

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
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

В. В. Костін

2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

**ОК 1 «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

першого (бакалаврського) освітнього рівня  
спеціальності 053 «Психологія»  
освітньо-професійна програми «Психологія»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Психологія» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила:  
доцент кафедри ЗЛФК, к. фіз. вих.

Тамара ЛОШИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від 28.08.2023

Завідувач кафедри

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філософії, освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності 053 «Психологія»,

протокол №     від    2023

Гарант освітньо-професійної програми

Олександр КУЩ

Завідувач кафедри

Ольга ЛІТВІНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол 1 від 28.08.2023

Голова методичної комісії

Тамара ЛОШИЦЬКА

© КрНУ, 2023 рік

© Лошицька Т. І., 2023 рік

### 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>05 Соціальні та поведінкові науки;</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>053 «Психологія»;</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			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів 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; сформувати 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 студенти повинні після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Загальні компетентності:

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. 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:

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## 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	лб	с.р		л	п	лб	ін	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Змістовий модуль 1 Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра											
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 ВООЗ. Рухова активність як основний чинник	2

	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
	<b>Разом:</b>	30

### 6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
	<b>Разом:</b>	

### 7. 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
	<b>Разом:</b>	60

**8. Індивідуальне завдання** – написати реферат на обрану тему.

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

**Діяльність студента:**

- 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.

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

### 11. 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	–
<b>Усього</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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 та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. Кременчук : видавничий відділ КрНУ, 2023. 10 с.
2. Лошицька Т.І. Навчальна програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. Кременчук : видавничий відділ КрНУ, 2023. 5 с.
3. Лошицька Т.І. Силабус з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. Кременчук : видавничий відділ КрНУ, 2021. 9 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. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.
5. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
7. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В. В. Брич, І. С. Миронюк, М. М. Дуб, В. Й. Білак–Лук'янчук. Ужгород, 2020. 75 с.
8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с.
9. Теорія та методика фізичного виховання. В 2 томах. Під ред. Круцевич Т. Ю. К.: Олімпійська література, 2011. Том 1. С. 76–188.
10. 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., Скирта О.С., Біліченко О.О. Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів. The journal was officially founded on June 1, 1999, 2022.

3. Біліченко О.О., Лошицька Т.І., 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.

4. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Сорокіна С.О. Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів військового часу. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. (категорія «Б»). 2023. № 5 (212). С.138–143.

5. Лошицька Т.І., Безверхня Г. В., Цибульська В.В., Олійник І. С. Методика підвищення ефективності ігрової діяльності баскетболістів з використанням інтерактивних технологій. *Молодь і ринок*: наук. фахове видання України (категорія «Б») у галузі педагогічних наук, №6. 2023. С. 97 – 104.

6. Лошицька Т.І., Скирта О. С., Біліченко О.О. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. *Імідж сучасного педагога* : електронний науковий фаховий журнал (категорія «Б»), №4. 2023. С.113-118.