

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

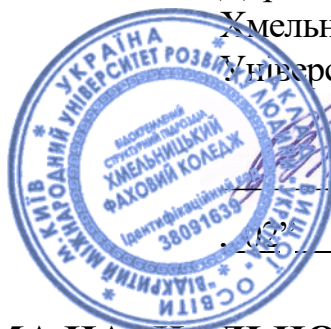
Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК.1.3. Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Соціальна робота

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 23 Соціальна робота

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність (ності) 231 Соціальна робота

(шифр і назва спеціальності (тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2024 рік

Робоча програма навчальної Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості) _____
(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галузю знань 23 Соціальна робота
спеціальністю 231 Соціальна робота

„29” серпня 2024 року – 35 с.

Розробники:

Кравчук Людмила Степанівна – кандидатка педагогічних наук, доцент,
викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту _____

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Криштофор Ігор Тадеушович – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту _____

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „29” серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії
з фізичної культури і спорту

(підпис)

Сергій ЧАЙКОВСЬКИЙ

(прізвище та ініціали)

„29” серпня 2024 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП
«Соціальна робота» (2024 р.) _____

(назва освітньої програми)

„29” серпня 2024 року

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку
ОПП «Соціальна робота»

(підпис)

Ольга ПОЛЬОВИК

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

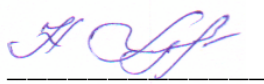
Навчальний рік	20__/20__	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28386>
(вказати адресу)

Робочу програму навчальної дисципліни перевірено

„29” серпня 2024 року

Завідувач відділу освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу



(підпис)

Н. І. Луцкевич
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	9
4.1.	Анотація дисципліни.....	9
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	12
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	12
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	15
4.3.	Форми організації занять.....	17
4.3.1.	<i>Теми практичних занять.....</i>	17
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	17
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	18
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	20
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	22
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	22
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	23
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	24
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	25
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	25
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	26
6.3.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..	28
6.4.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	28
6.5.	Орієнтовний перелік питань до заліку	28
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	30
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	31
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	31
7.3.	Рекомендована література.....	33
7.4.	Інформаційні ресурси.....	35
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	35

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Для всіх	Вид дисципліни загальноуніверситетська	
		Цикл підготовки загальний	
Модулів – 2	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		1,2-й	1,2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2 / 4	Освітній ступінь: бакалавр, фаховий молодший бакалавр	14 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		46 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60	118
Індивідуальні завдання: 12 год.			
Вид семестрового контролю: залік			

Примітка.

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми навчання.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» - 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

Здобувачі освіти заочної форми навчання мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи, заплановані програмою дисципліни, і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми навчання проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми навчання для здобуття ними всіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми доєднатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: послідовне формування у бакалаврів фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці в умовах стресу, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури та стресостійкості в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання:

- надати здобувачам освіти знання щодо поняття фізичної культури, зокрема щодо основ здорового способу життя, психології стресу і стресостійкості особистості;
- виробити у здобувачів освіти техніку безпеки на заняттях із фізичної культури;
- надати знання і виробити навички здорового способу життя та шляхів зміцнення здоров'я;
- визначити особливості охорони здоров'я народу як основи соціальної політики держави;
- вивчити основні складові здоров'я та основи формування здорового способу життя;
 - визначити психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та формування стресостійкості особистості.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

знати:

- основи техніки безпеки на заняттях із фізичної культури;
- теоретичні засади формування здорового способу життя;
- складові здоров'я та основи формування здорового способу життя;
- основи рухової активності, здорового сну та харчування;
- вплив психотропних речовин на здоров'я людини;
- методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я;
- основи експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я підлітків;
- психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та стресостійкості особистості;

- взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я;
- роль соціальної та духовної складових здоров'я в успішній життєдіяльності особистості.

