

Форма № Н - 3.04

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 р.

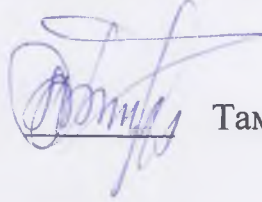
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК-1 «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

перший освітній рівень бакалавр
(бакалавр, магістр, доктор філософії)
спеціальність 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)
освітньо-професійна програма 053 «Психологія»
(назва освітньо-професійної програми)

Кременчук 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Психологія» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня спеціальності 053 Психологія та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила
к. фіз. вих., доц. каф. ЗЛФК

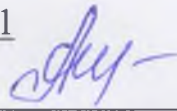


Тамара ЛОШИЦЬКА

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

Протокол від «27» 08 2024 року № 1

Завідувач кафедри _____

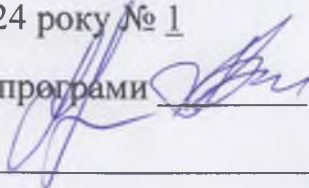


Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філософії, освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності 053 Психологія,

протокол № 1 від «29» 08 2024 року № 1

Гарант освітньо-професійної програми _____



Олександр КУЩ

Завідувач кафедри _____

Ольга ЛІТВІНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету права, гуманітарних і соціальних наук,

протокол № 1 від «30» 08 2024 р.

Голова науково-методичної ради _____



Олена ПОНОМАРЕНКО

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>05 Соціальні та поведінкові науки;</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>053 «Психологія»;</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат		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	Лекції	
		– 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 студентів 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; 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 після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Загальні компетентності:

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. 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:

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

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	2

	соматичного здоров'я.	
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. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
	Разом:	

7. 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. 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
	Разом:	60

8. Індивідуальне завдання – написати реферат на обрану тему.

9. Методи навчання - методи проектного 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.

10. Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання.

11. 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 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		

12. Методичне забезпечення

1. Лошицька Т.І. Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. 2024. 8 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. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.
2. Желєва 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.

Допоміжна:

- 1 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**
- 2 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.
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.
4. 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.
5. 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.