

**МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**для вищих аграрних навчальних
закладів України III–IV рівнів
акредитації**



**МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для вищих аграрних навчальних закладів
України III–IV рівнів акредитації

Житомир – 2012

ББК 75 Я 73
УДК 796.011.3(073):378.4
Н 15

Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во “Рута”, 2012. – 40 с.

Рецензенти:

Пристапа Є.Н. – заслужений діяч науки і техніки України, доктор педагогічних наук, професор, ректор (Львівський державний університет фізичної культури);

Ахметов Р.Ф. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання (Житомирський державний університет імені І. Франка);

Ареф'єв В.Г. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання (Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова).

Затверджено Вченою радою Житомирського національного агро-екологічного університету (протокол № 2 від 24 жовтня 2012 р.) та схвалено навчально-методичною комісією науково-педагогічних працівників аграрних вищих навчальних закладів з напрямку “Фізичне виховання і спорт”.

© Г.П. Грибан, 2012

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	9
1.1. Роль фізичного виховання в системі підготовки фахівців аграрного сектору.....	9
1.2. Мета і завдання фізичного виховання студентів-аграріїв.....	12
1.3. Принципи фізичного виховання.....	13
1.4. Засоби та методи фізичного виховання.....	14
1.5. Вимоги до знань та умінь з фізичного виховання....	15
2. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.....	17
2.1. Форми та види занять з фізичного виховання.....	17
2.2. Організація навчальних занять.....	18
3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.....	20
3.1. Теоретична підготовка.....	20
3.2. Методична підготовка.....	21
3.3. Фізична підготовка.....	22
3.4. Професійно-прикладна фізична підготовка.....	23
3.5. Самостійна робота.....	24
4. ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ.....	25
5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	27
5.1. Правове забезпечення.....	27
5.2. Науково-методичне забезпечення.....	28

5.3. Організаційне забезпечення.....	29
5.4. Кадрове забезпечення.....	30
5.5. Медичне забезпечення.....	31
5.6. Забезпечення безпеки життєдіяльності.....	31
5.7. Матеріально-технічне забезпечення.....	31
5.8. Фінансове забезпечення.....	32
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	32

ПЕРЕДМОВА

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які можна використувати у подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості.

Метою дисципліни “Фізичне виховання” в аграрних вищих навчальних закладах є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у фізкультурно-оздоровчій діяльності фахівців агропромислового комплексу з високою творчою і громадською позицією, готових до високопродуктивної праці і відновлення соціальної інфраструктури села.

Суттєве покращання стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та працездатності майбутніх аграріїв можливе лише за умови розробки сучасних теоретичних і методичних засад фізичного виховання та впровадження у навчальний процес аграрних університетів нової методичної системи, підґрунтям якої є прин-

цип фундаментальності та фізкультурно-оздоровчої спрямованості навчального процесу. Це зумовить:

- приведення у відповідність змісту засобів фізичного виховання студентів-аграріїв до сучасних досягнень фізкультурно-оздоровчої освіти, теорії і методики фізичного виховання та актуальних потреб розвитку особистості;

- інтеграцію традиційних засобів фізичного виховання і нових інноваційних, що сприятиме підвищенню інтенсивності й результативності навчального процесу із фізичного виховання, а також активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час;

- дотримання принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, посилення мотивації та інтересу до активних занять фізичними вправами, реалізацію особистісно орієнтованого підходу;

- урізноманітнення форм, методів і засобів залучення студентів до участі в фізкультурно-оздоровчих заходах;

- підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої освіти, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, покращання стану здоров'я, набуття навиків дотримання здорового способу життя і вміння їх передати іншим, що в цілому забезпечить високий рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей та загальної життєдіяльності;

- залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навиків рухової активності, фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

Установлено, що основне завдання фізичного виховання сьогодні полягає у створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес студентів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я. Назріла необхідність навчити студентів протягом життя вдосконалювати фізичні якості, навички і вміння рухів, активізувати пізнавальні процеси, які б сприяли формуванню фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Однією із основних вимог, яка ставиться сучасним аграрним сектором до системи загальної підготовки фахівця у сфері фізич-

ного виховання, є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише аграрні та соціально-економічні питання розвитку інфраструктури села, а й складні фізкультурно-оздоровчі завдання серед сільської молоді. Фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором усіх фізкультурно-оздоровчих заходів на селі та готовим нести відповідальність за їх результати.

Виховання таких фахівців для аграрного сектора можливе лише за умови кардинального переосмислення кінцевих цілей фізичного виховання в аграрних університетах у напрямі формування у студентів не розрізнених знань, навичок і вмінь, а цілісного комплексу базових фізкультурно-оздоровчих компетенцій випускника.

Педагогічна доцільність введення категорії *“фізкультурно-оздоровча компетентність”* як терміна для коректної характеристики кінцевого результату фізичного виховання в аграрному університеті зумовлена багатовекторністю цільових координат його понятійного змісту, що об’єднує не лише освітні знання і вміння, але й практичний досвід, систему ціннісних орієнтацій особистості (потреби, інтереси, мотиви, ставлення до засобів фізичного виховання тощо), здатність ефективно використовувати отримані знання, вміння і навички та набувати нових, ефективно володіння різними способами вирішення проблемно-організаційних завдань, особистісні вольові риси та духовну чуттєвість, світогляд, переконання та інші регулятори поведінки, необхідні для досягнення кінцевої мети.