вміти:

- дотримуватися техніки безпеки на заняттях із фізичної культури;
- застосовувати навички здорового способу життя;
- дотримуватися рухової активності, здорового сну та харчування;
- протистояти впливу психотропних речовин на здоров'я людини;
- застосовувати методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я;
- застосовувати експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків;
- аналізувати психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я та формувати навички стресостійкості особистості;
- виконувати запропоновані навчальною програмою контрольні нормативи і тести з фізичної культури.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 2
ОК.1.3.	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	СК 4
ОК.1.3.	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	РН 12
ОК.1.3.	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Модуль 1. Фізична культура та індикатори здоров'я Змістовий модуль №1. Фізична культура

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.

Розкриття поняття «фізична культура». Місце фізичної культури в загальній культурі людства. Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.

Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.

Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичної культури з обраного виду спорту. Інструкції щодо техніки безпеки на заняттях з фізичної культури з обраного виду спорту.

Тема 3. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я.

Поняття здорового способу життя. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Принципи здорового способу життя. Основні заходи щодо формування здорового способу життя.

Тема 4. Здоров'я та хвороба

Демографічна ситуація в Україні. Еволюція загальної теорії здоров'я. Дефініція здоров'я. Поняття третього стану.

Змістовий модуль № 2. Індикатори здоров'я

Тема 5. Здоров'я та його складові

Сфери здоров'я. Рівні здоров'я. Передумови доброго здоров'я.

Тема 6. Основи формування здорового способу життя

Поняття здорового способу життя. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Принципи здорового способу життя. Основні заходи щодо формування здорового способу життя.

Тема 7. Рухова активність

Рухова активність та здоров'я. Оздоровчі ефекти рухів. Оптимальна рухова активність як умова збереження здоров'я. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 8. Основи раціонального харчування

Основні положення щодо раціонального харчування. Побудова раціонального режиму харчування. Особливості режиму харчування при надлишковій вазі.

МОДУЛЬ 2. Основи здорового способу життя, психологія стресу та стресостійкості особистості

Змістовий модуль № 3. Основи здорового способу життя

Тема 9. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя

Сон як засіб відновлення організму. Загальні положення про гігієнічні правила. Режим праці та відпочинку.

Тема 10. Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я

Тютюнокуріння в Україні. Соматичні наслідки тютюнокуріння. Загальні положення наркоманії. Наркотики та їх ефекти. Алкоголь та здоров'я.

Тема 11. Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я Обґрунтування системи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я індивіда. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я індивіда.

Тема 12. Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків Обґрунтування системи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я індивіда. Виробництво здоров'я. Формування здоров'я. Відновлення здоров'я.

Змістовий модуль 4. Психологія стресу та стресостійкості особистості

Тема 13. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

Тема 14. Особистість і стрес Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Тема 15. Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я Розуміння психологічного здоров'я. Чинники, що впливають на психічне здоров'я особистості. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування. Підтримання психологічного здоров'я особистості. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.

Тема 16. Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості

Індикатори соціального здоров'я. Особливості соціального здоров'я різних верств населення. Формування духовного здоров'я. Деякі аспекти духовного здоров'я

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
«Вступ до спеціальності».

Міжпредметні зв'язки: «Основи психології», «Фізіологія людини», «Екологія та екологічна етика».

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1. Фізична культура та індикатори здоров'я															
Змістовий модуль 1. Фізична культура як навчальна дисципліна															
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна	6	1	–	2	–	–	3								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Техніка безпеки на заняттях фізичної культури	6	1	–	2	–	–	3								АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я	6	1	–	2	–	–	3								АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Здоров'я та хвороба	7	1	–	2	–	–	4								АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–								комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	27	4	–	8	–	2	13								
Змістовий модуль 2. Індикатори здоров'я															
Тема 5. Здоров'я та його складові	6	1	–	2	–	–	3								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Основи формування здорового способу життя	6	1	–	4	–	–	3								АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Рухова активність	6	1	–	4	–	–	3								АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення спортивного заняття
Тема 8. Основи раціонального	7	1	–	4	–	–	4								АР: співбесіда СР: підготовка та

