МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеський національний технологічний університет

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання з основами здорового способу життя

Назва дисципліни

Обов'язкова навчальна дисципліна

Мова навчання – українська

Освітньо-професійна програма: «Публічне управління та адміністрування»

Код та найменування спеціальності 281 «Публічне управління та адміністрування»

Шифр та найменування галузі знань 28 «Публічне управління та адміністрування»

Ступінь вищої освіти **БАКАЛАВР**

Розглянуто, схвалено та затверджено
Методичною радою академії

2022

РОЗРОБЛЕНО ТА ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ: кафедрою Фізичної культури та спорту Одеського національного технологічного університету

РОЗРОБНИКИ: зав.кафедри, доц. Струк Б.І., ст.викл. Сергєєва Т.П.

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри Фізичної культури та спорту
Протокол від «1 » серпня 2022р. № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту _____ Богдан СТРУК
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

281 «Публічне управління та адміністрування» 28 «Публічне управління та адміністрування»

Голова ради _____ Ірина СЕДІКОВА
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Гарант освітньої програми
«Публічне управління та адміністрування» _____ Олена НІКОЛЮК
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету
Протокол від «30» 08 2022 р. N 1

Секретар Методичної ради університету _____ Валерій МУРАХОВСЬКИЙ
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

ЗМІСТ

1 Пояснювальна записка…… 4
1.1 Мета та завдання навчальної дисципліни …… 4
1.2 Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти…… 5
1.3 Міждисциплінарні зв’язки……... 5
1.4 Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС…….. 6
2 Зміст дисципліни:…… 6
2.1 Програма змістових модулів…… 6
2.2 Перелік практичних робіт……..... 7
2.3 Перелік завдань до самостійної роботи…… 7
3 Критерії оцінювання результатів навчання…….. 8
4 Інформаційне забезпечення…… 9

Пояснювальна записка

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «*Фізичне виховання з основами здорового способу життя*» – *надати здобувачам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті та у розробці і запровадженню технологій для тривалого, здорового і щасливого життя людини*.

В результаті вивчення курсу «*Фізичне виховання з основами здорового способу життя*» студенти повинні:

знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці;
- принципів раціонального, лікувального та дієтичного харчування;
- загальні характеристики дієтології та дієтотерапії;
- особливості харчування людей різних вікових груп;
- основи громадського харчування, як складової здоров’я суспільства;

вміти:

-застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;

-використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров`я;

-застосовувати знання для поліпшення та збереження здоров’я на основі принципів харчування;

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров’я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навики, які набуті в процесі навчання.

1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти

У результаті вивчення навчальної дисципліни «*Фізичне виховання*» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в Стандарті вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня «бакалавр» галузь знань 28 Публічне управління та адміністрування спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування, затвердженого і введеного в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 29.10.2018 року No 1172 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/ 12/21/281-publichne-upravlinnya-ta-administruvannyabakalavr.pdf. та освітньо-професійній програмі: 281 «Публічне управління та адміністрування» http://nmv.ontu.edu.ua/opp/073m-m2020.pdf.

Інтегральна компетентність (ІК)

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми технічного і технологічного характеру у сфері екології,охорони довкілля, збалансованого природокористування, або у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів технологій захисту навколишнього середовища, та характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК3. 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.

ЗК6. Здатність працювати в команді

Програмні результати навчання

ПРН 7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/ культурно-освітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

ПРН 14. Уміти коригувати професійну діяльність у випадку зміни вихідних умов.

1.3. Міждисциплінарні зв'язки.

Науково-методичною основою курсу є дані загальної педагогіки, педагогіки фізичної культури та спорту, психології, анатомії і фізіології людини, біохімії, біомеханіки, гігієни, валеології та ін. Безпосередньо практика занять спирається на теорію та методику фізичного виховання, психологію спорту, спеціальні галузі знань та адаптовані методики, спрямовані на сферу фізичного виховання. Види підготовки на заняттях з фізичного виховання розподілені на весь навчальний процес по періодах, етапах і окремих заняттях на основі оптимального співвідношення об'єму та інтенсивності навантажень з використанням інтерактивних методик підготовки та урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС

Навчальна дисципліна викладається на *першому* курсі у *першому* семестрі для денної та заочної форм навчання
Кількість кредитів ECTS - 3, годин - 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	30	10	-	20
заочна	8	6	-	2
Самостійна робота, годин	Денна - 60		Заочна - 82	

2. Зміст навчальної дисципліни

2.1. Програма змістовних модулів

Змістовий модуль 1: **Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя**

№ теми	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Характеристика процесу формування здорового способу життя молоді в Україні. Основні ризики для здоров'я у молодому віці. Основи індивідуального здоров'я людини.	2	0,5
2.	Загальна характеристика основних продуктів харчування здорової людини. Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я. Складання та розрахунок добового харчового раціону різних категорій осіб.	2	1
3.	Особливості харчування людей розумової праці та студентів. Недоліки в харчуванні сучасної людини.	2	0,5
4.	Загальні питання науки про харчування спортсменів, альпіністів та гірських туристів.	2	1
5.	Загальна характеристика дієтології та дієтотерапії. Особливості роздільного харчування, його роль у формуванні здоров'я.	2	0,5
6.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я. Безпека продуктів харчування.	2	0,5

Змістовий модуль 2: **Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей**

№ теми	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Природничі та наукові основи фізичного виховання. Сприяння природничому розвитку організму людини, розвитку органів чуття. Забезпечення рухової активності людини.	2	1
2.	Рухова активність в режимі життєдіяльності здобувачів. Психосоматичні особливості. Гіподинамія. Раціональний режим життєдіяльності. Дихальні вправи у фізичному вихованні.	2	1
3.	Формування рухових умінь і навичок здобувачів. Психологічні умови формування рухових навичок. Арсенал різноманітних рухових навиків – основа рухового досвіду людини.	2	1
4.	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою. Основні напрями оздоровчої фізичної культури. Засоби професійно – прикладної фізичної підготовки. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури.	2	1
	Разом з дисципліни	**20**	**8**

2.2. Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання. Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції. Вправи для розвитку швидкості та спритності.	4	1
2	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м'язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі.	2	1
3	Оздоровча гімнастика. Рухова якість гнучкості. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості. Вправи зі стретчінгу. Особиста гігієна.	2	1
4	Розвиток координаційних здібностей, засобами спортивних ігор. Навчання елементам техніки гри у волейбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. Принципи і основні методи загартовування	4	3
5	Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіо-тренування. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.	4	1
	Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	4	1
	Всього	**20**	**8**

2.3.Перелік завдань до самостійної роботи

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування. Особливості травлення в різних частинах шлунково-кишкового тракту. Розщеплення компонентів їжі під впливом ферментів шлунково-кишкового тракту.	20	20
2.	Види дієтотерапії при надлишковій вазі і її значення	10	20
3.	Дієтхарчування при різних захворюваннях.	10	10
4.	Фізична і соціальна складова здоров'я.	10	14
5.	Практичні аспекти запровадження здорового способу життя в суспільстві	10	10
6.	Засоби розвитку рухових якостей. Соціальні аспекти фізичного виховання	20	30
	Всього	**80**	**104**

3. Критерії оцінювання результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий – _ диф. залік _

Нарахування балів за виконання змістового модуля

Вид роботи, що підлягає контролю	Оцінні бали		Форма навчання					
			денна			заочна		
	min	*max*	К-ть робіт	Сумарні бали		К-ть робіт	Сумарні бали	
				min	*max*		*min*	*max*
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1: Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя								
Робота на лекціях	1	2	6	6	12	6	6	12
Виконання практичних робіт	5	10	2	10	20	2	10	20
Опрацювання тем, не винесених на лекції				14	18		14	18
Проміжна сума				30	50		30	50
Модульний контроль у поточному семестрі			1	20	40	1	20	40
Контроль результатів дистанційного модулю				10	10		10	10
Оцінка за змістовий модуль 1				**60**	**100**		**60**	**100**
Змістовий модуль 2: Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей								
Робота на лекціях	1	2	4	4	8	4	4	8
Виконання практичних робіт	5	8	4	20	32	4	20	32
Опрацювання тем, не винесених на лекції				6	10		6	10
Проміжна сума				30	50		30	50
Модульний контроль у поточному семестрі			1	20	40	1	20	40
Контроль результатів дистанційного модулю				10	10		10	10
Оцінка за змістовий модуль 1				**60**	**100**		**60**	**100**
Можливість отримання додаткових балів								
Рейтинг за творчі здобутки студентів (у тому числі результатів неформальної освіти)	0	10	–	0	10	–	0	10

