

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
2023 року




РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ООК-04 «Основи здорового способу життя»

першого (бакалаврського) освітнього рівня
спеціальності 014.09 – «Середня освіта (Інформатика)»
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)»

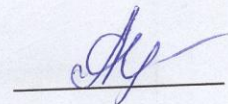
Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальності 014.09 «Середня освіта (Інформатика)» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробив:
доцент кафедри здоров'я людини та
фізичної культури, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту

 Тамара ЛОШИЦЬКА

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

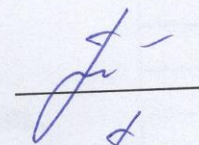
протокол № 1 від 28.08.2023 р.
Завідувач кафедри

 Олена АНТОНОВА

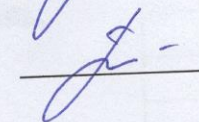
Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри інформатики і вищої математики освітньо-професійної програми «Середня освіта (Інформатика)» спеціальності 014.09 «Середня освіта (Інформатика)»,

протокол № 1 від 31.08.2023 р.

Гарант освітньої програми

 Олена ГРИЦЮК

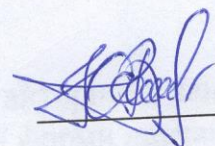
Завідувач кафедри

 Олена ГРИЦЮК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методичної ради інституту електричної інженерії та інформаційних технологій,

протокол № 1 від 11.09.2023 р.

Голова науково-методичної ради

 Юрій ЗАЧЕПА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 «Освіта /Педагогіка»	Обов'язкова
Модулів – 1	Спеціальність: 014.09 «Середня освіта (Інформатика)»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 1		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання —	Освітньо-професійна програма: «Середня освіта (Інформатика)»	Семестр
Загальна кількість годин – 90		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,66 самостійної роботи здобувача – 3,33	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції
		4 год.
		Практичні
		26 год.
		Лабораторні
		—
		Самостійна робота
		60 год.
Індивідуальні завдання:		
—		
Вид контролю:		
диференційований залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 1:2

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра «Середня освіта (Інформатика)».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення здобувачів освіти із складовими здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Мета: метою викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Завдання: завданням вивчення навчальної 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати: складові здорового способу життя; теоретичні основи оздоровчого тренування (вимоги до вибору вправ, пульсовий режим, питний режим тощо); основи методики проведення оздоровчого тренування (співвідношення періодів навантаження та відпочинку; спрямування на розвиток необхідних для професійної діяльності фізичних якостей тощо); основні технічні елементи обраної програми рухової активності; методи контролю фізичної підготовленості; правила безпеки виконання спортивних рухів; прийоми контролю та самоконтролю фізичного стану в процесі організованої рухової активності;

уміти: використовувати набуті теоретичні знання та практичні навички задля підвищення професійної працездатності, збереження соматичного здоров'я, подовження тривалості та якості життя; засвоїти обрану програму оздоровчої рухової активності, оволодіти її основними елементами, та тренувальним інвентарем з дотриманням вимог безпеки фізичних рухів; оцінювати власний функціональний та фізичний стан відповідно засвоєним методикам.

– (ІК) здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь із наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу на рівні базової середньої освіти;

– (ЗК 9) здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу;

– (ФК 7) здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу;

набути навички та вміння:

– (РН 6) проєктувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технологій здоров'язбереження під час освітнього процесу, способів запобігання та протидії негативним впливам на особистість, налагоджувати ефективну співпрацю з учнями та батьками (особами, які виконують їхні функції).

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий 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					
	усього	у тому числі				
л		пр	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий 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.	7	2				5
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми	7	2				5

контролю та самоконтролю.					
Тема 3-4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	9		4		5
Тема 5-9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	16		6		10
Тема 10-11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	9		4		5
Тема 12-13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	14		4		10
Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	14		4		10
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	14		4		10
Разом за змістовим модулем 1	90	4	26		60
Усього годин	90	4	26		60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	4
2	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	6
3	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	4
4	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	4
5	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	4
6	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	4
	Усього	26

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
	Усього	60

Самостійна робота здобувача є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час. Самостійна робота виконується здобувачем вищої освіти упродовж змістового модуля після проходження певної теми у вигляді поглибленого опрацювання матеріалу теми, підготовка до семінарських та практичних занять, лабораторних робіт, тестових завдань, виконання курсових робіт. Навчальний матеріал освітньої компоненти, передбачений для засвоєння здобувачем у процесі самостійної роботи, виноситься на семестровий контроль разом з навчальним матеріалом, що вивчався при проведенні аудиторних навчальних занять

7. Методи навчання

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

8. Методи контролю

Традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Види роботи	Модуль 1							
Виконання індивідуального тестового завдання	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, T2 ,..., T15 – теми змістових модулів.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентості	Оцінка за національною шкалою
					іспит, диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре

74-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок		
64-73	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-63	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

10. Методичне забезпечення

1. Лошицька Т. І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 014.09 «Середня освіта (Інформатика)». – Кременчук: КрНУ, 2023. – 9 с.

2. Лошицька Т. І. Силабус з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 014.09 «Середня освіта (Інформатика)». – Кременчук: КрНУ, 2023. – 3 с.

3. Система дистанційного навчання «Moodle».

11. 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. Корягін В. М. Баскетбол для всіх. Настольна книга любителів баскетболу. – К.: Фізкультура і спорт, 2006. – 173 с.
6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 446 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 томах. Під ред. Круцевич Т. Ю. – К.: Олімпійська література, 2003. Том 1. – С. 76 – 188.