

УДК 378.145

**ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ГЕОГРАФІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В УМОВАХ КРЕДИТНО-ТРАНСФЕРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

**Середа Ірина Олександрівна**  
м.Тернопіль

*У статті подається мета, завдання, структура, опис та інформаційний обсяг навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на географічному факультеті Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка з врахуванням вимог Болонської декларації. Запропоновано розподіл балів, які можуть отримати студенти впродовж двох років навчання для успішного виконання завдань теоретичного та практичного спрямування. Чітко визначено завдання для самостійної роботи студентів та описано критерії, за якими здійснюється їх оцінювання.*

*Ключові слова: підготовка вчителя географії, навчальна програма з фізичного виховання, Болонська система.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Соціально-економічні і політичні зміни, які відбуваються в суспільстві, не залишають осторонь національну систему вищої освіти, яка прагне забезпечити мобільність працевлаштування та підвищити конкурентоспроможність наших випускників у світовому освітньому просторі. Ідеї Болонського процесу передбачають перехід навчання на Європейську кредитно-трансферну систему (ECTS) [1; 2].

Зміни в національній системі освіти зумовлені новими підходами до процесу підготовки педагогічних кадрів, а

саме: розробка сучасних, досконаліших механізмів здійснення навчального процесу, чіткіших критеріїв оцінки компетенцій студентів [2].

Фізична культура також піддається впливу змін, що відбуваються в українській вищій школі. Проходить корекція нормативно-програмного, науково-методичного і технологічного забезпечення.

Зміст навчальної програми повинен озброїти майбутнього вчителя географії необхідними компетенціями, що дозволять йому на належному рівні здійснювати організацію фізичного виховання молодших школярів на уроках географії, а також сформувати звичку до систематичної рухової діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз доступної нам літератури виявив, що проблему підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності загалом та її окремі аспекти, висвітлювались в працях А.Алексюк, О.Біди, Я.Болюбаша, О.Вишневського, Н.Волкова, С.Гончаренка, І.Зязюна, О.Куца, А.Линенка, А.Нісімчука, А.Огнестого, О.Пехоти, С.Сисоевої, А.Степанюк, М.Третьякова, М.Фіцули, А.Цьося, Б.Шияна та інших вчених.

Професійну підготовку вчителів, які займались фізичним вихованням молодого покоління, досліджували науковці В.Григоренко, М.Данилко, М.Кричфалуший, Г.Ложкін, В.Наумчук, К.Огніста, Т.Овчаренко, А.Цьось, Б.Шиян,

Ю.Шкрєбтій, В.Ялович.

Однак, професійна підготовка вчителя географії до роботи із використання засобів фізичного виховання, в умовах кредитно-трансферної системи організації навчально-процесу (КТСОНП), ще не була досліджена.

Такий стан речей змусив нас переглянути та створити нову навчальну програму, відповідно до вимог кредитно-трансферної системи організації навчального процесу, через вдосконалення системи занять із фізичного виховання студентів географічного факультету, згідно принципам і по-

ложенням Болонської декларації.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання викладається у Тернопільському національному педагогічному університеті ім.В.Гнатюка на географічному факультеті впродовж двох років. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Першим кроком до формування навчальної програми з фізичного виховання на географічному факультеті є опис дисципліни, її академічна характеристика, структура та зміст (табл. 1).

Таблиця 1.

**Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – поза кредитна дисципліна	Галузь знань <hr/> (шифр і назва) Напрямок підготовки 0101 – педагогічна освіта	Нормативна (за вибором)	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 24		1-й, 2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: складання індивідуальної тренувальної програми		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 288		1-й – 4-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень:	<b>Лекції</b>	
		10 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		134 год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
144 год.	год.		
<b>Індивідуальні завдання: год.</b>			
<b>Вид контролю: залік</b>			

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння знаннями і вміннями студентів з фізичного виховання, а також засобами, які входять в арсенал професійно-прикладного спрямування, які необхідні для оздоровлення, самоудосконалення та майбутньої вчительської практики.

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання – є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня вищої освіти.

Основними завданнями вивчення дисципліни фізичне виховання – є формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, стратегія на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання, потреби у щоденних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань та умінь з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; формування здоров'язберігаючих та здоров'язміцнюючих компетентностей студентів у процесі навчання у ВНЗ та технологій їх впровадження у навчально-виховний процес освітніх закладів; оволодіння системою практичних умінь та навичок занять головними видами рухової активності і формами ефективної фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та військово-прикладної фізичної підготовки, що визначають психофізичну підготовленість студентів географічного

факультету до життєдіяльності й обраної професії – географ, еколог, працівник туристичної сфери; здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик спеціаліста.

