

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

першого (бакалаврського) освітнього рівня
спеціальності 122 «Комп'ютерні науки»
освітньо-професійна програми «Комп'ютерні науки»

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 122 «Комп'ютерні науки» 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 № 12 від 30.06.2023

Завідувач кафедри

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри автоматизації та інформаційних систем, освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки», спеціальності 122 «Комп'ютерні науки»,

протокол № 12 від 07.07.2023

Гарант освітньо-професійної програми

Наталія ІСТОМІНА

Завідувач кафедри

Анатолій ОКСАНИЧ

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

протокол № 12 від 30.06.2023

Голова методичної комісії

Олена АНТОНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|--------------------------------------|
| | | денна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань 12 «Інформаційні технології» | Обов'язкова ООК 2 |
| Модулів – 1 | Спеціальність 122 «Комп'ютерні науки» | Рік підготовки (курс) |
| Змістових модулів – 1 | | 1-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – | Освітньо-професійна програма «Комп'ютерні науки» | Семестр |
| Загальна кількість годин – 90 | | 1-й |
| | | Лекції |
| | | 4 год. |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,4 | Освітній ступінь «Бакалавр» | Практичні |
| | | 26 год. |
| | | Самостійна робота |
| | | 60 год. |
| | | Вид контролю |
| | | диф. залік |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

– для денної форми навчання – 30/60.

2. 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 навчальної 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

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;
- засоби та методи контролю фізичної підготовленості;

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.

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 12 «Інформаційні технології», спеціальність 122 «Комп'ютерні науки», навчальна дисципліна (ООК 2) забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких **компетентностей**.

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

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.

Програмні результати (ПР), згідно ОПП, які здобуває студент під час вивчення навчальної дисципліни.

ПР 18. Застосувати знання соціальних факторів і закономірностей розвитку особистості у фізичному та моральному аспектах для удосконалення своїх знань, умінь та фізичної форми.

ПР 22. Уміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 (семестр 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.

Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.

Теми 3–4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.

Теми 5–9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.

Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.

Теми 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.

Теми № 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. | с. р. | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Модуль 1 (семестр 1) | | | | |
| Змістовий модуль 1 Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра | | | | |
| Тема 1. Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ | 9 | 2 | 2 | 5 |
| Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю | 9 | 2 | 2 | 5 |
| Теми 3–4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування | 7 | – | 2 | 5 |
| Теми 5–9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми | 14 | – | 4 | 10 |
| Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності | 9 | – | 4 | 5 |
| Теми 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 |
| Усього годин за модулем 1 | 90 | 4 | 26 | 60 |

5. Теми практичних занять

| № пор. | Назва теми | Кількість годин |
|--------|--|-----------------|
| | | Денна ф. н. |
| 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 | 2 |
| 4 | Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми | 4 |
| 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 |
| | Усього годин | 26 |

6. Самостійна робота

| № пор. | Назва теми | Кількість годин |
|--------|--|-----------------|
| | | денна ф. н. |
| 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 годин | 60 |

7. Індивідуальне завдання – написати реферат на обрану тему.

8. Методи навчання – методи проєктного 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 практичних 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 |

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 |

11. Методичне забезпечення

1. Лошицька Т. І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 122 – «Комп'ютерні науки» освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» освітнього ступеня «Бакалавр», 2023. 14 с.

2. Лошицька Т. І. Силабус з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 122 – «Комп'ютерні науки» освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» освітнього ступеня «Бакалавр», 2023. 3 с.

3. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 122 – «Комп'ютерні науки» освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» освітнього ступеня «Бакалавр». Кременчук: РВВ КрНУ, 2023, 38 с.

12. Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.
2. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми: Університет. кн., 2019. 156 с.
3. Рибалко Л. М. Загальна теорія здоров'я: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія». – Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2017. 150 с.
4. 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.
5. 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.
6. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Колектив авторів. Ужгород, 2020. Ч. 1–3. 149 с.

Додаткова

7. Скирта О. С., Біліченко О.О., Лошицька Т. І.: Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів: електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», № 2 (201), 2022. С. 50–54.
8. 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.
9. Лошицька Т. І., Скирта О. С. ANALYSIS COMPETITIVE ACTIVITY OF ISKA KICKBOXERS IN THE DISCIPLINE OF K-1. Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «CURRENT ISSUES AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT SCIENTIFIC RESEARCH». (May 7–8, 2020). Orleans, France: Peal Press Ltd., 2020. P. 207–213.

10. Лошицька Т. І., Скирта О. С., Кравченко А. О. Вплив програми «БЕЙБІ ЙОГА» на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. № 2. С. 298–306.

11. Лошицька Т. І., Скирта О. С. Дослідження впливу програми «БЕЙБІ ЙОГА» на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference «*International Forum: Problems and Scientific Solutions*» (June 16–18, 2020). Melbourne, Australia: CSIRO Publishing House, 2020. P. 202–212.

12. Лошицька Т. І., Коваль Г. Організаційно-методичні аспекти удосконалення уроку фізкультури у школі. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXVI-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Кременчук: КрНУ, 2019. С. 208.

13. Лошицька Т. І., Бескровна І. В. Порівняльний аналіз стану функціональних систем легкоатлетів різної спортивної кваліфікації. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXVI-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Кременчук: КрНУ, 2019. С. 220.

14. Лошицька Т. І., Бескровна І. В. Характеристика фізичного стану висококваліфікованих легкоатлетів у змагальний і після змагальний періоди. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXVI-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Кременчук: КрНУ, 2019. С. 216.

15. Лошицька Т. І., Бедер М. Вплив програми «Бєбі йога» на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXV-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених Кременчук: КрНУ, 2018. С. 298–299.

16. Лошицька Т. І., Сидоренко В. В. Вплив фітнес-занять кардіологічного характеру на серцево-судинну систему. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXV-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Кременчук: КрНУ, 2018. С. 303–304. Наук.–метод. конф. Вип. 12: Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2018. С. 58–62.

17. Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В. В. та ін. Ужгород: РІК–У, 2016. 264 с.

18. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.