

Форма № Н - 3.04

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

Кафедра «Здоров'я людини та фізична культура»

Розробник програми: Скірта О. С., к. фіз. та спорт. наук, викл.

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-педагогічної  
та методичної роботи

В. В. Костін

2021 року



Робоча програма затверджена на  
культури  
Протокол від " 28 " серпня

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ООК-4 Основи здорового способу життя**

Складено незалежно-методичною радою інституту електричної інженерії та інформаційних технологій

галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

спеціальності 014 – Середня освіта (Інформатика)

освітньо-професійної програми Середня освіта (Інформатика)

Інститут механічної інженерії, транспорту та природничих наук

Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 014 «Середня освіта (Інформатика)» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)», 2021 року.

Розробник програми: Скирта О. С., к. фіз. вих., ст. викл.

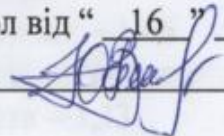
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від “ 28 ” серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри  (Антонова О. І.)

Схвалено навчально-методичною радою інституту електричної інженерії та інформаційних технологій

Протокол від “ 16 ” вересня 2021 року № 1

Голова  (Зачепа Ю. В.)

Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 30/60=0,5.

### 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>01 «Освіта /Педагогіка»</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність: <u>014 «Середня освіта (Інформатика)»</u> Освітньо-професійна програма: «Середня освіта (Інформатика)»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		1-й	—
Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		1-й	—
		<b>Лекції</b>	
	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	—	—
Тижневих годин для денної форми навчання:		<b>Практичні</b>	
аудиторних – 1,66		30 год.	—
самостійної роботи студента – 3,33		<b>Лабораторні</b>	
		—	—
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	—
	<b>Вид контролю:</b> диф. залік		

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання  $30/60=0,5$ .

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завданням вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є засвоїти науково обґрунтовані рекомендації [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; сформувані у студентів 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 вищої освіти мають набути знання та досвід:

- (ІК) здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти;

- (ЗК 4) здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня;

- (ЗК 5) здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- (ЗК 6) здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

- (ЗК 7) здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети;

- (ЗК 8) здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).;

- (ЗК 9) здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- (ЗК 10) здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- (ФК 1) здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності;

- (ФК 2) здатність управляти власними емоційними станами, налагоджувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу, формувати мотивацію учнів до навчання та організовувати їхню пізнавальну діяльність;

- (ФК 3) здатність організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів з урахуванням їх індивідуальних освітніх потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність розвивати в учнів критичне мислення і формувати в них ціннісні ставлення;

- (ФК 6) здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства;

– (ФК 7) здатність доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументувати їх на засадах партнерської взаємодії в умовах базової середньої школи;

уміння та навички:

– (ПРН 19) уміє організовувати діяльність учнів на уроках із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження школярів; уміє надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу; уміє проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище; уміє виявляти булінг серед учнів та протидіяти йому, організовувати співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками.

## **2. 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.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовний модуль 1. Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра</b>						
Тема 1. Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	6		2			4
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	12		2			10
Тема 3-4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	12		4			8
Тема 5-9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	12		6			6
Тема 10-11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	12		4			8
Тема 12-13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	12		4			8
Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	12		4			8
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	12		4			8
Разом за змістовим модулем 1	90		30			60
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1. Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра</b>		
1	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	2
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
	<b>Разом:</b>	<b>30</b>

#### 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.	4
2	Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	10
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	8
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.	8
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	8
7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	8
8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	8
	<b>Разом:</b>	60

### 7. Індивідуальне завдання

Написати реферат на обрану тему.

### 8. Методи навчання

Методи проектного та проблемного навчання, словесні, пояснювально-ілюстративний.

### 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 для заліку

Види роботи	Модуль 1							
Усне опитування	T1 10 б	T2 10 б	T3-4 10 б	T5-9 10 б	T10-11 10 б	T12-13 10 б	T14 10 б	T15 10 б
Написання модуля	20 балів							
Сума балів	Зараховано – 61 – 100 балів							

#### Примітка.

T1-T15 – теми змістових модулів.



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### 11. Методичне забезпечення

1. Скирта О. С. Силабус з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» . – Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2021. – 8 с.
2. Скирта О. С. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» . – Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2021. – 12 с.

### 12. Рекомендована література

#### Базова

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.