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)

Разом: 120 год, лекції – 8 год, практичні заняття – 22 год, самостійна робота – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2						
Назва модуля	Фізична культура як навчальна дисципліна				Індикатори здоров'я						
Кількість балів за модуль	32 бали				44 балів						
Лекції	1		2		3			4			
Теми лекцій	<i>Фізична культура як навчальна дисципліна</i>	<i>Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури</i>	<i>Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я</i>	<i>Здоров'я та хвороба</i>	<i>Здоров'я та його складові</i>	<i>Основи формування здорового способу життя</i>		<i>Рухова активність</i>		<i>Основи раціонального харчування..</i>	
	2 бали		2 бали		2 бали			2 бали			
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми практичних занять	<i>Фізична культура як навчальна дисципліна</i>	<i>Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури</i>	<i>Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я</i>	<i>Здоров'я та хвороба</i>	<i>Здоров'я та його складові</i>	<i>Основи формування здорового способу життя</i>		<i>Рухова активність</i>		<i>Основи раціонального харчування.</i>	
	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	8 балів		8 балів		8 балів	
Самостійна робота	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали		3 бали		3 бали	
ІНДЗ	14 балів										
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)										

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни Фізична культура (Фізичне виховання, Основи здорового способу життя, Психологія стресу і стресостійкості особистості) (продовження)

Разом: 120 год, лекції – 6 год, практичні заняття – 24 год, самостійна робота – 60 год.

Модулі	Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4							
Назва модуля	<i>Основи здорового способу життя</i>				<i>Психологія стресу та стресостійкості особистості</i>							
Кількість балів за модуль	32 бали				44 балів							
Лекції	1		2		3			4				
Теми лекцій	<i>Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя</i>	<i>Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я</i>	<i>Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я</i>	<i>Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків</i>	<i>Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я</i>	<i>Особистість і стрес</i>	<i>Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я</i>	<i>Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості</i>				
									2 бали		2 бали	
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Теми практичних занять	<i>Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя</i>	<i>Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я</i>	<i>Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я</i>	<i>Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків</i>	<i>Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я</i>	<i>Особистість і стрес</i>	<i>Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я</i>	<i>Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості</i>				
									4 бали		4 бали	
Самостійна робота	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	
ІНДЗ	14 балів											
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)											
Підсумковий контроль	Залік											

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
МОДУЛЬ 1		
1	Фізична культура як навчальна дисципліна	2
2	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури	2
3	Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я	2
4	Здоров'я та хвороба	2
5	Здоров'я та його складові	2
6	Основи формування здорового способу життя	4
7	Рухова активність	4
8	Основи раціонального харчування	4
Разом		22
МОДУЛЬ 2		
1	Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя	2
2	Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я.	2
3	Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я	2
4	Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків	2
5	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	4
6	Особистість і стрес	4
7	Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я	4
8	Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості	4
Разом		24
РАЗОМ 3 ДИСЦИПЛІНИ		46

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми «Фізична культура як навчальна дисципліна».

2. Підготовка та проведення презентації на тему «Техніка безпеки на заняттях із фізичної культури».

3. Складання кросворду за темою «Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я».

4. Складання кросворду за темою «Здоров'я та хвороба».

5. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми «Здоров'я та його складові».

6. Підготовка та проведення презентації на тему «Основи формування здорового способу життя».

7. Підготовка та проведення спортивного заняття (з виду спорту за вибором).

8. Підготовка та проведення презентації на тему «Основи раціонального харчування».

9. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми «Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя».

10. Підготовка та проведення презентації на тему «Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголю – шлях зміцнення здоров'я».

11. Складання комплексу вправ для кількісної оцінки фізичного здоров'я.

12. Складання кросворду за основними термінами теми «Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків».

13. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми «Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я».

14. Підготовка та проведення презентації на тему «Особистість і стрес».

15. Складання термінологічного словника на тему «Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я».