Методологічна основа програми ґрунтується на концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, “Про вищу освіту”, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, що регламентують фізичне виховання як обов’язкову навчальну дисципліну.

Навчальна програма з фізичного виховання є програмно-нормативним документом організаційно-методичного характеру, що зумовлює основний зміст фізичної освіти, виховання, розвитку та оздоровлення студентів і спрямована на формування фізичної культури особистості молодого фахівця. Фізична культура особистості є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку та реалізації здібностей студента, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, який необхідний для гармонічного розвитку та творчої праці. Свої функції фізична культура найбільш повно реалізує в системі фізичного виховання, як цілеспрямованого педагогічного процесу.

Навчальна програма з фізичного виховання для вищих аграрних навчальних закладів передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять на I–IV курсах в обсязі не менше 4-х годин на тиждень. Збільшення кількості годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок занять в секціях, групах здоров'я, самостійних заняттях тощо в позанавчальний час за вільним вибором студентів.

Навчальна програма розроблена на кафедрі фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету і апробована в процесі фізичного виховання студентів основного навчального відділення даного університету, Вінницького національного аграрного університету, Уманського національного університету садівництва, Білоцерківського національного аграрного університету. Під час апробації виявлено, що її реалізація ефективно впливає на покращання якості навчального процесу, сприяє формуванню фізкультурно-оздоровчої компетентності, яка необхідна в процесі професійної діяльності в агропромисловому комплексі України.

Програма є базовим документом, однаково орієнтованим як на викладачів, так і на студентів. Її реалізація у аграрному вищому навчальному закладі здійснюється його адміністрацією і кафедрою фізичного виховання. Для ефективного впровадження програми необхідно на її основі розробити конкретні робочі програми та індивідуальні плани фізичного виховання студентів різних аграрних спеціальностей, виходячи із наявної матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення, кількості годин передбачених навчально-методичним центром навчального закладу.

1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Роль фізичного виховання в системі підготовки фахівців аграрного сектору

Сучасний науково-технічний стан аграрного виробництва пред'являє високі вимоги до особистості спеціалістів цієї галузі, професії яких визначаються рядом особливостей, котрі пов'язані із специфікою змісту та умов праці. До них відносяться:

- для працівників агрономічних спеціальностей та лісівництва – значна тривалість робочого часу (особливо навесні) за будь-яких метеорологічних умов та великими щоденними переходами по пересіченій місцевості; відсутність, нестача та несвоєчасність перерв для відпочинку. Фахівці рослинництва мають володіти також навиками управління автомобілем, мотоциклом, човном, їздити верхи та на велосипеді, ходити на лижах, орієнтуватися на місцевості;

- для працівників технологічних та ветеринарних спеціальностей – робота в основному проходить у ветеринарних клініках, на скотних дворах, фермах, бойнях та м'ясокомбінатах, де повітря насичене шкідливими для здоров'я людини газами та випаруваннями. Крім того, ветлікаря під час лікування тварин, особливо при хірургічних утручаннях, необхідна, крім спеціальних знань, сила та спритність, а їх дії повинні відзначатися швидкістю і точністю;

- для працівників економічних спеціальностей та адміністративно-управлінського персоналу властиве тривале знаходження в малорухомій позі, недостатньо сприятливі гігієнічні умови приміщень, велике напруження зорового аналізатора, постійне нервово напруження в зв'язку з великою відповідальністю за точність виконуваної роботи. Їм необхідні стійкість до гіподинамії, статична витривалість м'язів, оперативна пам'ять, швидкість переробки інформації і переключення уваги. Вони повинні вміти

будувати свої взаємовідносини з колективом з метою формування в ньому сприятливого психологічного клімату;

- для інженерів-механіків сільського господарства властива робота в умовах впливу на організм несприятливих факторів (загазованість, шум, вібрація, несприятливий мікроклімат, зміна температур тощо). Інженеру механіку необхідні загальна витривалість, стійкість до гіподинамії та закачування під час переміщення в різних видах транспорту, статична витривалість м'язів нижніх кінцівок, спини, висока концентрація уваги, швидкість реакції, добре розвинута просторова уява, витривалість і стійкість до дії несприятливих метеорологічних чинників тощо.

Спеціалістів сільського господарства вирізняє також значне навантаження на розумові та обслуговуючі їх психічні процеси (пам'ять, увага, сприйняття тощо). Однією з найбільш несприятливих сторін, що негативно впливає на розумову діяльність, є зниження рухової активності. Це призводить до гальмування нервових центрів, що в свою чергу негативно впливає на працездатність.

