

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

«Основи здорового способу життя»

першого (бакалаврського) освітнього рівня
спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія»
освітньо-професійної програми «Комп'ютерна інженерія»

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Комп'ютерна інженерія» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 123 «Комп'ютерна інженерія» 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 року

Завідувачка каф. ЗЛФК

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри комп'ютерної інженерії та електроніки освітньо-професійної програми «Комп'ютерна інженерія», спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія»,

протокол № 1 від 19.09.2024 р.

Гарант освітньо-професійної програми

Андрій ПЕРЕКРЕСТ

Зав. кафедри КІЕ

Андрій ПЕРЕКРЕСТ

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інститут механічної інженерії, транспорту та природничих наук

Протокол № 1 від «24» вересня 2024 року

Голова науково-методичної ради

Олег Соловійов

©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 12 «Інформаційні технології»	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність: 123 Комп'ютерна інженерія» Освітньо-професійна: програма «Комп'ютерна інженерія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – I сем. 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: Бакалавр	4 год.	- год.
		Практичні	
		26 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

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.

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. **Вміти:** 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **отримати досвід з компетентностей:**

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми під час професійної діяльності в комп'ютерній галузі або навчання, що передбачає застосування теорії та методів комп'ютерної інженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. 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 розвиток суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

набути навички та уміння:

ПРН 12. Вміти ефективно працювати як індивідуально, так і у складі команди.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1(семестр 1)

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 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>). 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 о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р		л	п	лаб	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 Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ.	9	2	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Профілактика травматизму. Прийоми контролю та самоконтролю.	9	2	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема № 3-4 Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	7	-	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема № 5-9 Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	16	-	6	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема № 10-11 Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	9	-	4	-	-	5	-	-	-	-	-	-

Тема № 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.	12	-	2	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1				-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	90	4	26	-	-	60	-	-	-	-	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
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	-
3-4	Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	2	-
5-9	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	6	-
10-11	Тема № Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у	4	-

	обраному виді рухової активності		
12-13	Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	4	-
14	Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	4	-
15	Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	2	2
	Разом:	30	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
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.	10	-
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. Тести та нормативи.	5	-
	Разом:	60	-

8. 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.

9. Методи контролю – тестові завдання для оцінки стану фізичної підготовленості; тестування теоретичних знань з навчальної дисципліни.

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

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 (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. 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: РВВ КрНУ, 2024, 36 с.
https://document.kdu.edu.ua/metod/2024_9441.pdf
2. Лошицька Т.І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія». 2024.

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. Лошицька Т.І., Біліченко О.О., 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.