16. Складання кросворду за основними термінами теми «Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості».

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проєкт)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проєкту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);

- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**10 балів**);
- Участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **14 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Основні поняття загальної теорії здоров'я.
2. Демографічна ситуація в Україні.
3. Еволюція загальної теорії здоров'я.
4. Сфери здоров'я.
5. Основні заходи щодо формування здорового способу життя.
6. Найуспішніші практики формування здорового способу життя.
7. Канадська модель формування здорового способу життя серед населення.
8. Оптимальна рухома активність як умова збереження здоров'я.
9. Основи побудови оздоровчого тренування.
10. Побудова раціонального режиму харчування.
11. Особливості режиму харчування при надлишковій вазі.
12. Тютюнокуріння в Україні.
13. Соматичні наслідки тютюнокуріння. Загальні положення наркоманії
14. Наркотики та їх ефекти.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення	4 бали

	перспектив дослідження	
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		14 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
10 – 14	відмінно	5	A	відмінно
7 – 9	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
МОДУЛЬ 1		
1	Фізична культура як навчальна дисципліна	3
2	Техніка безпеки на заняттях із фізичної культури	3
3	Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я	3
4	Здоров'я та хвороба	4
<i>Модульний контроль</i>		2
5	Здоров'я та його складові	3
6	Основи формування здорового способу життя	3
7	Рухова активність	3
8	Основи раціонального харчування	4
<i>Модульний контроль</i>		2
Разом		30
МОДУЛЬ 2		
1	Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя	3
2	Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголю – шлях зміцнення здоров'я	3
3	Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я	3
4	Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків	4
<i>Модульний контроль</i>		2

5	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	3
6	Особистість і стрес	3
7	Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я	3
8	Роль соціальної та духовної складових здоров'я в успішній життєдіяльності особистості	4
<i>Модульний контроль</i>		2
Разом		30
РАЗОМ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ		60

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
МОДУЛЬ 1			
Змістовий модуль 1. Фізична культура			
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I
Тема 2. Техніка безпеки на заняттях із фізичної культури (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	II-III
Тема 3. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	IV-V
Тема 4. Здоров'я та хвороба (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VI-VII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VII
<i>Всього: 15 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
Змістовий модуль 2. Індикатори здоров'я			
Тема 5. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VIII- IX
Тема 6. Основи формування здорового способу життя (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	X-XI
Тема 7. Рухова активність (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне	3	XII-XIII

	завдання		
Тема 8. Основи раціонального харчування (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XIV-XV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 15 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	14	XV
<i>Разом: 30 год.</i>	<i>Разом: 48 балів</i>		
МОДУЛЬ 2			
Змістовий модуль 3.			
Основи здорового способу життя			
Тема 9. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I
Тема 10. Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголю шлях зміцнення здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	II-III
Тема 11. Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	IV-V
Тема 12. Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VI-VII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VII
<i>Всього: 15 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
Змістовий модуль 4.			
Психологія стресу і стресостійкості особистості			
Тема 13. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VIII- IX
Тема 14. Особистість і стрес (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	X-XI
Тема 15. Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XII-XIII

Тема 16. Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	XIV-XV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 15 год.</i>	<i>Всього: 17 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	14	XV
<i>Разом: 60 год.</i>	<i>Разом: 48 балів</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), практичні заняття, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачами освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі

розкривається викладачем; у ході лекції здобувачам освіти може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають здобувачам освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються такі методи:

- практичне заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага здобувачів освіти зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки;

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового практичного заняття з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Фізичне виховання**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів із життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувачу освіти, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна «**Фізична культура (Фізичне виховання, Основи здорового способу життя, Психологія стресу і стресостійкості особистості)**» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 модулів та 4 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проєкти;
- командні проєкти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без

	повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
--	--

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	МОДУЛЬ 1			
		Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	2	2	4	2	4
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	4	4	16	7	28
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			37		49
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 86					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 14 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					14
Разом					14
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 14					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					
Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	МОДУЛЬ 2			
		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					