Для успішної професійної діяльності спеціалістів аграрного сектору необхідні такі якості:

- знання, уміння і навички використання засобів фізичної культури та спорту в режимі праці та відпочинку;

- уміння та навички раціонального поєднання тривалості праці та відпочинку, навички роботи в різних погодних та метеорологічних умовах, навички пересування та орієнтації на місцевості;

- високий рівень професійної працездатності, функціонування та надійність серцево-судинної, дихальної, м'язової систем, системи терморегуляції, зорового, слухового, вестибулярного аналізаторів;

- загальна витривалість, сила, швидкість, спритність та координація рухів;

- спеціальні фізичні якості, які пов'язані з умовами праці: витривалість та стійкість до різких коливань температури, протягів, закуреності, загазованості;

- психічні якості: спостережливість, розподіл, переключення, концентрація та стійкість уваги, тривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисцип-

лінованість, самовладання, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

Студенти аграрних університетів в період навчання виконують здебільшого розумову роботу. Навчальна праця студента визначається одноманітністю робочої пози, низькою руховою активністю та значним нервово-психічним напруженням. Це веде до негативних змін в організмі, які нерідко закінчуються послабленням функціонального рівня організму, зниженням працездатності, патологією. В кінці робочого дня у студентів виникає:

- гальмування кори великих півкуль головного мозку та порушення балансу нервових процесів;
- зниження функцій серцево-судинної та дихальної систем, загальної інтенсивності циркуляції крові, що призводить до кисневого голодування нервової та м'язової тканини;
- падіння тону мускулатури;
- погіршення сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення волі;
- порушення збуджуваності та функціональних можливостей зорового аналізатора;
- перенапруження м'язів пальців та рук.

Внаслідок тривалого впливу навчального навантаження, без активного впровадження засобів фізичної культури та спорту всі перераховані зміни можуть привести до стійких патологічних зрушень, розвитку втоми та перевтоми, гострим хронічним порушенням стану здоров'я, а також послабленню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню артеріального тиску, виникненню неврозів та інших психічних захворювань.

Дієздатність студентів, ефективність їх навчання та підготовки до професійної діяльності багато в чому залежить від:

- мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя та засобів фізичного виховання;
- стажу та обсягу занять фізичною культурою та спортом;
- фізкультурно-оздоровчої направленості занять з фізичного виховання;
- професійно-прикладного спрямування навчального процесу з фізичного виховання;
- впровадження в навчальний процес інноваційних засобів, форм і методів фізичного виховання.

Процес фізичного виховання має прикладний характер – кожному студенту протягом навчання в університеті крім набуття навичок із загальної фізичної підготовки надається можливість отримати певну систему знань, сукупність умінь і навичок з обраного ним виду спорту чи фізкультурно-оздоровчої діяльності. Окрім того, кожний студент-аграрій має оволодіти певним арсеналом фізкультурно-оздоровчої компетенції, необхідної в процесі життєдіяльності та відновленні соціальної інфраструктури села.

1.2. Мета і завдання фізичного виховання студентів-аграріїв

Мета фізичного виховання у вищому аграрному навчальному закладі полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця відповідного освітньо-професійного рівня, підготовці його до високоякісної праці за обраним фахом, здатного використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в умовах професійної діяльності.

Критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого аграрного навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх у процесі життєдіяльності;
- знання основ методики фізкультурно-оздоровчих традиційних та інноваційних технологій фізичного виховання;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована фізкультурно-оздоровча компетентність і мотиваційно-ціннісне ставлення до щоденних занять фізичними вправами та впровадження здоров'язбережувальних технологій у трудових колективах та соціальній інфраструктурі села.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення життєдіяльності та опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

2. Сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, тілобудови, профілактики захворювань, забезпечення доброго фізичного стану.

3. Підвищення функціональних можливостей організму для необхідного рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей) та працездатності.

4. Оволодіння системою рухових умінь і практичних навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до професійної діяльності.

5. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя для їх використання під час навчання, трудової діяльності, сімейного життя тощо.

6. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, на фізичне і духовне самовдосконалення.

7. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

8. Формування світогляду, фізкультурно-оздоровчої компетентності, естетичне і моральне виховання (краси рухів, естетичного ідеалу, м'язової насолоди тощо).

9. Підготовка до виконання тестів і нормативів з фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки на рівні вимог кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

1.3. Принципи фізичного виховання

Процес фізичного виховання студентів ґрунтується на таких принципах:

- загальних соціальних принципів: гармонійного розвитку особистості, взаємозв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості;
- загально педагогічних принципів: особистісного підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загальнометодичних принципів: 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 педагогічного впливу фізичного виховання;

- формування у студентської молоді позитивної мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та спорту; збільшення обсягу рухової активності студентів відповідно до індивідуальної біологічної потреби людини в русі;

- підвищення активності навчального процесу з фізичного виховання, його забезпечення висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними засобами тощо;

- удосконалення матеріально-технічного забезпечення даної галузі з урахуванням сучасного економічного стану держави.

1.4. Засоби та методи фізичного виховання

У процесі фізичного виховання студентів-аграріїв використовуються традиційні та інноваційні засоби і методи фізкультурної освіти і фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники. До засобів фізичного виховання, що передбачені для реалізації даної програми належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально підготовчі вправи з видів спорту.

2. Загально педагогічні та валеологічні засоби.

3. Основні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивні ігри, атлетизм.

4. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.

5. Загартування, гігієнічні природні фактори, реабілітаційні та рекреаційні засоби.

6. Психорегулюючі та психогігієнічні засоби.

Добір засобів і методів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів, уподобань та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я,

фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту регіону. Сукупність методів і засобів фізичного виховання студентів регламентується основними теоретико-методичними положеннями фізичного виховання та спорту; дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого виховання та формування здорового способу життя особистості.

