

КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

Факультет права, гуманітарних і соціальних наук

Кафедра фундаментальних і галузевих юридичних наук



Проректор з науково-педагогічної  
са методичної роботи

Віктор КОСТІН

« 09 » 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

спеціальності 081 «Право»

першого (бакалаврського) освітнього рівня

освітньо-професійної програми «Право»

Кременчук 2023

Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Право», за спеціальністю 081 «Право» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» та відповідних нормативних документів

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



(підпис)

Тамара ЛОШИЦЬКА  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фундаментальних і галузевих юридичних наук освітньо-професійної програми «Право»

Протокол № 1 від 07.09.2023

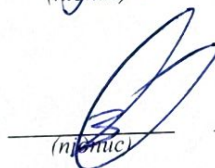
Гарант освітньої програми



(підпис)

Людмила ВАСЕЧКО  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Завідувач кафедри



(підпис)

Володимир СКРИПНИК  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету права, гуманітарних і соціальних наук

протокол № 1 від 04.09.2023

Голова науково-методичної ради  
ФПГіСН



(підпис)

Людмила ВАСЕЧКО  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

©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/заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Галузь знань 081 «Право»	обов'язкова, цикл загальної підготовки
Змістових модулів – 1	Напрямок підготовки 081 «Право»	Рік підготовки:
Індивідуальне науково-дослідне завдання не передбачено		1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		1-й
		Лекції
Тижневих годин для денної /денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь:  бакалавр	–
		Практичні, семінарські
		30/14 год.
		Лабораторні
		–
		Самостійна робота
		60/76 год.
Вид контролю: Диференційований залік		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/60

для заочної форми навчання – 14/76

## 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 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у здобувачів освіти очікується формування наступних компетентностей:

1. ЗК 9. Здатність працювати в команді;

2. ЗК 13. 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;

3. РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

## 4. 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.

Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	14/12	42
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	14/8	42
Усього годин за модулем 1	90/90	30/14

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна/заочна форма			
	усього	у тому числі		
		л.	пр.	с. р.
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1 (семестр 1)</b>				
Змістовий модуль 1 Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра				
Тема 1. Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ	7/10	–	2/-	5/10
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю	9/12	–	4/2	5/10
Теми 3–4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	9/12	–	4/2	5/10
Теми 5–9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	14/12	–	4/2	10/10
Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	9/12	–	4/2	5/10
Теми 12–13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	14/12	–	4/2	10/10
Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	14/12	–	4/2	10/10
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	14/8	–	4/2	10/6
<b>Усього годин за модулем 1</b>	<b>90/90</b>	–	<b>30/14</b>	<b>60/76</b>

## 6. Теми практичних занять

№ пор.	Назва теми	Кількість годин
		Денна ф. н. Заочна 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	4/2
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	4/2
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	4/2
5	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	4/2
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	4/2
7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	4/2
8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	4/2
<b>Усього годин</b>		<b>30/14</b>



## 6. Самостійна робота

№ пор.	Назва теми	Кількість годин
		Денна ф. н. Заочна ф. н.
1	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я	5/10
2	Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю	5/10
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	5/10
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	10/10
5	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	5/10
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	10/10
7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	10/10
8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	10/6
	<b>Усього годин</b>	<b>60/76</b>

**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 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>

**11. 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 (конструктив но-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		

## 12. Методичне забезпечення

1. 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.

2. Лошицька Т. І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 081 – «Право» освітньо-професійної програми «Право» освітнього ступеня «Бакалавр», 2023. 12 с.

### 13. Рекомендована література

#### Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми: Університет. кн., 2019. 156 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. Основи здорового способу життя: підручник. За ред. М. І. Кручаниця та ін. Ужгород: РІК–У, 2016. 264 с.

#### Додаткова

1. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Сорокіна С.О. Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів військового часу. *Імідж сучасного педагога* : 2023. № 5 (212). С.138–143.
2. 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.
3. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Біліченко О.О. Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів. *«Імідж сучасного педагога», 2022. № (203).* С. 50–54.
4. 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).*2022. С.99–105.