Згідно з вимогами програми студенти повинні знати: основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами та методиками фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; методику проведення комплексів загально розвиваючих вправ та рухливих ігор; основи використання здоров'язміцнюючих та здоров'язберігаючих технологій під час навчального процесу у ВНЗ та майбутній професійній діяльності.

На заняттях студенти повинні сформувані вміння: правильно складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ, підбирати рухливі ігри та засоби фізичного виховання для розвитку своїх професійно важливих якостей; проводити фізкультпаузи та фізкультхвилинки, різновиди гімнастичних комплексів («Гімнастика мозку», для очей тощо) підбирати засоби та методи для самостійного удосконалення та загальної фізичної підготовки; здійснювати аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.

Програма навчальної дисципліни фізичне виховання для студентів географічного факультету складається з 4-ох модулів та 24 змістових модулів.

**Модуль 1 (1 рік навчання, 1 семестр)**

*Змістовий модуль 1.*

Тема 1. Вступ до предмету. Основи техніки безпеки на заняттях.

Тема 2. Тестування фізичної підготовленості. Розвиток фізичних якостей.

*Змістовий модуль 2.* Легка атлетика для розвитку професійно-важливих якостей студентів (ПВЯ).

Тема 3. Біг на короткі дистанції.

Тема 4. Техніка естафетного бігу.

Тема 5. Кросова підготовка.

*Змістовий модуль 3.* Методика проведення комплексів загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та рухливих ігор.

Тема 6. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ та рухливих ігор.

Тема 7. Підбір та проведення студентами комплексів вправ та рухливих ігор.

*Змістовий модуль 4.* Спортивні ігри для розвитку професійних якостей студентів.

Тема 8. Техніка гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Тема 9. Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

*Змістовий модуль 5.* Рухливі ігри та розвиток фізичних якостей.

Тема 10. Ігри для розвитку спритності, швидкості та прудкості.

Тема 11. Ігри для розвитку психічних властивостей.

*Змістовий модуль 6.* Військово-прикладна фізична підготовка.

### **Модуль 2 (1 рік навчання, 2 семестр)**

*Змістовий модуль 7.* Значення ППФП студентів у ВНЗ.

Тема 12. Визначення професійно-важливих якостей студентів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.

Тема 13. Визначення соматичного здоров'я студентів.

*Змістовий модуль 8.* Гімнастика для розвитку ПВЯ.

Тема 14. Комплекси вправ на килимках.

Тема 15. Комплекси вправ з гімнастичними палицями.

Тема 16. Комплекси вправ з обручами.

Тема 17. Комплекси вправ з малими м'ячами.

*Змістовий модуль 9.* Аеробіка для розвитку ПВЯ.

Тема 18. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей.

Тема 19. Комплекси вправ для формування психічних властивостей студентів.

*Змістовий модуль 10.* Бадмінтон для розвитку фізичних якостей.

Тема 20. Техніка гри.

Тема 21. Естафети з ракетками та вправи на координацію.

*Змістовий модуль 11.* Військово-прикладна фізична підготовка.

*Змістовий модуль 12.* Підсумковий контроль.

### **Модуль 3 (2 рік навчання, 3 семестр)**

*Змістовий модуль 13.*

Тема 22. Вступ до предмету. Основи техніки безпеки на заняттях.

Тема 23. Тестування фізичної підготовленості.

*Змістовий модуль 14.* Легка атлетика для розвитку професійно-важливих якостей студентів.

Тема 24. Техніка стрибка в довжину способом зігнувши ноги.

Тема 25. Техніка стрибка у висоту через натягнуту резинку.

Тема 26. Кросова підготовка.

*Змістовий модуль 15.* Засоби аеробіки для формування естетичних якостей студентів.

Тема 27. Комплекси вправ під музичних супровід з і без предметів.

Тема 28. Вправи на килимках для зміцнення різних груп

м'язів.

*Змістовий модуль 16.* Спортивні ігри як засіб формування фізичного та психічного здоров'я студентів.

Тема 29. Техніка гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Тема 30. Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

*Змістовий модуль 17.* Військово-прикладна фізична підготовка.

### **Модуль 4 (2 рік навчання, 4 семестр)**

*Змістовий модуль 18.* Основи здоров'язберігаючої компетентності студентів.

Тема 31. Визначення стану соматичного здоров'я студентів.

Тема 32. Проведення аналізу заняття з позиції збереження здоров'я.

