

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

“ 29 ” *серпня* 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НПП2.2.08 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 013 Початкова освіта

(шифр і назва напрямку підготовки/спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

(назва освітньої програми)

Факультет/інститут початкової освіти

(назва факультету/інституту)

Робоча програма Методика навчання освітній галузі «Здоров'я і фізична культура» для студентів спеціальності 013 Початкова освіта

Розробники: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Гончар Г.І.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 1 від "29" серпня 2019 року

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



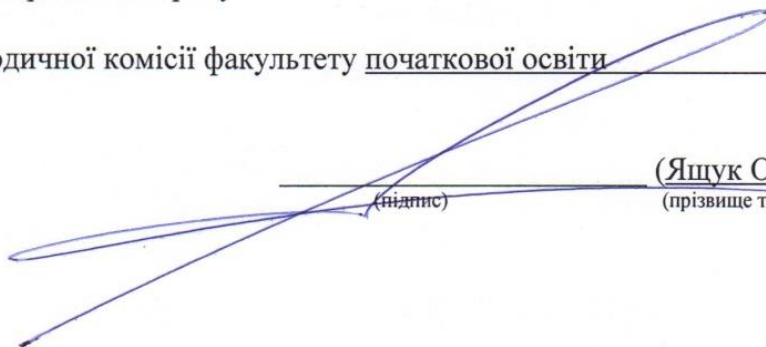
(підпис)

(Гончар Г.І.)  
(прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету початкової освіти

Протокол №1 від 30 серпня 2019 року

Голова науково-методичної комісії факультету початкової освіти



(підпис)

(Ящук О. М.)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 2	Спеціальність <u>013 Початкова освіта</u> (шифр і назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		–	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>реферат</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		–	3-й – 4 -й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Освітній ступінь: <u>магістр</u>	–	6 год.
		Практичні, семінарські	
		–	6 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		–	58 год.
		Індивідуальні завдання:	
–	20 год.		
Вид контролю:			
–	екзамен		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання – 13/87

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** оволодіння студентами теоретичними знаннями та практичними навичками, сучасними методами дослідження в організації роботи вчителя, в умінні творчо використовувати ці знання в подальшій роботі. Надання студентам узагальнених наукових знань з психології здоров'я. На базі отриманих знань студенти повинні усвідомити важливість першочергового формування здорової психіки і підтримці її функціонування, профілактиці фізичного, психічного і соціального здоров'я, турботу про здоров'я заради здорової людини. Формування у людини органічної потреби в здоровому образі життя і відповідних формах його забезпечення.

### **Завдання:**

1. Формувати у студентів систему знань з розвитку засобів, методів по організації оздоровчої фізичної культури.
2. Розвивати професійну самосвідомість майбутніх фахівців.
3. Навчити використовувати засвоєні знання на практиці.
4. Формувати практичні вміння та навички проведення занять з оздоровчої фізичної культури у навчальній та позакласній роботі.
5. Розвивати адаптаційні резерви організму, рухову активність і фізичне здоров'я.
6. Вивчати форми фізичного виховання в школі.
7. Вивчати теоретично-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я.
8. Дізнаватись про фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

ЗК 2 – цінування та повага різноманітності та мультикультурності. Здійснювати професійну діяльність за принципами толерантності, безоціночності іншої особистості, мирного співіснування суб'єктів діяльності.

ЗК 9 – здатність працювати в команді. Формування навичок узгодженості та згуртованості командних і групових дій, оптимізації процесів взаємодії з колегами в професійному контексті, модерації групових дискусій та самопрезентації, запобігання виникнення конфліктних ситуацій; організація колективної діяльності відповідно до моральних, етичних та правових норм.

ЗК 11 – здоров'язбережувальна. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я як власного, так і оточуючих; активно долучатися до облаштування безпечного для життя й діяльності середовища.

ФК 3 – методична. Здатність здійснювати методичний супровід освітньої діяльності в початковій школі; доцільно використовувати у освітньому процесі науково обґрунтовані, традиційні та інноваційні методи, прийоми, засоби навчання/виховання.

