

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи

Віктор КОСТІН

« 30 » серпня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


ООК-8 ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

КРЕМЕНЧУК 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили: к. фіз. вих., доц.  Тамара ЛОШИЦЬКА

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від 30 серпня 2021 року № 1

завідувач кафедри



(підпис)

(О. І. Антонова)

(прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією КрНУ зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

Протокол від 30 серпня 2021 року № 1

Голова



(підпис)

(О. І. Антонова)

(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>22 «Охорона здоров'я»</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – I сем. 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		– год.	– год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	– год.
		Лабораторні	
		– год.	– год.
		Самостійна робота	
60 год.	– год.		
Вид контролю: диф. залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у здобувачів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Завданням дисципліни вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є засвоїти науково обґрунтовані рекомендації [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; сформувані у здобувачів потребу у регулярній руховій активності як у основному чиннику фізичного здоров'я; оволодіти технікою виконання рухових дій обраної програми оздоровчого спрямування (із списку запропонованих кафедрою ЗЛФК); засвоїти правила безпеки виконання спортивних рухів; засвоїти прийоми контролю та самоконтролю фізичного стану в процесі організованої рухової активності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Інтегральна компетентність

ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності:

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

Програмні результати навчання:

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра.

Тема № 1 Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ.
Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.

Тема № 2 Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.

Тема № 3-4 Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.

Тема № 5-9 Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.

Тема № 10-11 Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.

Тема № 12-13 Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.

Тема № 14 Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.

Тема № 15 Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла а б	ін д	с.р		л	п	ла б	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретичні і прикладні задачі біохімії.												
Тема 1.	6	-	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	12	-	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 3-4.	12	-	4	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 5-9.	12	-	6	-	-	10						
Тема 10-11.	12	-	4	-	-	5						
Тема 12-13.	12	-	4	-	-	10						
Тема 14.	12	-	4	-	-	10						
Тема 15.	12	-	4	-	-	10						
Разом за змістовим модулем 1				-	-	-						
Усього годин	90		30	-	-	60	-	-	-	-	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Складові здорового способу життя за визначенням	2

	ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	
2	Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	2
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	4
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	6
5	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	4
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	4
7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	4
8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	4
	Разом:	30

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	5
2	Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	5
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	5
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	10
5	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	5
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	10

7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	10
8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	10
	Разом:	60

7. Індивідуальне завдання – написати реферат на обрану тему.

8. Методи навчання - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

Діяльність здобувача:

- слухання лекцій;
- виступ з повідомленням на практичному занятті;
- виголошення доповіді на практичних заняттях;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

9. Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Зміст роботи	Бали
<i>Робота на лекційних і семінарських заняттях (активність, усна відповідь)</i>	
Тема 1 Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ	9
Тема 2 Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю	9
Теми 3–4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	9
Теми 5–9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	9
Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	9
Теми 12–13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	9

Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	9
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	9
<i>Контроль</i>	
Реферат	8
Тестування	20
Диф. залік	–
Усього	100

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Лошицька Т.І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». Кременчук : редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2021. 9 с.
2. Лошицька Т.І. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання для усіх спеціальностей освітнього ступеня «Бакалавр». Кременчук: РВВ КрНУ, 2021, 36 с.

13. Рекомендована література

Основна:

1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с.
2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 96 с.
3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
5. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання. В 2 томах. Під ред. Круцевич Т. Ю. К.: Олімпійська література, 2011. Том 1. С. 76–188.
7. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. В 2 томах. Тернопіль: навч. книга «Богдан». 2014. Том 2. С. 76–188.

Допоміжна:

1. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Кравченко А.О., Біліченко О.О. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу якості уроку фізкультури у школі. *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №6 (201).* 2021. С. 82–88.
2. Лошицька Т.І., Біліченко О.О., Скирта О.С. Психологічні особливості студентів різної статі та їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання». *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №3 (204).* 2021. С.99–105.