*Змістовий модуль 19.* Пальчикова гімнастика.

Тема 33. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.

Тема 34. Підбір та проведення студентами комплексів пальчикової гімнастики.

*Змістовий модуль 20.* Гімнастика для очей.

Тема 35. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.

Тема 36. Підбір та проведення студентами комплексів гімнастики для очей.

*Змістовий модуль 21.* Фізкультурхвилинок.

Тема 37. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення фізкультурхвилинок.

Тема 38. Підбір та проведення студентами фізкультурхвилинок.

*Змістовий модуль 22.* Бадмінтон для розвитку фізичних якостей.

Тема 39. Техніка гри.

Тема 40. Естафети з ракетками та вправи на координацію.

*Змістовий модуль 23.* Військово-прикладна фізична підготовка.

*Змістовий модуль 24.* Підсумковий контроль.

Детальніший опис структури навчальної дисципліни та розподіл годин представлено у робочій програмі «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 0504 – туризм, 0708 – екологія, 0401 – природничі науки [3].

Крім практичних занять програмою передбачено і лекційні, на яких студенти зможуть одержати теоретичні відомості про значення фізичної культури у життєдіяльності студентів ВНЗ; визначення професійно-важливих якостей студентів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку; методика визначення соматичного здоров'я студентів й аналізу заняття із позиції збереження здоров'я.

Для студентів, які з поважних причин не могли відвідувати практичні заняття передбачена індивідуальна робота. На цих заняттях деталізується інформація про розділи програми, які вивчаються під час аудиторної роботи. Отримати бали на індивідуальних заняттях студенти можуть завдяки: опрацюванню запропонованих тем, що не включені в навчальну програму; участі у змаганнях на першість групи, курсу та факультету; відвідуванню занять в групі спортивного відділення (ГСВ); розвитку фізичних якостей.

Самостійна робота включає у себе: виконання елементів програмного матеріалу самостійно; роботу в інформаційній мережі та з науково-методичною літературою; виконання в зошиті для практичних занять самостійних завдань; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ); відвідування спортивних гуртків та секцій, а також участь у спортивних змаганнях поза межами вузу.

Спеціально для полегшення самостійного навчання

студентів розроблено інтерактивні курси для студентів, що займаються у запропонованих групах спортивного удосконалення (баскетбол, легка атлетика, футбол, аеробіка, дартс, бадмінтон, футбол, волейбол, настільний та великий теніс, армспорт), які поміщено в загально університетську мережу та доступні з будь-якого університетського комп'ютеру.

Розподіл балів, які отримують студенти на 1 курсі навчання, здійснюється за аудиторну (45 балів), індивідуальну (20 балів) та самостійну роботу (35 балів). Аудиторна включає в себе: відвідування занять та оцінку стану фізичної підготовленості. Практична діяльність на заняттях передбачає засвоєння техніки виконання вправ і розвиток фізичних якостей й оцінюється в 2 бали за 1 заняття, у сумі – це 28 балів.

У випадку, якщо студент присутній на занятті у спортивній формі, проте не займається із поважних причин (хвороба, травма тощо), а також виконує завдання методичного характеру, допомагає в організації заняття, то він отримує – 1 бал. За присутність на занятті теоретичного характеру студенти отримують по 0,5 балів. Планується 4 заняття,

тому максимально ще студент може отримати 2 бали.

Рівень фізичної підготовленості перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості розроблених кафедрою фізичного виховання й адаптованих для студентів географічного факультету. До здачі нормативів допускаються студенти, які не мають на час тестування гострих захворювань та добре себе почувають – (6 тестів – 15 балів), один тест – 2,5 бали.

Індивідуальна робота студентів оцінюється в 20 балів і включає в себе:

1. Проведення складеного комплексу загально розвиваючих вправ на 1 курсі або розробленого комплексу пальчикової гімнастики, гімнастики для очей на 2 курсі (5 балів).

2. Проведення рухливих ігор на 1 курсі або фізкультурхвилин на 2 курсі (5 балів).

3. Участь у змаганнях та спортивно-масових заходах – 10 балів. Бали студент отримує, якщо приймає активно участь у різних змаганнях, конференціях, що проводяться в університеті та поза його межами, а також додатково відвідує спортивні секції.

Критерії оцінки представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи студентів географічного факультету**

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
4-3	Якщо завдання виконано правильно, але з незначними термінологічними помилками
2	Якщо завдання виконано з незначними термінологічними помилками та неточною демонстрацією
1	Якщо вправи підібрані недоречно і виконані з грубими помилками

За правильне виконання завдань самостійної роботи студент може отримати – 35 балів. Для цього він повинен:

1. Опрацювати літературу, підібрати й написати комплекси загально розвиваючих вправ на 1 курсі та комплексів пальчикової гімнастики, гімнастики для очей – на вибір студентів на 2 курсі (5 балів).