1.1. Відвідування лекцій	2	2	4	2	4
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	4	4	16	7	28
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			37		49
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 86					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 14 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					14
Разом					14
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 14					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		залік			
90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>		A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>			B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>			C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>			D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>			E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>		FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>

1 – 34	незадовільно		Ф	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--------	--------------	--	---	--

6.4. Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
МОДУЛЬ 1												
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2			
8	8	8	8	5	8	12	12	12	5	14		не більше 100

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
МОДУЛЬ 2												
Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4					ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2			
8	8	8	8	5	8	12	12	12	5	14		не більше 100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.5. Орієнтовний перелік питань до заліку

2. Фізична культура як навчальна дисципліна.
3. Техніка безпеки на заняттях із фізичної культури.
4. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я.
5. Здоров'я та хвороба.
6. Здоров'я та його складові.
7. Основи формування здорового способу життя.
8. Правильне відштовхування під час бігу на короткі дистанції.
9. Техніка роботи руками під час бігу на короткі дистанції.
10. Техніка бігу по дистанції та техніка вільного бігу.
11. Техніка бігу з високого старту.
12. Техніка бігу з низького старту.
13. Техніка стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції.
14. Техніка фінішування.
15. Техніка бігу на короткі дистанції в цілому.
16. Техніка утримання снаряду.
17. Техніка метання снаряду з місця прямо перед собою.
18. Техніка метання снаряду з місця із замахом.
19. Техніка фінального зусилля під час метань.
20. Удосконалення техніки метання в цілому.
21. Техніка роботи руками у стрибках у довжину з місця.
22. Техніка відштовхування у стрибках у довжину з місця.
23. Техніка приземлення під час стрибків у довжину з місця.

24. Техніка роботи рук та ніг під час польоту у стрибках у довжину з місця.
25. Техніка стрибків у довжину з місця в цілому.
26. Розвиток вибухової сили.
27. Розвиток швидкісно-силових якостей.
28. Техніка постановки ноги та відштовхування під час спортивної ходьби.
29. Техніка тазу під час спортивної ходьби.
30. Техніка рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби.
31. Техніка узгодженим рухам руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту.
32. Техніка спортивної ходьби в цілому.
33. Розвиток витривалості.
34. Положення рук, стійка під час ловлі та передачі м'яча.
35. Техніка ловлі-передачі м'яча двома руками від грудей.
36. Техніка ловлі-передачі м'яча однією рукою від плеча.
37. Техніка ловлі-передачі м'яча з відскоком від підлоги.
38. Техніка ведення м'яча на місці.
39. Техніка ведення м'яча правою, лівою рукою в русі.
40. Техніка ведення м'яча зі зміною напрямку руху.
41. Техніка кидка м'яча в кошик із місця.
42. Техніка кидка м'яча в кошик із близької відстані.
43. Техніка кидка м'яча в кошик із середньої відстані.
44. Техніка штрафного кидка (однією, двома руками).
45. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу.
46. Згинання-розгинання рук в упорі, стоячи на колінах.
47. Згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на лаві.
48. Техніка пересувань гравця у волейболі.
49. Техніка прийому м'яча двома руками зверху.
50. Техніка передачі м'яча двома руками зверху.
51. Прийом-передача м'яча двома руками зверху над собою.
52. Особливості техніки передачі м'яча двома руками знизу.
53. Техніка прийому м'яча двома руками знизу.
54. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в стінку.
55. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в парах.
56. Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою.
57. Особливості техніки подачі м'яча.
58. Техніка подачі м'яча (нижньої прямої, бокової, верхньої).
59. Техніка подачі м'яча з попаданням у зони.
60. Техніка прийому та передачі м'яча після виконаної подачі.
61. Техніка бігу зі зміною напрямку.
62. Техніка човникового бігу 4X9 м.
63. Розвиток м'язів передньої поверхні ніг.
64. Розвиток м'язів задньої поверхні ніг.