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

1.5. Вимоги до знань та умінь з фізичного виховання

Сучасний аграрний сектор вимагає від фахівців не тільки професійного саморозвитку, а й готовності до відновлення трудових ресурсів села. Тому в навчальному процесі з фізичного виховання у майбутніх фахівців-аграріїв необхідно сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання для реабілітації фізичного і психічного стану після перенесених хвороб тощо. Випускник аграрного університету повинен не тільки опановувати високу професійну майстерність, а й знайти своє місце в соціальному середовищі сільського населення, володіти певними якостями особистості та бути прикладом у виробничому колективі та за місцем мешкання.

Система фізичного виховання аграрних університетів має забезпечити студентів фізкультурно-оздоровчими компетенціями, які необхідні в житті та професійній діяльності.

Студент має розуміти: роль фізичного виховання в розвитку людини і підготовці її до професійної діяльності; роль фізичної культури і спорту у суспільстві, у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової придатності; потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Студент має знати: роль і значення фізичної культури в загальнокультурній і професійній підготовці студентів певного профілю; соціально-біологічні основи фізичної культури; науково-практичні основи фізичної культури і здорового способу життя; фізкультурно-оздоровчі системи фізичного виховання (теорія, методика, практика); професійно-прикладну фізичну підготовку студентів тощо.

Студент повинен уміти: скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси виробничої гімнастики, організувати і провести самостійно тренувально-оздоровче заняття та визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження; орієнтуватися в загальному масиві видів рухової активності та видів спорту; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи; працювати з науковою, навчальною, науково-популярною і методичною літературою в галузі фізичної культури і спорту.

Студент має оволодіти: мотиваційно-ціннісним ставленням і самовизначенням у фізичному вихованні з установкою на здоровий спосіб життя, самовдосконалення, самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, працездатність, психічне благополуччя, розвиток психофізичних здібностей і якостей особистості, самовизначення у засобах фізичної культури та спортивної діяльності; загальною і професійно-прикладною фізичною підготовленістю, що визначає психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; методикою самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

До *специфічних методичних компетенцій* у фізичному вихованні майбутніх фахівців-аграріїв належать: оволодіння студентом понятійно-термінологічним апаратом методики навчання фізичних вправ; організацією, проведенням і суддівством спортивних змагань; особистісно орієнтованим вибором специфіки фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; системою методичного інструментарію фізичного виховання (форми, методи, засоби, зміст, принципи) з метою доцільного і специфічного використання в забезпеченні досугу та проведенні фізкультурно-спортивних заходів серед працівників аграрного сектора; досві-

дом творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Крім того, спеціалісти сільського господарства повинні оволодіти рядом професійно-прикладних умінь: управління автомобілем, мотоциклом, човном, уміти їздити верхи та на велосипеді, пересуватися на лижах, орієнтуватися на місцевості, а також уміти долати всілякі природні перешкоди (канами, ями, яри, водні перешкоди тощо).

2. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

2.1. Форми та види занять з фізичного виховання

Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України складає навчальна дисципліна “Фізичне виховання”. Вона введена як обов’язкова у вищому навчальному закладі в обсязі, визначеному Державними стандартами освіти. Її зміст зумовлений навчальною програмою, що базується на принципах прогностичної педагогіки і враховує вікові, анатомо-фізіологічні функціональні особливості молоді.

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечуються за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов’язкового базового, що формує основи фізичної культури фахівця і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров’я. Елективний компонент можна розглядати як самостійну роботу студента під керівництвом викладача.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота і контроль.

Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється в таких формах:

- навчальні (групові та індивідуальні, теоретичні, методичні, практичні) заняття;
- консультації з питань фізичної культури;

- робота спортивних секцій, оздоровчих груп, факультативні та самостійні заняття фізичною культурою і спортом (допускаються заняття за індивідуальним графіком);
- заняття фізичними вправами в режимі дня;
- спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

Основні види навчальних занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі:

- лекції (теоретична та методична підготовка);
- практичні заняття;
- інструкторсько-суддівська та тренерська практика;
- індивідуальні заняття;
- консультації;
- складання тестових випробувань та диференційованого заліку.

2.2. Організація навчальних занять

Організація занять з фізичного виховання проводиться згідно з “Вимогами до фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти” (додаток 2, пункт 4 “Організація занять зі студентами”), затвердженими рішенням колегії Міністерства освіти України від 23.04.97 р. протокол № 7/6-18 – “Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України”.

Зарахування студентів до основного навчального відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості, статі та бажання студента. До *основного відділення* зараховуються студенти, віднесені за станом здоров'я до основної групи. Вони розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки та у групи з видів спорту.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних, штатних можливостей і специфіки студентського контингенту.

З одного навчального відділення до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальні медичні навчальні групи у

зв'язку з хворобою відбувається у будь який час навчального року.

Обсяг навчальних занять може бути збільшеним з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовки та бажання студентів. Основні види позанавчальних занять, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче та спортивне тренування, туристичні походи, дні та години здоров'я;
- внутрішні (першість навчальної групи, курсу, факультету тощо) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні) змагання;
- ранкова гігієнічна гімнастика, профілактичні та відновлювальні вправи, фізкультурні паузи та хвилинки, мікропаузи, оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні заходи після фізичних навантажень.