2. Опрацювати літературу, підібрати і написати методику проведення рухливих ігор на 1 курсі та фізкультурхвилин на 2 курсі (5 балів).

Оцінювання здійснюється за наступними критеріями (таблиця 3):

Таблиця 3.

**Критерії оцінювання самостійної роботи студентів географічного факультету**

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
4-3	Якщо завдання виконано правильно, але з незначними термінологічними помилками
2	Якщо завдання виконано з багатьма термінологічними помилками
1	Якщо вправи підібрані недоречно і виконані з грубими помилками

3. Визначити професійно-важливих якості вчителів географії та підібрати засоби для їх розвитку на 1 курсі та здійснення аналізу та оцінки заняття з позиції збереження

здоров'я на 2 курсі (10 балів).

Дане завдання оцінюється наступним чином (таблиця 4):

Таблиця 4.

**Критерії оцінювання самостійної роботи студентів географічного факультету**

Бали	Критерії оцінки
10	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
9-5	Якщо завдання виконано правильно, але між предметні зв'язки вказані лише з окремими навчальними предметами
2	Якщо завдання виконано з багатьма термінологічними помилками
1	Якщо вправи підібрані недоречно і виконані з грубими помилками

4. Визначити рівень власного здоров'я протягом двох років й простежити динаміку змін (за Г.Л.Апанасенко,

1988) (10 балів). Робота студентів оцінюється за такими критеріями (таблиця 5):

Таблиця 5.

**Критерії оцінювання самостійної роботи студентів географічного факультету**

Бали	Критерії оцінки
10	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
9-4	Якщо завдання виконано правильно, але обраховані лише окремі показники соматичного здоров'я.
3	Якщо завдання виконано з багатьма помилками в обрахунках
1	Якщо завдання виконано з грубими помилками

5. Визначити рівень фізичної підготовленості протягом двох років навчання й простежити динаміку змін (5 балів).

Критерії оцінки представлені в табл.6.

Таблиця 6.

## Критерії оцінювання самостійної роботи студентів географічного факультету

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
4-3	Якщо завдання виконано правильно, але з незначними помилками
2	Якщо завдання виконано з допомогою викладача
1	Якщо завдання виконано з грубими помилками

**Висновки.** Реалізація на практиці розробленої програми дозволить:

- покращити якість підготовки майбутніх учителів географії до роботи з фізичного виховання;
- поєднати дидактичну і методичну сторони підготовки педагога;

- готувати фахівця, який відповідатиме європейському ринку праці;
- підвищити мобільність;
- посилити конкурентоспроможність Європейської системи освіти.

**Література та джерела**

1. Круцевич Т.Ю. Болонський процес в системі фізкультурної освіти України. Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції / Т.Ю.Круцевич, О.Д.Кривчиков. – Полтава, 2006. – 176 с.
2. Кравченко Л.С. Застосування кредитно-модульно-рейтингової системи в навчальному процесі з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Л.С.Кравченко та ін. // Буковинський науковий спортивний вісник. Випуск 2. – Чернівці, 2005. – 222 с.
3. Серета І.О. Робоча програма «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 0504 – туризм, 0708 – екологія, 0401 – природничі науки / І.О.Серета. – Тернопіль, 2014. - 23 с.

*В статье описывается цель, задачи, структура и информационный объем учебной дисциплины «Физическое воспитание» на географическом факультете Тернопольского национального педагогического университета имени В. Гнатюка с учетом требований Болонской декларации. Предложено распределение баллов, которые могут получить студенты в течение двух лет обучения для успешного выполнения задач теоретического и практического направления. Четко определены задачи для самостоятельной работы студентов и описаны критерии, по которым осуществляется их оценивания.*

*Ключевые слова: подготовка учителя географии, учебная программа по физическому воспитанию, Болонская система.*

*The article considers the purpose, objectives, structure, description and amount of information of the course «Physical Education» at the Faculty of Geography of Ternopil National Pedagogical University named V.Hnatiuk taught according to the requirements of the Bologna Declaration. The distribution of points the students can get while 2-year training for the successfully performing of tasks of theoretical and practical orientation has been provided. The tasks for the independent work of students have been demonstrated. The criteria to assess the performance of the independent work have been defined.*

*Key words: training of geography teachers, curriculum in physical education, the credit-module system.*