- 65. Укріплення гомілково-стопного суглобу.
- 66. Розвиток м'язів плечового поясу.
- 67. Удосконалення правильного відштовхування під час бігу на короткі дистанції.
- 68. Удосконалення техніки роботи руками під час бігу на короткі дистанції.
- 69. Удосконалення техніки бігу по дистанції та техніки вільного бігу.
- 70. Удосконалення техніки бігу з високого старту.
- 71. Удосконалення техніки бігу з низького старту.
- 72. Удосконалення техніки стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції.
- 73. Удосконалення техніки фінішування.
- 74. Техніка утримання снаряду.
- 75. Техніка метання снаряду з місця прямо перед собою.
- 76. Техніка метання снаряду з місця із замахом.
- 77. Техніка фінального зусилля під час метань.
- 78. Удосконалення техніки метання в цілому.
- 79. Загальнорозвиваючі вправи на місці.
- 80. Ознайомлення і виконання акробатичних вправ.
- 81. Дихальні вправи, вправи на розтягнення, розслаблення.
- 82. Основи раціонального харчування.
- 83. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя.
- 84. Профілактика тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголю.
- 85. Підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я.
- 86. Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків.
- 87. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
- 88. Особистість і стрес.
- 89. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я.
- 90. Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 1. Опорний конспект лекцій.
- 2. Методичні розробки до практичних занять.
- 3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувачів освіти.
- 4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
- 5. Ілюстративні матеріали.
- 6. Глосарій по дисципліні.
- 7. Питання до модульного контролю.
- 8. Питання до заліку.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

1. Засоби і методи фізичного виховання : презентація. URL: <https://ppt-online.org/206253> (дата звернення : 27.07.2023).

2. Фізичне виховання : презентація. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicne-vihovanna-56989.html> (дата звернення 21.08.2023).

3. Фізичне виховання. Спорт : презентація. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicne-vihovanna-presentacia-sport-86987.html> (дата звернення 21.08.2023).

4. Фізичне виховання студентів : презентація. URL: <https://ppt-online.org/220334> (дата звернення 21.08.2023).

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;

- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти з проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.

- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;

- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;

- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;

- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Вид спорту – різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил. Види спорту поділяються на групи: олімпійські види спорту – види спорту, включені до програми Олімпійських ігор; неолімпійські види спорту – види спорту, не включені до програми Олімпійських ігор; види спорту інвалідів – види спорту, включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, та види спорту, не включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь інваліди.

Відродження – період в історії культури XIV–XVI століть, в який визначальними у прискореному розвитку природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогічної думки і фізичної культури стали суспільний вплив і антифеодальний світогляд міської буржуазії, що підіймається.

Гімнастика з'явилася у Стародавній Греції і походить від слова “гюгнос” – оголений, оскільки давньогрецькі атлети займалися фізичними вправами у

роздягнутому вигляді. Тобто, фактично, давньогрецький термін “гімнастика” приблизно дорівнював сучасному поняттю “фізична культура”.

Етнографічні джерела – все, що пов’язано з життєдіяльністю кожного народу (елементи народної творчості, легенди, танцювальна культура, культура харчування, культура одягу, архітектура і т.п.)

Загальні збори членів МОК – сесія, проводиться не менше одного разу на рік. Позачергова сесія може бути скликана з ініціативи президента чи письмової вимоги не менше однієї третини членів МОК. Вона є верховним органом МОК. Рішення сесії є остаточними. За пропозицією виконкому сесія обирає членів МОК.

Історія фізичної культури – це “олімпійський рух”. Цей термін виник відносно недавно, в кінці XIX – на початку XX століття, із відродженням сучасних Олімпійських ігор.

Людина – істота соціально-біологічна з властивою їй руховою активністю. Рухова діяльність людини призводить до вправління її органів.