Позанавчальна робота з фізичного виховання організовується й проводиться у формі:

- занять у спортивних секціях, клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами;
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;
- оздоровчо-тренувальних занять протягом дня для забезпечення працездатності, відновлення після певного навантаження, психорегуляції та корекції емоційного стану.

Усі перелічені форми плануються та організуються викладачами кафедри фізичного виховання, спортивним клубом університету. Вони повинні забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8–10 годин на тиждень.

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Теоретична підготовка

Мета – опанування студентами впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психолого-педагогічних знань з фізичної культури і спорту.

I курс. 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.

4. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини.

5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

II курс. 1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Спорт у системі формування особистості.

4. Основи атлетизму (бодібілдинг, пауерліфтинг, армрестлінг).

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

III курс. 1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

2. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі системи.

3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічні основи фізичних вправ.

4. Основи раціонального харчування за різноманітних видів і умов праці та особливостей життєдіяльності.

5. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

IV курс. 1. Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.

2. Основи фізичного виховання в сім'ї.

3. Основи психогігієни.

4. Міжнародний рух залучення населення до рухової

активності “Спорт для всіх”.

5. Оцінювання рівня фізичної підготовленості. Методика розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного вдосконалення.

3.2. Методична підготовка

I курс. 1. Методика перевірки і оцінки фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність та координація, гнучкість).

2. Методика оцінки навичок і умінь з рухової активності (гмнастика, плавання, легка атлетика, спортивні ігри, туризм орієнтування, оздоровчий біг тощо).

3. Організація і методика проведення самостійного фізкультурно-оздоровчого заняття.

4. Методика проведення самоконтролю під час проведення навчальних і фізкультурно-оздоровчих самостійних занять.

5. Основи методики проведення загартування.

II курс. 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 та з врахуванням майбутньої професійної діяльності.

3. Основи методики проведення навчально-тренувального заняття.

4. Методика проведення навчального заняття з атлетизму.

5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення відновлення організму під час виконання різноманітних видів фізичної діяльності.

6. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

III курс. 1. Основи методики організації фізкультурно-оздоровчих занять для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.

2. Основи методики побудови самостійних занять обраними фізкультурно-оздоровчими системами.

3. Методика використання метеорологічних і кліматичних чинників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

4. Основи методики проведення занять з туризму і орієнтування на місцевості.

5. Основи методики організації раціонального харчування.

IV курс. 1. Методика оцінки 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 удосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізкультурно-оздоровчої діяльності.

4. Основи методики організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів під час професійної діяльності на виробництві.

5. Формування навиків відновлення соціальної інфраструктури села засобами фізичної культури та спорту.

3.3. Фізична підготовка

I курс. Зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку, постави, фізичних якостей, навичок і умінь засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжних районах) тощо, активного загартування.

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

Оволодіння допоміжними ефективними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при ро-

зумовій і фізичній праці.

III курс. Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, формування життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, аеробіки, спортивних ігор, лижної підготовки (для сніжних районів), атлетизму, плавання, активного загартування, спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки та іншими інноваційними фізкультурно-оздоровчими засобами.

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

IV курс. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

Основною метою ППФП є досягнення найбільшої продуктивності праці за одночасного всебічного покращання умов праці і вдосконалення особистості працюючого, його духовних, моральних і фізичних якостей. Професійне профілювання процесу фізичного виховання в аграрних ВНЗ має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним із безпосередніх чинників покращання професійної підготовки кадрів, скорочення термінів опанування професійних умінь і навичок, підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій фахівців в умовах аграрного виробництва.

Цей розділ передбачає оволодіння системою знань і спеціальних вправ, спрямованих на формування фізичних і психомоторних якостей, рухових умінь, навичок і вдосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів. Він складається з трьох блоків на кожному курсі.

I курс. 1. Опанування виробничої діяльності фахівця свого профілю з урахуванням психофізіологічних та санітарно-гігієнічних критеріїв в умовах різних негативних факторів.

2. Освоєння різних методів загартування (повітряних, водних, сонячних, тощо).

3. Застосування засобів зміцнення серцево-судинної системи. Оволодіння умінням оцінити діяльність серцево-судинної системи.

II курс. 1. Використання засобів фізичної культури і спорту для підтримки і відновлення працездатності.

2. Опанування засобів активного і пасивного відпочинку.

3. Засвоєння і застосування засобів тренування вестибулярного апарату. Оволодіння тестами з оцінювання тренуваності вестибулярного апарату.

III курс. 1. Опанування навичок орієнтування на місцевості без приладів та організації побуту у польових умовах.

2. Освоєння і використання засобів фізичної культури і спорту для відновлення працездатності в незадовільних умовах навколишнього середовища.

3. Підготовка до роботи в умовах гіпоксії. Оволодіння тестами з оцінювання стійкості проти гіпоксії.

IV курс. 1. Оволодіння засобами пересування в умовах сільської місцевості.

2. Опанування засобів фізичної культури і спорту для зняття фізичного і нервово-психічного напруження.

3. Оволодіння навичками орієнтування на місцевості за допомогою приладів. Удосконалення у спортивному орієнтуванні.

