

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(цифр і назва галузі знань)

спеціальність 014 Середня освіта

предметна спеціальність 014.05 Біологія та здоров'я людини

освітня програма Середня освіта: біологія та здоров'я людини
(код і назва спеціальності)

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:


Гарант освітньої програми


Грамастик Н.В.

(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини
протокол №12 від «29» червня 2023 р.

Завідувач кафедри  Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти
педагогічного факультету


Сич Ю.І.

(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Рубан Ася Костянтинівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Рецензенти програми:

Максимчук Борис Анатолійович, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
Модулів:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	48	12
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 1,2	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота:	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю:	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: система знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Метою викладання є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Передумови для вивчення дисципліни: навчальний курс «Фізична культура та основи здоров'я людини» закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості

Міждисциплінарні зв'язки: валеологічні засади здоров'я, анатомія людини, вікова фізіологія та шкільна гігієна.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК 2.	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.	ПРН 2.	Вміти інтегрувати аксіологічний аспект гуманітарних наук у площину професійної діяльності для розв'язання актуальних проблем світоглядно-мотиваційного виміру сучасної освіти.
ЗК 3.	Здатність учитися та оволодівати сучасними знаннями, критично оцінювати соціальні події і явища, прогнозувати можливості освітнього процесу.	ПРН 3.	Володіти науково-педагогічним стилем мислення і корпоративною культурою, критично використовувати світоглядні теорії із дотриманням принципів доброчесності та визнанням авторських прав при розв'язанні соціально-педагогічних і фахових завдань.
ЗК 5.	Здатність застосовувати інтегровані науково-природничі знання у життєвих	ПРН 5.	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки

	і професійних ситуаціях, творчого впровадження набутого досвіду для збереження власного здоров'я та здоров'язбереження соціуму.		суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
ФК 2.	Здатність володіти понятійно-термінологічним апаратом, що використовується в біології та на межі предметних галузей, оперувати законами, концепціями, вченнями і теоріями біології, здоров'я людини, критично аналізувати досягнення біологічних наук, виявляти їх роль у забезпеченні сталого регіонального розвитку та людства, дотримуватися принципів науковості та інтеграції при трансляції біологічних та здоров'яцентрованих знань у площину предметної діяльності.	ПРН 22.	Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя, профілактично-оздоровчі засади функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем; використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я.
ФК 14.	Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.	ПРН 16.	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.
ФК 15.	Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію, здійснювати прогнозування стану індивідуального здоров'я та соціуму, консультувати з питань здорового способу життя, визначати перспективні шляхи моніторингу здоров'я, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.		
ФК 7.	Здатність до практичного застосування здоров'яцентрованих природничих знань, теоретично-прикладних засад педагогічного супроводу безпечної життєдіяльності та позитивної соціалізації учнів.	ПРН 28.	Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультативну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Результати навчання			
	Знання	Уміння/навички	Комунікація	Відповідальність і автономія
ЗК 2.		ПРН 2.		
ЗК 3.	ПРН 3.		ПРН 3.	
ЗК 5.	ПРН 5.	ПРН 5.		
ФК 2. ФК 14 ФК 15	ПРН 22.	ПРН 22.		ПРН 16.
ФК 7.		ПРН 28.		

4.	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	4	-	4	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
5.	Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	4	-	4	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
7.	Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		24	-	24	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		48	-	48	-	-	-	-	12	-	12	-	-	-	-

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами.

Лекції не передбачено навчальним планом.

5.2. Тематика практичних занять - I семестр

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.

Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.

Тема 4. Основи техніки і тактики гри у волейбол.

Тема 5. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.

Тема 6. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Тема 7. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.

Тема 8. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

Тематика практичних занять - II семестр

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 4. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

Тема 5. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.

Тема 7. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

Впродовж семестрів студенти виконують завдання для самостійної роботи (написання та захист тематичного реферату).

1. Феномен здоров'я в сучасному культурно-освітньому просторі.
2. Теорії формування здоров'я, фактори впливу на індивідуальне та громадське здоров'я, методи профілактики порушення здоров'я.
3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Головні компоненти загальної теорії здоров'я.
4. Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя.
5. Фізична активність, її значення для здоров'я різних категорій населення. Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності.
6. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності.
7. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини.
8. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року.
9. Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування.
10. Діагностика індивідуального здоров'я.
11. Основні фактори формування фізичного здоров'я, методи тестування, значення результатів.
12. Фізичні вправи та імунна система. Взаємозв'язок рівня рухової активності та активності імунної системи організму.
13. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи.
14. Фізичні вправи у забезпеченні емоційної гармонії людини.
15. Вплив шкідливих звичок і залежностей на стан здоров'я людини.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

- 6.1. *Форми поточного контролю:* фронтальне опитування, співбесіда на практичних заняттях.
- 6.2. *Форми проміжного контролю:* не передбачено навчальним планом.
- 6.3. *Форми підсумкового контролю:* залік.
- 6.4. *Засоби діагностики результатів навчання:* подаються в силабусі навчальної дисципліни.
- 6.5. *Критерії оцінювання результатів навчання:* подаються в силабусі навчальної дисципліни.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Спортивні споруди та обладнання.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

8.1. Основні джерела

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. 39 с.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. 50 с.
3. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир, ДАУ, 2005. 123 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
5. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]/ за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 2. 366 с.

7. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я : [Навчальний посібник для студ. вищ.навч.закл.] / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
9. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
10. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.

8.2. Допоміжні

1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. 36 с.
2. Житомирський Л.О. Інтерактивні підходи до формування у студентів ціннісного ставлення до здорового способу життя /Л.О.Житомірський //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 42. Ізмаїльського державного гуманітарного університету. - Ізмаїл: ІДГУ, 2019. С. 69-75.
3. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип. 56. С. 113-119.
4. Основи здоров'я і фізична культура: навч. прогн. для 1-11 кл. загальноосвіт. навч. закл. - К. : М-во. освіти і науки України: ФФУ, 2001. 98 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003. - Част.1,2.
6. Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури: колективна монографія / Колектив авторів: О.А. Баштовенко, Л.О. Голуб, О.Д. Замашкіна, Л.О. Житомирський, О.К. Корносенко, Я.М. Ніфака, О.А. Свєртнев, І.В. Тараненко, С.Б. Фурдуй, Г.В. Ярчук; за заг. ред. С.Б. Фурдуй. – Ізмаїл: ІДГУ, Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2019. 220 с.

8.3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuuv.gov.ua>
2. Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067