

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

« 27 » / 08 2024 року


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК-8 ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

освітній ступінь «Бакалавр»
спеціальність 227 – «Терапія та реабілітація»

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

КРЕМЕНЧУК 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили: к. фіз. вих., доц.  Тамара ЛОШИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» – кафедри здоров'я людини та фізичної культури,

протокол № 1 від «27» 08 2024 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Олена АНТОНОВА

Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 227 – «Терапія та реабілітація»,

протокол № 1 від «27» 08 2024 р.

Голова методичної комісії  Олена АНТОНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>22 «Охорона здоров'я»</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>227 «Терапія та реабілітація»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – I сем. 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	– год.	– год.
		Практичні, семінарські	
		30 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

Метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у здобувачів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Завданням дисципліни вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є засвоїти науково обґрунтовані рекомендації [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; сформувані у здобувачів 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 здобувачі повинні після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

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.

Спеціальні компетентності:

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Програмні результати навчання:

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

3. 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.

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	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	л а б	ін д	с.р		л	п	ла б	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.	6	-	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	12	-	2	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 3-4.	12	-	4	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 5-9.	12	-	6	-	-	10						
Тема 10-11.	12	-	4	-	-	5						
Тема 12-13.	12	-	4	-	-	10						
Тема 14.	12	-	4	-	-	10						
Тема 15.	12	-	4	-	-	10						
Разом за змістовим модулем 1				-	-	-						
Усього годин	90		30	-	-	60	-	-	-	-	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

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.	4
4	Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	6
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
	Разом:	30

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
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.	10

	Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	
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
	Разом:	60

7. Індивідуальне завдання – написати реферат на обрану тему.

8. Методи навчання - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розказу, наочні.

Діяльність здобувача:

- 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.	9

Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні		
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 ЕКТС	Значення оцінки ЕКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентості	Оцінка за національною шкалою	
					іспит	Диференційований залік
90–100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, уміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, уміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
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 уміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати			

			інформацію під керівництвом викладача; у 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; за 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	не зареховано
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. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Терапія та реабілітація». Кременчук : редакційно-видавничий відділ КрНУ, 2024. 9 с.

2. Лошицька Т.І. 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.

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.