

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
2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 5 «Основи здорового способу життя»

першого (бакалаврського) освітнього рівня
спеціальності 275 «Транспортні технології (за видами)»
освітньо-професійної програми «Транспортні технології (на автомобільному
транспорті)»

КРЕМЕНЧУК 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 275 «Транспортні технології (за видами)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробила:

доц. кафедри ЗЛФК, канд. фіз. вих.



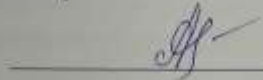
Тамара ЛОШИЦЬКА

(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

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

протокол № 1 від 25 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри



Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)», спеціальності 275 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)» – кафедри транспортних технологій

протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Гарант освітньої програми



Володимир ЗАГОРЯНСЬКИЙ

Завідувач кафедри

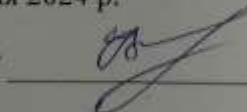


Микола МОРОЗ

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 275 «Транспортні технології (за видами)»

протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Голова методичної комісії



Володимир ЗАГОРЯНСЬКИЙ

© КрНУ, 2024 рік

© Лошицька Т. І., 2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3*	Галузь знань <u>27 «Транспорт»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	Спеціальність <u>275 «Транспортні технології (за видами)»</u> (шифр і назва)		
Модулів – <u>1</u> (кількість семестрів)	Освітньо-професійна програма « <u>Транспортні технології (на автомобільному транспорті)</u> »	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: – (КР, КП, РР, РГ, к/р)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	4 год.	2 год.
		Практичні	
		26 год.	6 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		60 год.	82 год.
Вид контролю: диф. залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 0,5;

для заочної форми навчання – 0,1;

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета та завдання навчальної дисципліни відповідають стратегії Указу Президента України *Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року* (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>), зокрема, забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

Метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у здобувачів потреби у здоровому способі життя та фізичному самовдосконаленні.

Завданнями дисципліни є засвоєння науково обґрунтованих рекомендацій [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; формування у здобувачів потреби у регулярній руховій активності як у основному чиннику фізичного здоров'я; оволодіння технікою виконання рухових дій обраної програми оздоровчого спрямування (із списку запропонованих кафедрою ЗЛФК); засвоєння правила безпеки виконання спортивних рухів; засвоєння прийоми контролю та самоконтролю фізичного стану в процесі організованої рухової активності.

Згідно вимог Стандарту вищої освіти України (<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/2022/Standarty.Vyshchoyi.Osvity/Zatverdzeni.Standarty/01/31/275-Transp.tekhn-za.vyd-bak.31.01.22.pdf>) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 27 «Транспорт», спеціальності 275 «Транспортні технології (за видами)», дисципліна забезпечує набуття здобувачами вищої освіти наступних компетентностей:

Загальна компетентність:

ЗК-2 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- складові здорового способу життя;
- теоретичні основи оздоровчих занять (вимоги до підбору вправ, пульсовий режим, питний режим, ознаки втоми тощо);
- основи методики проведення оздоровчих занять (співвідношення режимів роботи та відпочинку; комплекси вправ для розвитку фізичних якостей тощо);
- основні технічні елементи (комбінації) обраної програми рухової активності;
- засоби та методи контролю фізичної підготовленості та прийоми самоконтролю;

уміти:

- використовувати набуті теоретичні знання та практичні навички й уміння задля збереження і підвищення професійної працездатності та фізичної роботоздатності, збереження й зміцнення соматичного і психічного здоров'я; поліпшення якості життя;
- засвоїти обрану програму оздоровчої рухової активності, оволодіти її основними елементами;
- користуватися тренувальним інвентарем із дотриманням правил безпеки спортивних рухів;
- оцінювати власний фізичний стан та функціональний стан за найпростішими засвоєними методиками.

2. 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. Забезпечення здорового способу життя українців як реалізація стратегії Указу Президента України *Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року*. 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.

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			
		лекц.	пр.	лаб.	с.р		лекц.	пр.	лаб.	с.р
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра										
Тема 1. Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Забезпечення здорового способу життя українців як реалізація стратегії Указу Президента України <i>Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року</i> . Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	9	2	2	-	5	11,5	0,5	1	-	10
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Профілактика травматизму. Прийоми контролю та самоконтролю.	9	2	2	-	5	11	0,5	0,5	-	10
Теми 3-4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	7	-	2		5	11	0,5	0,5	-	10
Теми 5-9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	16	-	4	-	10	17,5	0,5	1		16
Теми 10-11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	9	-	4	-	5	11	-	1		10

Теми 12-13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	14	-	4	-	10	11	-	1	-	10
Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	14	-	4	-	10	10,5	-	0,5	-	10
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	12	-	4	-	10	6,5	-	0,5	-	6
Разом за змістовим модулем 1	90	4	26	-	60	90	2	6	-	82
ІНДЗ (-)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семестровий контроль (залік)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	90	4	26	-	60	90	2	6	-	82