3.5. Самостійна робота

Згідно з базовою програмою фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитації самостійна робота студентів має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі й збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студентів, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, активізує мислення, спонукає до глибшого знання програмного матеріалу й розвиває вміння активно набувати знання.

1. Систематичне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики або спеціалізованої зарядки.

2. Виконання вправ виробничої гімнастики у процесі підготовки домашніх завдань.

3. Виконання мінімального тижневого обсягу рухової актив-

ності для підвищення рівня працездатності та її відновлення.

4. Виконання додаткових вправ у позанавчальний час за завданням викладача.

5. Удосконалення спортивної майстерності в одному з видів спорту або нетрадиційних засобів фізичної культури.

6. Участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

7. Оволодіння знаннями з теорії і методики фізичної культури і спорту, засобами здорового способу життя.

8. Опанування знань, умінь і навичок розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей.

9. Оволодіння прийомами самоконтролю за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

10. Опанування прийомів самомасажу і методів лікувальної і оздоровчої фізичної культури.

4. ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ

Засвоєння програми фізичного виховання студентами аграрних університетів припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, модульний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію та залік. Контрольні тести, нормативи та вимоги складаються кафедрою фізичного виховання, виходячи з рівня фізичної підготовленості студентів, регіональних і кліматичних умов та інших чинників, що можуть впливати на якість навчального процесу з фізичного виховання.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих тем і розділів та оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні та лікарські спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних завдань, вправ, тестів тощо.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою.

Форма контролю – виконання контрольних тестів, нормативів та теоретичних вимог.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання в кінці кожного семестру і здійснюється під час проведення залікової сесії.

Підсумкова атестація з фізичного виховання проводиться відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця. Вона враховує відвідування занять з фізичного виховання, результати виконання залікових вимог, тестів і нормативів з фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, оцінку рівня теоретичної і методичної підготовки.

Залік з фізичного виховання є обов’язковою формою підсумкового контролю в аграрних університетах. Його мета – перевірка та оцінка засвоєння студентами навчальної програми відповідного року навчання за такими розділами: теоретико-методична, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка та самостійна робота. Залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного семестру.

Студентам, які отримали з фізичного виховання оцінку “незараховано” дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року. Студенти, які не з’явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Вся робота студента оцінюється і розподіляється за такими розділами:

1. Теоретико-методична підготовка.
2. Фізична підготовка: а) загальний (обов’язковий) розділ; б) спеціальний (за вибором) розділ.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка за обраною спеціальністю.
4. Самостійна робота студента.

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домагатися його максимальної результативності.

Студенти мають оволодіти:

І курс. Головними елементами фізичної культури через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

II курс. Високим рівнем сформованості фізичної культури через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

III курс. Високим рівнем головних елементів фізичної культури фахівця аграрного сектору через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

IV курс. Високим рівнем сформованості фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої компетентності через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки, психофізичної готовності та фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання студентів аграрних університетів передбачає правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, що гарантується законами України.

5.1. Правове забезпечення

Організація навчального процесу з фізичного виховання базується на положеннях конституції України, законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, положенні “Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти”, нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти та інших законодавчих актах України з питань освіти та фізичної культури.

Студенти зобов’язані:

- систематично відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання (теоретичні та практичні) в дні та години, передбачені розкладом;
- виконувати вимоги навчальної програми з фізичного виховання в терміни, визначені розкладом навчального процесу;

- вчасно інформувати кафедру фізичного виховання в разі неможливості з поважних причин відвідувати заняття, виконувати практичні завдання та складати (перескладати) заліки;
- проходити медичне обстеження у визначені часові терміни, здійснювати самоконтроль стану здоров'я та фізичного розвитку, фізичної підготовленості;
- інформувати викладача про всі відхилення у стані здоров'я;
- активно оволодівати знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання, уміти їх застосовувати в майбутньому житті та професійній діяльності;
- брати активну участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету;
- підвищувати рівень фізичної підготовленості, тренованості, працездатності, розвивати професійно необхідні фізичні якості;
- захищати честь університету на змаганнях;
- повноцінно використовувати засоби фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- дотримуватися раціонального режиму навчання, побуту та відпочинку.

5.2. Науково-методичне забезпечення

- державні стандарти фізичного виховання;
- навчальні та робочі програми з фізичного виховання;
- підручники та навчальні посібники;
- науково-популярна література та сучасна інформація з фізичної культури і спорту;
- комп'ютерні технології для діагностики фізичного стану та розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- інструктивно-методичні матеріали з організації самостійних занять фізичною культурою;
- індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення;
- система тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь у галузі фізичного виховання.

5.3. Організаційне забезпечення

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних і позанавчальних заняттях протягом усього періоду їх навчання у вузі (крім останнього семестру).

На підставі законів України “Про фізичну культуру і спорт” і “Про освіту” загальне керівництво фізичним вихованням в університеті покладається на ректора.

