

Форма № Н-3.04

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи



В. В. Костін

2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК-05 ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 101 – «Екологія»

освітньо-професійна програма «Екологія»

КРЕМЕНЧУК 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Екологія» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 101 «Екологія» 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 № 1 від 27.08.2024

Завідувачка кафедри

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри «Екологія та біотехнологія», освітньо-професійної програми «Екологія», спеціальності 101 «Екологія»,

протокол № 1 від 27.08.2024

Гарант освітньо-професійної програми _____ Олена ХАРЛАМОВА
Завідувачка кафедри _____ Ольга НОВОХАТЬКО

Робочу програму обговорено та схвалено методичною комісією зі спеціальності 101 – «Екологія»

протокол № 1 від «27» 08 2024 р

Голова методичної комісії _____ Володимир ШМАНДІЙ

© КрНУ, 2024 рік

© Лошицька Т. І., 2024 рік

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 <u>10 Природничі науки</u> (шифр і назва)	Обов'язкова ООК 5
Модулів – 1	Спеціальність <u>101 – «Екологія»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки (курс)
Змістових модулів – 1		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Освітньо-професійна програма <u>«Екологія»</u>	Семестр
Загальна кількість годин – 90		1-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь «Бакалавр»	4 год.
		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 кафедраю 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 10 Природничі науки, спеціальність 101 – «Екологія», навчальна дисципліна (ООК 5) забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких **компетентностей**.

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.

ФК 15. Здатність до критичного осмислення основних теорій, методів та принципів природничих наук.

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

ПР19. Підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПР25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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.

3. 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

4. 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 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	–
Усього	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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 компетентності	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		

11. Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 101 – «Екологія» освітньо-професійної програми «Екологія» освітнього ступеня «Бакалавр». Кременчук: РВВ КрНУ, 2024, 36 с.

2. Лошицька Т. І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 101 – «Екологія» освітньо-професійної програми «Екологія» освітнього ступеня «Бакалавр», 2024. 12 с.

12. Рекомендована література Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.

2. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

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

4. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми: Університет. кн., 2019. 156 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. Основи здорового способу життя: підручник. За ред. М. І. Кручаниця та ін. Ужгород: РІК–У, 2016. 264 с.

Додаткова

1. 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.

2. Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Tamara Loshytska, Nataliia Golovanova. [The potential of adventure tourism as a means of preventing stress-related states in students during wartime](#). *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii/Physical rehabilitation and recreational health technologies*. Vol. 9 No. 5 (2024). P. 418-430. ISSN 2522-1914 (Online). DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(5\).08](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(5).08) Scopus

3. Лошицька Т.І., Безверхня Г. В., Цибульська В.В., Олійник І. С. Методика підвищення ефективності ігрової діяльності баскетболістів з використанням інтерактивних технологій. *Молодь і ринок: наук. фахове видання України (категорія «Б»)* у галузі педагогічних наук, № 6. 2023. С. 97 – 104.