Масовий спорт – діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров’я.

Німецька система фізичного виховання. Найбільш відомими серед представників цієї системи були Г. Фіт (1763–1836 р.) і І. Х. Гутс-Мутс (1759– 1839 р.). Обоє вони працювали в філантропіях у Німеччині і своїми працями створили базу для подальшого розвитку німецької національної системи фізичного виховання. Заслуга Фіта полягала в тому, що він піддав теоретичному аналізу всі фізичні вправи.

Олімпійський рух спирається на концепцію олімпізму – це величезний соціальний рух сучасної епохи, що охоплює світове співтовариство в дусі взаємного визнання і співробітництва, чесної та відкритої конкуренції, де вище за все стоїть людська особистість, її здібності та досягнення без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Спорт – діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів.

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

Спортивні товариства і секції. Прискоренню організаційного розвитку спортивного життя значною мірою сприяв вихід спорту за рамки коледжів і аристократичних кіл і його поширення в суспільних організаціях буржуазії і трудящих (казино, клуби, гуртки читання, кафе, робітничі гуртожитки).

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту – фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади.

Теорія трудової діяльності – фізична культура, як і культура в цілому, є результатом суспільно-історичної практики людей. У процесі праці люди, впливаючи на оточуючу їх природу, в той же час змінюють і свою власну природу, розвиваючи при цьому свої фізичні і духовні сили. Необхідність підготовки людей до життя, і перш за все до праці, історично обумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури.

Теорія гри, ігрової діяльності – діти, наслідуючи дорослих, відтворювали основні форми їхніх трудових рухів і тим несвідомо готували себе до праці. Поступово люди усвідомили залежність між умінням користуватися знаряддями праці і результатами праці. Усвідомлення цього привело їх до свідомого ігрового відтворення трудових процесів як засобу удосконалення своїх трудових навичок.

Теорія магії, культу, релігійних уявлень – із виникненням релігійних вірувань елементи фізичних вправ пов'язувались із релігійними обрядами. Так з'явилися культові танці, ігри.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються їхніми організаторами для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивні послуги – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань із видів спорту, визнаних в Україні.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Поняття “фізична культура” з'явилося відносно недавно, в кінці XVIII – на початку XIX століть у слов'янських народів, до сьогодні

використовується лише у слов'янських країнах. В інших країнах оперують лише поняттями “фізичне виховання” та “спорт”.

Французька система фізичного виховання. У період революційно-визвольних воєн, коли реакційні сили Європи загрожували існуванню Французької республіки, у країні виник рух молоді, метою якого було оволодіння військовим мистецтвом і досягнення необхідної для цього фізичної підготовки.

Шведська система фізичного виховання. Шведська система фізичного виховання створювалася з ініціативи самого уряду країни, що доручив цю справу професору Перу Лінгу. Пер Лінг (1776–1839 р.), а потім його син Ялмар Лінг (1820 – 1886р.) є засновниками цієї системи. Пізніше в її розвитку взяли участь й інші фахівці.

7.3. Рекомендована література

Основна:

1. Глазирін І.Д., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 88 с.

3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 324 с.

4. Стресостійкість : навчальний посібник / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

5. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2022. 126 с.

6. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Рівне, Видавець О. О. Євенок, 2022. 312 с.

Допоміжна:

1. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.

2. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Випуск 4. 2021. С. 113–117.

3. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

4. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. 152 с.

5. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ . Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2010. № 8. С. 18–30.

7.4. Інформаційні ресурси

1. The International Olympic Committee. URL: <https://www.olympic.org/ioc>.
2. Національний Олімпійський комітет України. URL: <http://www.noc-ukr.org/ua/home.html>.
3. Олімпійська арена. URL: <http://www.olimparena.org>.
4. Фізкультура. Бібліотека електронної літератури. URL: <http://www.rl.odessa.ua/index.php/uk/biblioteka/fizkultura>.

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 34
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28