Критерії оцінювання до модульних контрольних робіт

Модульні контрольні роботи складаються з відповідей на теоретичні та тестові питання

Таблиця 1

Загальні критерії оцінювання

№ з\п	Вид роботи	Максимальний бал	Пояснення до нарахування балів
1	2	3	4
1	Відповіді на теоретичні питання	40	Максимальний бал нараховується за умов, що завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано і оформлено належним чином За надану повну обґрунтовану відповідь на питання (максимальний бал – 13,5 балів за кожну відповідь)

Таблиця 2

Критерії оцінювання відповідей на теоретичні питання

Розподіл балів за відповіді на теоретичні питання	Критерії оцінювання відповідей
13,5-12	за умови, якщо студент показав глибокі знання, чітко, грамотно, логічно і послідовно його викладає; вільно оперує термінологією, знайомий із законодавчими та нормативними документами, вміє аналізувати ситуацію та має альтернативні погляди на викладений матеріал
11-8	за умови, якщо студент має тверді знання, грамотно і по суті викладає відповіді на поставленні питання, не допускає грубих помилок при відповіді на них, але не повністю розкриває зміст
7-4	за умови, якщо студент знає теоретичний матеріал на рівні репродуктивного відтворення, але не надає належної оцінки процесів та явищ, не чітко формулює категорії та допускає незначні помилки при відповідях
3-0	за умови, якщо студент при відповіді допускає суттєві помилки, матеріал викладає не послідовно, з припущенням неточностей у формулюваннях та відсутності термінології

4. Інформаційні ресурси

Базові:

1.Копа, Вадим Михайлович Соціальна валеологія [Текст] : навч. посіб. / В. М. Копа. — Львів : Новий Світ-2000, 2014. — 204 с. — (Вища освіта в Україні).https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord. 106061

2.Методичні вказівки "До використання фізичних вправ для профілактики захворювань" [Електронний ресурс] : студентів усіх проф. напрямків підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Т. В. Волкова ; за ред. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 24 с. — Електрон.

текст. дані.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1898814

3.Методичні вказівки до проведення занять з аквааеробіки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Волкова, В. В. Гончарук, Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одесса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 20 с.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord. 164105

4.Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — 37 с. — Електрон. текст. дані.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1712774

5.Методичні вказівки "До самостійних занять спортивним туризмом. Організація туристського походу вихідного дня" [Електронний ресурс] : для студентів напряму підгот. 6.140103 "Туризм" ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготин, Д. В. Болтоматіс ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 42 с.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv. BibRecord.153801

6.Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк,Т. П.Сергеєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — Електрон. текст. дані: 58 с. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1712753

7.Методичні вказівки "Навчання техніки бігу на короткі дистанції" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; за ред. Б. І. Струка ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 26 с.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv. BibRecord. 164098

8.Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджи, відп. за вип. Т. П. Сергеєва ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv. BibRecord. 164096

9.Методичні вказівки щодо техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко, С. В. Халайджі ; рец. Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 32 с.https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv. BibRecord. 164097

10.Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова ; відп. за вип. С. В. Халайджі ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 53 с. — Електрон. текст. дані. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1901700

11.Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти СВО

"Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм") / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В. Гончарук, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 36 с. — Електрон. текст. дані. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1898854

12.Методичні рекомендації "Навчання техніки спортивної ходьби" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти ден. форми навчання (для спец. 122 "Комп'ютерні науки",123 "Комп'ютерна інженерія")/ Р. С. Яготін, С. В. Халайджі, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 21 с. — Електрон. текст. дані. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1915910

13.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст дані: 38 с. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord.162289

14.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Удосконалення рухової сфери студентства засобами спортивного тренування: методичні вказівки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с. https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord.162304

Додаткові:

1.Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради), 2014,№ 37-38, ст.2004). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text

2.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80). https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/3808-12

3. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvitasport.org

4. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua