІЛЕННЯХ

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у закладах вищої 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.

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.

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

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури. Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

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 закладі вищої освіти.

Кількість і профіль учбових груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

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

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами закладу вищої освіти, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

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.

5. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ І ОBOB'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ

Перевірка та оцінювання знань і вмінь студентів із дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється згідно з Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 року № 161 та зареєстрованого Міністерством юстиції України 23 листопада 1993 року за № 173.

Перевірка й оцінювання теоретичної підготовленості.

Теоретична підготовленість перевіряється й оцінюється за результатами відповіді студента по білету, складеному у відповідності до змісту навчальної програми з фізичного виховання.

До білетів з розділу теоретичної підготовки включається 2 – 3 питання. Відповіді можуть бути усними або письмовими.

Перевірка й оцінювання методичної підготовленості.

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

З розділу методичної підготовки виконується 2 – 3 завдання.

Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості.

Основу залікових вправ і нормативів з фізичного виховання для студентів університету складають тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»). Таблиця 1. Приймання нормативів проводиться згідно з Інструкцією про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»).

Таблиця 1.

Тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів ДІТ УДУНТ

<i>Види випробувань</i>	<i>Стать</i>	<i>Нормативи, бали</i>				
		12,5	10	7,5	5	2,5
<i>Витривалість</i> Біг на 3000 м. хв. сек. Біг на 2000 м. хв. сек.	Ч Ж	13,00 10,30	13,30 11,15	14,20 11,50	15,30 12,30	16,20 13,10
<i>Сила</i> Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (разів) Підтягування на перекладині (разів)	Ж Ч	25 14	21 12	18 11	15 10	12 8
Піднімання в сід за 30 сек. (разів) Піднімання в сід за 1 хв.(разів)	Ч Ж	32 47	28 42	26 40	24 34	22 28
Стрибок у довжину з місця (см.)	Ч Ж	260 210	240 200	225 185	215 165	190 150
<i>Швидкість</i> Біг на 100 м. (сек.)	Ч Ж	13,2 14,8	14,0 15,5	14,3 16,3	15,0 17,0	15,4 17,8
<i>Спритність</i> Човниковий біг 4 по 9м. (сек.)	Ч Ж	9,0 10,4	9,6 10,8	10,0 11,3	10,4 11,6	10,8 12,0
<i>Гнучкість</i> Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см.)	Ч Ж	14 20	12 18	10 16	8 9	6 7

Оцінка індивідуальних результатів тестування студентів здійснюється таким чином. Оцінки, одержані кожним студентом в ході тестування, спочатку множаться на коефіцієнт тестів (коефіцієнт 2 має тест на витривалість, решта – коефіцієнт 1) а потім підсумовуються. Підсумкову

оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (див. Табл. 2).

Таблиця 2.

Оцінка			Рівень компетентності	Ріве нь
ЕСТ S	бали	націо нальн		
A	90-100	5	Вищий рівень компетентності: - студент глибоко і в повному обсязі засвоїв програмний матеріал, відмінно виконує тести з	IV
B	82-89	4	Високий рівень компетентності: - студент знає програмний матеріал, відмінно виконує більшість тестів з фізичної підготовки, але мають	IV
C	75-81	4	Середній рівень компетентності: - студент знає програмний матеріал, добре виконує тести з фізичної підготовки	III
D	67-74	3	Достатній рівень компетентності: - студент знає тільки основний програмний матеріал, задовільно виконує тести з фізичної	II
E	60-66	3	- студент знає тільки основний програмний матеріал, задовільно виконує тести з фізичної	II
FX, F	0-59	2	Недостатній рівень компетентності: - студент не володіє основним програмним матеріалом, незадовільно виконує тести з фізичної	I
			- студент не розуміє і не орієнтується у матеріалі, незадовільно виконує тести з фізичної підготовки, потрібний повторний курс вивчення дисципліни	I

Порівнюючи одержану суму балів з таблицею 1, визначається якісна оцінка рівня фізичної підготовленості студента.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням всіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість. Теоретична і методична підготовленість оцінюються як «зараховано» або «не зараховано». Фізична – «відмінно», «дуже добре», «добре», «задовільно», «достатньо», «незадовільно». Якщо по одному із розділів отримана незадовільна оцінка, то з дисципліни «Фізичне виховання» виставляється загальна оцінка «незадовільно».

До заліку допускаються студенти, які повністю виконали практичний розділ учбової програми і склали всі заплановані практичні контрольні нормативи. Строки і порядок складання контрольних вимог, вправ і нормативів визначаються кафедрою фізичного виховання на весь навчальний рік і доводяться до відома студентів.

До виконання залікових вимог, вправ і нормативів з фізичної підготовки допускаються студенти, які постійно відвідували навчальні заняття і здобули необхідну підготовку.

В процесі проходження курсу фізичного виховання кожний студент повинен:

- Систематично відвідувати заняття з фізичного виховання в дні і години, передбачені навчальним розкладом;
- Підвищувати свою фізичну підготовку і вдосконалювати спортивну майстерність;
- Виконувати контрольні вправи і нормативи, складати заліки з фізичного виховання в установлені строки;
- Самостійно займатись фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;
- Проходити медичне обстеження в установлені строки, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, за фізичною і спортивною підготовленістю;
- Мати спортивний одяг і взуття, що відповідають виду занять.

Перевірка та оцінювання знань і вмінь студентів із дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється згідно з Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 року № 161 та зареєстрованого Міністерством юстиції України 23 листопада 1993 року за № 173.

Перевірка й оцінювання теоретичної підготовленості.

Теоретична підготовленість перевіряється й оцінюється за результатами відповіді студента по білету, складеному у відповідності до змісту навчальної програми з фізичного виховання.

До білетів з розділу теоретичної підготовки включається 2 – 3 питання. Відповіді можуть бути усними або письмовими.

Перевірка й оцінювання методичної підготовленості.

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

З розділу методичної підготовки виконується 2 – 3 завдання.

Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості.

1. Спринтерський біг (100 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою “На старт” учасники тестування стають на стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

2. Стрибок в довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

3. Біг на довгі дистанції (чоловіки – 3000 м., жінки – 2000 м.).

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою “На старт” учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш” (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як три секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

5. Підтягування.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою “Можна”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

6. Човниковий біг (4 по 9 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 на 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він

пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

7. Піднімання сидячи за 1 хвилину.

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди "Можна" учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватись від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

8. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Нанесена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

ЗАПИТАННЯ ДО КОНТРОЛЮ

1. Дайте характеристику розвитку фізичної культури у різні історичні періоди розвитку людства.
2. Розкрийте зміст понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка», «спорт», «фізичний розвиток», «фізична освіта».
3. Якою є мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти?
4. Які результати навчання забезпечуються вивченням навчальної дисципліни «Фізичне виховання»?
5. Якими є чинники, що визначають організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти?
6. Які навчальні відділення організуються для проведення практичних занять з фізичного виховання?
7. Як здійснюється перевірка і оцінювання знань і умінь студентів з дисципліни «Фізичне виховання» ?
8. Які тести використовуються для оцінки фізичної підготовленості студентів ДІТ університету?

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Теорія і методика фізичного виховання (за ред. Т. Ю. Круцевич). Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 1. 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання (за ред. Т. Ю. Круцевич). Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 2. 367 с.
3. Пангелова НЄ. Історія фізичної культури: навчально-методичний посібник. Київ: Освіта України; 2010. 293 с.
4. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затв.: Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4 . Київ. 2006. 23 с.
5. Положення про заліки з фізичного виховання. Затв.: Наказ Міністерства освіти України 07.08.1998 № 500/2942. Київ. 1998. 3 с.

Навчально-методичне видання

**Пічурін Валерій Васильович,
Умеренко Віктор Леонідович**

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти

Навчально-методичні рекомендації для студентів

В авторській редакції
Комп'ютерна верстка В. Л. Умеренко

Експертний висновок склала старший викладач Надія Лутаєва

Зареєстровано НМВ УДУНТ (№ 754 від 11.09.2024)

Формат 60x84 ¹/₁₆. Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,89.
Зам. № 70

Видавець: Український державний університет науки і технологій
вул. Лазаряна, 2, ауд. 2216, м. Дніпро, 49010
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7709 від 14.12.2022

Адреса видавця та дільниці оперативної поліграфії:
вул. Лазаряна, 2, Дніпро, 49010