

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 ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

першого (бакалаврського) освітнього рівня
спеціальності 131 «Прикладна механіка»
освітньо-професійна програми «Прикладна механіка»

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Прикладна механіка» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 131 «Прикладна механіка» 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

Завідувач кафедри

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри машинобудування, освітньо-професійної програми «Прикладна механіка», спеціальності 131 «Прикладна механіка»,

протокол № 1 від 20.08.2024

Гарант освітньо-професійної програми

Дмитро САВСЛОВ

Завідувач кафедри

Володимир ДРАГОБЕЦЬКИЙ

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

протокол 1 від 27.08.2024

Голова методичної комісії

Тамара ЛОШИЦЬКА

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 13 «Механічна інженерія»	Обов'язкова ООК 5
Модулів – 1	Спеціальність 131 «Прикладна механіка»	Рік підготовки (курс)
Змістових модулів – 1		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Освітньо-професійна програма «Прикладна механіка»	Семестр
Загальна кількість годин – 90		1-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,4	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.

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.

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 13 «Механічна інженерія», спеціальність 131 «Прикладна механіка», навчальна дисципліна (ООК 5) забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких **компетентностей**.

ЗК 5. Здатність працювати в команді.

ЗК6. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК12. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

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 15. Враховувати при прийнятті рішень основні фактори техногенного впливу на навколишнє середовище і основні методи захисту довкілля, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

2. 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

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. 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 131 – «Прикладна механіка» освітньо-професійної програми «Прикладна механіка» освітнього ступеня «Бакалавр», 2023. 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. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Сорокіна С.О. Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів військового часу. Імідж сучасного педагога : електрон. наук. фах. журн. (категорія «Б»). 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](#). The journal was officially founded on June 1, 1999, 2022.