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Забезпечення здорового способу життя українців як реалізація стратегії Указу Президента України <i>Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року</i> . Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я.	2	1
2	Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	2	0,5
3	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	2	0,5
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	4	1
5	Тема № Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	4	1
6	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	4	1
7	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	4	0,5

8	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	4	0,5
	Разом:	26	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Забезпечення здорового способу життя українців як реалізація стратегії Указу Президента України <i>Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року</i> . 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	16
5	Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	10	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. Тести та нормативи.	5	6
	Усього забезпечення аудиторних занять*	60	82
	Забезпечення індивідуальних завдань (к/р)	–	–
	Забезпечення семестрового контролю (залік)	–	–
	Усього	60	82

* - кількість годин самостійної роботи відведених на підготовку до лекцій, практичних занять та ін. види аудиторної роботи

7. Методи навчання

Методи проблемного навчання, методи показу, розказу, метод фізичних вправ, метод повторності, методи розвитку фізичних якостей.

Діяльність здобувача:

- слухання лекцій;
- виконання рухових завдань на практичних заняттях;
- виконання контрольних нормативів;
- засвоєння та використання методів самоконтролю фізичного стану.

8. Методи контролю

Тестові завдання для оцінки стану фізичної підготовленості; тестування теоретичних знань з навчальної дисципліни.

Формами контролю є: тестування стану фізичної підготовленості, виконання й захист практичних робіт, два тестових модульних контролю, що студенти проходять у Системі онлайн-навчання та оцінювання знань студентів КрНУ (<http://krnu.org/course/view.php?id=2271>), диференційований залік.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100-бальною шкалою.

Студент допускається до контрольних заходів поточного контролю за умови повного виконання навчальної програми відповідного змістового модуля – виконання й захисту практичних робіт, опрацювання всіх тем лекційного курсу. Таким, що опрацював лекційний курс, вважається студент, який не має пропусків лекційних занять і оформив конспект лекцій за програмою дисципліни. Пропущені лекційні заняття студент опрацьовує самостійно, з виконанням і захистом рефератів за темою пропущених занять (кількість рефератів відповідає кількості пропусків занять).

Семестровий контроль знань здобувачів з ОК, для яких передбачено диференційований залік, проводиться як сумарне оцінювання за результатами поточного контролю (а також роботи здобувачів на практичних заняттях і лекціях усіх змістових модулів – ПОЛОЖЕННЯ про проведення поточного та семестрового контролю. п. 4.1:

https://www.kdu.edu.ua/uch_otd/polog_pot_semestr_kontrol.pdf).

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид занять	Змістовий модуль № 1								Сума
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
Лекції	2	1	1	1	2	1	1	1	10
Практ. зан.	4	4	4	4	4	4	4	2	30
Поточн. контр.:									60
тестування стану фізичної підготовленості	4	2	2	2	4	2	2	2	
тестовий модульний контроль	20 (5 + 5 + 5 + 5)				20 (5 + 5 + 5 + 5)				
Усього	15	12	12	12	15	12	12	10	100

Примітка:

Критерії оцінювання розробляються викладачем особисто, згідно з Положенням про проведення поточного та семестрового контролю

(https://www.kdu.edu.ua/uch_otd/polog_pot_semestr_kontrol.pdf)

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 (рецептив но- продуктив ний)	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. Методичні вказівки, розроблені і видані кафедрою здоров'я людини та фізичної культури (Електронний репозиторій Кременчуцького національного університету): https://document.kdu.edu.ua/met_kaf.php?kaf=27

11. Рекомендована література

Основна

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012. 367 с.
2. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навч. посіб. Ужгород: Говерла, 2015. 88 с.
3. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2006. 248 с.
4. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Частина 2. Краматорськ: ДДМА, 2022. 228 с.
5. Лошицька Т. І., Сорокіна С. О. 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: КрНУ, 2024, 36 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/metod/2024_9441.pdf (дата звернення: 22.08.2024).

Допоміжна

1. Біліченко О., Лошицька Т., Скирта О. Психологічні особливості студентів різної статі та їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання». *Імідж сучасного педагога*: електрон. наук. фах. журн. (категорія «Б»). 2022. № 3 (204). С.99–106.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

3. Сергієнко Л. П. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті: навч. пос. Київ: Олімпійська література, 2017. 231 с.
4. Сидорченко К. М. Зміни у системі освіти щодо проблем фізичного виховання і допризовної підготовки. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців*: Матеріали наук.-метод. семінару (Київ, 17.03.2015 р.) / Мін-во оборони України. Київ: НУОУ, 2015. 220 с.

12. Інформаційні ресурси

1. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року: Указ Президента України від 30.09.2019 р. № 722/2019 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text> (дата звернення: 14.06.2024).