Для якісного здійснення цього процесу адміністрація вузу забезпечує:

- створення та функціонування у ВНЗ кафедри фізичного виховання та спортивного клубу;
- виділення для кафедри фізичного виховання необхідного штату викладацького складу, навчально-допоміжного й обслуговуючого персоналу;
- включення в навчальний розклад обов’язкових занять з фізичного виховання обсягом не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього семестру;
- організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за встановленими вимогами і нормативами;
- включення заліків з фізичного виховання в графік навчального процесу кожного семестру;
- участь викладачів кафедри фізичного виховання та студентів у науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту та здорового способу життя;
- забезпечення студентів підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями, розробками з фізичної культури.

Адміністрація університету забезпечує також навчальний процес з фізичного виховання спортивними спорудами й устаткуванням згідно з державними будівельними нормами та необхідними умовами для медичного обслуговування.

Безпосередню роботу з фізичного виховання у всіх його формах в університеті організовує та здійснює кафедра фізичного виховання. Вона проводить навчальні та позанавчальні заняття, методичну, наукову, науково-методичну, науково-дослідницьку, спортивну, фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну та реабілітаційну, індивідуальну та масову роботу.

Навчальне заняття – основна організаційна форма фізичного виховання, яка має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями у відповідності з навчальною програмою в обсязі 4-х годин на тиждень.

5.4. Кадрове забезпечення

Діяльність і якість роботи кафедри залежить від кадрового складу, а саме:

- до проведення навчальних занять з фізичного виховання і тренувань зі студентами допускаються особи, що мають спеціальну вищу фізкультурну освіту;
- викладацький склад кафедри фізичного виховання здійснює планування, організацію і проведення теоретичних, методичних і практичних навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання за закріпленими групами студентів і окремих студентів на високому фаховому рівні, а також приймає у студентів програмові тести, нормативів і залікові вимоги;
- навчально-допоміжний персонал кафедри забезпечує умови для якісного ефективного і безпечного проведення занять з фізичного виховання.

5.5. Медичне забезпечення

Медичне забезпечення програми здійснюється лікарями медпункту університету або лікарем зарахованим до штату кафедри фізичного виховання за такими вимогами:

- лікарські обстеження студентів проводяться за встановленою формою не рідше одного разу протягом навчального року;
- додаткові огляди студентів проводяться після перенесених захворювань і травм;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальних занять з фізичного виховання, самоконтроль студентів;
- лікарські консультації з питань фізичної культури та спорту;
- санітарний нагляд за місцями та умовами проведення занять;
- профілактика спортивного травматизму та патологічних станів, які виникають при нераціональній організації занять фізичною культурою і спортом;
- фізична реабілітація після спортивних травм.

Студенти, які тимчасово звільнені від практичних занять з фізичного виховання, повинні відвідувати заняття з метою візуального сприйняття фізичних вправ і поступово залучатися до них, а також виконувати обов'язковий та загальноприйнятий для всіх теоретичний і відповідний методичний розділи програми. Студенти, які перенесли гострі захворювання, зараховуються в групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури. Вагітні та студентки, які мають дітей до року, виконують лише теоретичний розділ програми з фізичного виховання, а фізичні навантаження виконують самостійно за індивідуальними планами.

5.6. Забезпечення безпеки життєдіяльності

Безпека занять фізичним вихованням забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень здоров'я в навчальному процесі та під час проведення самостійних занять;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння студентами навичками страхівки і самострахування;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов;
- проведення інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

5.7. Матеріально-технічне забезпечення

Фізичне виховання студентів забезпечується необхідним спортивним устаткуванням, інвентарем та приладами за нормативами, що гарантують ефективність навчально-виховного процесу.

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

5.8. Фінансове забезпечення

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

Спортивне удосконалення студентів, заняття масовими позанавчальними формами фінансується навчальним закладом додатково. Заняття дорогими (технічно складними) видами спорту можуть оплачуватись студентами за їх особистий рахунок або спонсорами.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Апанасенко Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: Навч. пос. / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович. – Ужгород: УжНУ, 2004. – 144 с.

Архипов О.А. Теорія та методика викладання атлетизму: Метод. посібник / О.А. Архипов, А.В. Хохлов. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 67 с.

Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культуры: Учеб. пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Высш. шк., 1988. – 208 с.

Буліч Е.Г. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Є.Г. Буліч, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 244 с.

Воропаев В.И. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов. (Основное учебное отделение): Учебное пособие / В.И. Воропаев, Г.П. Грибан, А.В. Дзюбалов и др. / Под общ. ред. М.М. Чубарова, С.Н. Богданова, В.В. Тимошенкова. – М., 1991. – 460 с.

Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Гордон. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.

Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді / Г.П. Грибан // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 207–211.

Грибан Г.П. Валеологічні засади фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Людинознавчі студії: зб. наук. праць ДДПУ. Вип. Двадцять п'ятий. Педагогіка. – Дрогобич, ДДПУ ім. І. Франка, 2012. – С. 253–265.

Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 121 с.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, – 2008. – 80 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. – Рівне, Ред.-видавничий відділ Рівненського ОІППО. – № 3 (71). – 2012. – С. 159–162.

Грибан Г.П. Концептуальні основи функціонування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 3. – С. 45–48.

Грибан Г.П. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов спортивного отделения сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан. – М., 1991. – 118 с.

Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета / Г.П. Грибан. – Житомир, ЖСХИ, 1988. – 69 с.

Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов зооинженерного и ветеринарного факультетов / Г.П. Грибан. – Житомир, ЖСХИ, 1988. – 48 с.

Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета механизации сельского хозяйства / Г.П. Грибан. – Житомир, ЖСХИ, 1988. – 94 с.

Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г.П. Грибан // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал, № 6 (24). – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. – С. 25–32.

Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв та особливості її формування / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 20. – С. 44–48.

Грибан Г.П. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів у зарубіжних країнах / Г.П. Грибан // Наукова скарбниця освіти Донецчини: науково-метод. журнал, № 3(12). – Донецьк, 2012. – С. 114–118.

Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 16. – С. 26–29.

Грибан Г.П. Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 9. – 2012. – С. 34–38.

Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 106 с.

Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 7. – 2012. – С. 47–49.

Грибан Г.П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г.П. Грибан // Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. – Вип. 37, Ч. 2. 36. статей. – Ялта: РВНЗ “Кримський гуманітарний університет”, 2012. – С. 54–60.

Грибан Г.П. Особливості формування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. Вип. 16. – Т. 2. – Львів: ЛДУФК, 2012. – С. 63–66.

Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Вип. 15. – Т. 4. – Львів: ЛДУФК, 2011. – С. 25–29.

Грибан Г.П. Перша допомога потопаючому. Метод. рекомендації / Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2004. – 45 с.

Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 157 с.

Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизма и оказания первой помощи на занятиях по физическому воспитанию, спортивным тренировкам и физкультурно-массовым

мероприяттям / Г.П. Грибан. – Изд. 2-е, допол. и перераб. – Житомир, ДАУ, 2002. – 112 с.

Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.

Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 181 с.

Грибан Г.П. Роль рухової активності в життєдіяльності студентів / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-теоретичний журнал. – № 1–2/2011. – Вид-во: Донецький нац. ун-т. – С. 6–15.

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. – Вип. 55. – Полтава, 2012. – С. 74–79.

Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.

Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, – 2008. – 104 с.

Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. – Житомир, ДАЕУ, – 2008. – 121 с.

Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 15. – С. 17–20.

Грибан Г.П. Технологія удосконалення моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 23. – С. 33–42.

Грибан Г.П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 21. – С. 18–26.

Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 168 с.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2012. – 514 с.

Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учебное пособие / Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров. – М., 1990. – 131 с.

Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.

Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов агрономического факультета / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ЖСХИ, 1988. – 72 с.

Грибан Г.П. Методические рекомендации по развитию выносливости у студентов в процессе самостоятельных занятий / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ЖСХИ, 1988. – 47 с.

Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.

Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання // Методичні розробки / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 1999. – 35 с.

Грибан Г.П. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Метод. розробки / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с.

Грибан Г.П. Плавання. Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів аграрних вузів України / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, І.Ю. Канділов. – Житомир, ДАУ, 2002. – 80 с.

Грибан Г.П. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, О.С. Скорий. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с.

Грибан Г.П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, П.П. Ткаченко. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с.

Грибан Г.П. Атлетическая гимнастика. Учебное пособие для студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан, Н.Т. Пучков, П.П. Фесечко / Под общей редакцией Г. П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 3–4.

Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навч. пос. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.

Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Навч. посібник / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.

Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В.П. Краснов. – К.: Здоров'я, 1990. – 120 с.

Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. посібник / В.П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

Купер К. Азробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.

Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1998. – 256 с.

Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Опанасюк Ф.Г. Гігієна та харчування спортсмена. Метод. розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2005. – 34 с.

Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с.

Опанасюк Ф.Г. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів. Метод. рекомендації для викладачів кафедр фізичного вихо-

вання і студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2004. – 18 с.

Опанасюк Ф.Г. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Метод. рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2004. – 19 с.

Опанасюк Ф.Г. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.

Основи валеології / Под общей ред. акад. В.П. Петленко. – В 3-х книгах. – К.: Олимпийская литература, 1998–1999.

Основи харчування. Теорія та практичні застосування. / За ред. Г.П. Грибана – Житомир: Вид-во Рута, 2010. – 882 с.

Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін. / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

Пічугін М.Ф. Фізичне виховання: Навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Т. 1. – 493 с. – Т. 2. – 382 с.

Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 316 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 579 с.

Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: Монографія / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр Навчальної літератури, 2010. – 294 с.

Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Пушкар М.П. Основи гігієни / М.П. Пушкар. – К: Олімпійська література, 1998. – 92 с.

Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.

Романчук В.М. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання: Метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 20 с.

Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту / М.С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 234 с.

Уилмор Дж. Х.. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Вилмор, Д.Л. Костилл. – К., Олимпийская литература, 1997. – 502 с.

Фізичне виховання / Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України II і ІУ рівнів акредитації. – К., 1998. – 26 с.

Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю.Н. Фурман. – К.: Здоров'я, 1987. – 64 с.

Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман. – К.: Здоров'я, 1994. – 307 с.

Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998. – 46 с.

Навчальне видання

Грибан Григорій Петрович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**для вищих аграрних навчальних закладів
України III–IV рівнів акредитації**

**Друкується в авторській редакції
Ком'ютерне верстання – Грибан Г.П.**

Підписано до друку 25.10.12. Формат 60х84/16
Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 1,97. Обл. вид. арк. 1,93.
Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП “Рута”
10014, м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17-а
*Свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01.2010 р.*