

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Основи здоров'я та здорового способу життя

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

освітня-програма/програми Фізична культура і спорт

перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною
комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н., доцент

Розробники:

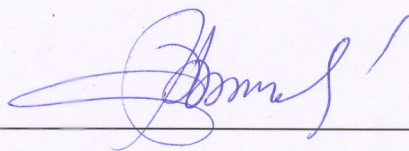
Людмила МАКСИМЕНКО доцент, к. фіз. вих.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС к. п. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й		1-й	
Семестр			
1-й		1-й	
Лекції			
18 год.		2 год.	
Практичні, семінарські			
22 год.		4 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
48 год.		82 год.	
Консультації:			
2 год.		год.	
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин - 90			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є: сформувати необхідні знання, уміння і навички використання засобів фізичної культури у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності з різним контингентом населення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін Анатомія та фізіологія людини, Гігієна фізичного виховання, Основи медичних знань та долікарської допомоги.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами Анатомія та фізіологія людини, Гігієна фізичного виховання, Адаптація та функціональні резерви спортсменів, Спортивна медицина Теорія і методика фізичного виховання, Теорія та методика дитячого та юнацького спорту, Управління в сфері фізичної культури.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
Уміння	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.	ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПР 21. Застосовувати набуті

		теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Комунікація	ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
Автономія та комунікація	ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	ПР 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок. Оцінка виставляється за повні, систематичні, логічно викладені знання. Він повинен володіти категоріальним апаратом науки, мати власну

	позицію по суті поставлених питань.
82-89	Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
74-81	Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
64-73	Контрольні заходи виконані посередньо, зі значною кількістю недоліків. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
60-63	Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом із тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
59-35	Студенту надається можливість скласти оговорені

	контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки. Оцінка виставляється студенту, який не розуміє суті поставлених питань, не має знань основних проблем та понять курсу «Вступу до спеціальності», не орієнтується в змістові основних понять із дисципліни.
1-34	Кредит не зараховано. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

Розподіл балів

Поточний контроль											Разом	Сума
РОЗДІЛ 1												
Т.1		Т.2		Т.3	Т.4	Т.5		Т.6		Т.7		
П.1	П.2	П.3	П.4	П.5	П.6	П.7	П.8	П.9	П.10	П.11		
Поточний контроль											66	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Контроль самостійної роботи											34	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне заняття студент може набрати до «9» балів за відповідь і творчу роботу (максимальна кількість балів за всі заняття – 66), «3» бали за контроль самостійної роботи (максимальна кількість балів – 34) і перелік питань додається в кінці програми.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно

60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Основи здоров'я та здорового способу життя

Тема 1. Основи здорового способу життя

Основні аспекти здорового способу життя. Можливості реалізації здорового способу життя. Негативні звички у сучасному житті.

Тема 2. Індивідуальність. Здоров'я - феномен гармонійної життєдіяльності людини

Темперамент - сукупність індивідуальних властивостей особистості. Самооцінка в залежності від темпераменту. Впевненість в залежності від темпераменту. Дружба і кохання в залежності від темпераменту. Рухова активність в залежності до темпераменту. Характер як сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості.

Тема 3. Методичні особливості поза навчальних форм фізичного виховання студентів ЗВО

Задачі поза навчальної роботи з фізичного виховання студентів. Особливості організації та проведення поза навчальної роботи з фізичного виховання студентів. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та

РОЗДІЛ 1. Основи здоров'я та здорового способу життя											
Тема 1.1. Основи здорового способу життя	6	2	4			7		2	4		80
Тема 1.2. Індивідуальність. Здоров'я - феномен гармонійної життєдіяльності людини	6	2	4			7					
Тема 1.3. Методичні особливості поза навчальних форм фізичного виховання студентів ЗВО	4	2	2			7					
Тема 4. Масові фізкультурно-спортивні заходи	4	2	2			7					
Тема 5. Методологічні основи оздоровчої гімнастики	8	4	4			7					
Тема 6. Загальні основи побудови оздоровчого тренування	8	4	4			7					
Тема 7. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг	4	2	2			6					
Разом		18	22		2	48		2	4	2	80

