

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

08 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

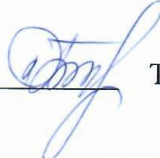
ООК-8 ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 227 – «Терапія та реабілітація»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

КРЕМЕНЧУК 2023

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 «Терапія та реабілітація» та відповідних нормативних документів.

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

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» – кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Олена АНТОНОВА

Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 227 – «Терапія та реабілітація»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Олена АНТОНОВА

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 «Терапія та реабілітація»</u> | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 1 | | 1-й | -й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 1-й | -й |
| | | Лекції | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – I сем. 2 самостійної роботи студента – 4 | Освітній ступінь: бакалавр | – 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 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; 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 студенти повинні після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

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.

ФК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

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.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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 | л 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 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 |
| | 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. | 10 |

| | | |
|---|--|----|
| | Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні. | |
| 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 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.

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. | 9 |

| | | |
|--|--|------------|
| Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні | | |
| 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 |

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 форми навчання спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». Кременчук : видавничий відділ КрНУ, 2023. 9 с.
2. Лошицька Т.І. Навчальна програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». Кременчук : видавничий відділ КрНУ, 2023. 5 с.

3. 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, 2023, 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., 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.