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи здорового способу життя	4	4
2	Індивідуальність. Здоров'я - феномен гармонійної	4	

	життєдіяльності людини		
3	Методичні особливості поза навчальних форм фізичного виховання студентів ЗВО	2	
4	Масові фізкультурно-спортивні заходи	2	
5	Методологічні основи оздоровчої гімнастики	4	
6	Загальні основи побудови оздоровчого тренування	4	
7	Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг	2	
Разом		22	4

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. К.: Либідь, 2003.
2. Герцик М. С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «ФВіС»: Навч. посібник. Львів: Укр. технології, 2012. 232с.
3. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248с.
4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді: моногр. /О.М. Балакірева, Н. О. Ринган, Р. Я. Левін та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. К.: Укр. ін-т соц. дослід. ім. О. Яременка, 2007.
5. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: Навч.-метод. посіб. Ізмаїл, 2006.
4. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. К., 2004.
6. Пузинін В. А. Теоретичні та методологічні основи здоров'я. Вибрані глави. Ч. 1: навч. посібник / В. А. Пузинін, С.В. Скарбників. К.: СіБАГС, 2000. 84 с.
7. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova. The formation of a competent approach as the basis of the professional development of the future teacher of physical education. *Conhecimento & Diversidade, Niterói, V. 15, n. 37 Abr./Jun. 2023. p. 74-92.*

Додаткові:

1. Коваленко Н. П. Ортопедичний режим сучасної людини. Посібник для студентів. К.: СіБАГС, 2009. 36 с.

2. Коваленко Н. П. Збалансоване харчування як фактор підвищення працездатності. Посібник для студентів. К.: СіБАГС, 2007. 70 с.

3. Коваленко Н. П. Фітнес-рейтинг як можливий критерій фізичної досконалості і ефективності індивідуальної оздоровчої програми. Практич. посібник для студентів. К.: СіБАГС, 2008. 128 с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях. Платформа дистанційного навчання Moodle.

Перелік питань для самостійного виконання

1. Дайте визначення здоровому способу життя.
2. Перерахуйте основні складові формування здорового способу життя.
3. Розкрийте значення фізичних вправ для організму людини?
4. Поясніть чому біг ефективніший для зміцнення здоров'я ніж ходьба.
6. Розкрийте основи методики силових видів спорту.
5. Що таке легка атлетика і які розділи, види до неї входять?
6. Чим відрізняються фітнес і шейпінг?
7. Дайте визначення аеробіці.
8. Яке оздоровчо-прикладне значення туризму?
9. Що включає в себе особиста гігієна?
10. Що таке психогігієна спорту?
11. Дайте коротку характеристику гігієні тіла.

12. Дайте коротку характеристику гігієні одягу.
13. Дайте коротку характеристику гігієні взуття.
14. Перерахуйте правила особистої гігієни.
15. Перерахуйте гігієнічні правила виконання фізичних вправ.
16. Розкажіть про згубний вплив шкідливих звичок на організм молодого людини.
17. Що таке режим дня?
18. Дайте визначення раціональному харчуванню.
19. У чому сутність раціонального харчування?
20. Назвіть наслідки недостатнього харчування.
21. Що таке дієта? Які види дієт ви знаєте?
22. Які правила вживання рідини слід знати?
23. Що таке загартування організму? Назвіть основні правила загартування.
24. Що являє собою ВІЛ/СНІД?
25. Які шляхи запобігання захворюванню на ВІЛ/СНІД вам відомі?
26. Розкрийте значення оздоровчих систем у фізичній культурі?
27. Які ви знаєте оздоровчі системи?
28. Дайте коротку характеристику оздоровчих систем.
29. Назвіть найсуттєвіші відмінності у різних оздоровчих методиках?
30. Що треба знати фахівцю з фізичної культури і спорту про оздоровчі системи?
31. Що таке самоконтроль?
32. Які показники надають інформацію про стан організму?
33. Що таке стрес?
34. Як впливає стрес на організм людини?