ФК 7 – здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. Здійснювати контроль/самоконтроль процесу та оцінювання/самооцінювання результатів діяльності з метою забезпечення їхньої якості.

ФК 9 – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Виконувати спеціальні академічні завдання у відповідності до навчальної дисципліни.

### **Очікувані результати навчання:**

ПРН 3. Знати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, засоби підтримки й відновлення їхньої розумової та фізичної працездатності.

ПРН 6. Будувати та практично застосовувати логічно завершену педагогічну систему як сукупність взаємозв'язаних структурних компонентів (мета, зміст, методи, засоби і форми) освітнього процесу щодо реалізації завдань освітньої галузі/виховання.

ПРН 11. Володіти когнітивно-творчими якостями: інтелектуальною активністю, гнучкістю й оригінальністю мислення, інтуїцією, критичністю тощо.

ПРН 14. Застосовувати наукові знання та практичні уміння й навички, що складають теоретичну й діяльну основи навчальної дисципліни, для розв'язання задач, які належать до певного кола означеної дисципліни або мультидисциплінарних контекстів.

ПРН 19. Дотримуватися вимог галузевого законодавства та нормативно-інструктивних матеріалів у сфері початкової освіти щодо безпеки життєдіяльності суб'єктів освітнього процесу.

ПРН 21. Здійснювати здоров'язбережувальну діяльність в освітньому середовищі початкової школи та створювати умови для формування здорового способу життя учнів.

ПРН 23. Бути наполегливим у вирішенні професійних завдань та взятих зобов'язань, нести соціальну, етичну відповідальність за внесок/результати професійної діяльності.

ПРН 24. Здійснювати рефлексію власної навчальної/професійної діяльності; володіти навичками самоорганізації, саморозвитку з метою підвищення рівня педагогічної майстерності.

### **3. Мова навчання**

Мова навчання: українська

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Характеристика рекреаційної діяльності, стиль життя та рухова активність.**

Тема 1. Характеристика видів, форм і способів організації рекреаційної діяльності.

Тема 2. Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни.

Тема 3. Стиль життя і здоров'я людини.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я людини.

##### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Перша медична допомога при травмах та нещасних випадках, захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах.**

Тема 5. Перша медична допомога в загрозливих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах.

Тема 6. Перша медична допомога в загрозливих для життя станах при травмах та нещасних випадках.

Тема 7. Контроль показників фізичного здоров'я людини.

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд	с.р.		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Характеристика рекреаційної діяльності, стиль життя та рухова активність</b>												
<b>Тема 1.</b> Характеристика видів, форм і способів організації рекреаційної діяльності	–	–	–	–	–	–	<b>10</b>	2	–	–	–	8
<b>Тема 2.</b> Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни	–	–	–	–	–	–	<b>10</b>	–	2	–	–	8
<b>Тема 3.</b> Стиль життя і здоров'я людини	–	–	–	–	–	–	<b>10</b>	2	–	–	–	8
<b>Тема 4.</b> Рухова активність і здоров'я людини	–	–	–	–	–	–	<b>10</b>	–	2	–	–	8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	–	–	–	–	–	–	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	–	–	<b>32</b>
<b>Змістовий модуль 2. Перша медична допомога при травмах та нещасних випадках захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах</b>												
<b>Тема 5.</b> Перша медична допомога в загрозливих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах	–	–	–	–	–	–	<b>10</b>	2	–	–	–	8
<b>Тема 6.</b> Перша медична допомога в загрозливих для життя станах при травмах та нещасних випадках	–	–	–	–	–	–	<b>12</b>	–	2	–	–	10
<b>Тема 7.</b> Контроль показників фізичного здоров'я людини	–	–	–	–	–	–	<b>8</b>	–	–	–	–	8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	–	–	–	–	–	–	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	–	–	<b>26</b>
<b>Усього годин</b>	–	–	–	–	–	–	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	–	–	<b>58</b>
<b>Модуль 2</b>												
ІНДЗ	–	–	–	–	–	–	20	–	–	–	20	–
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	–	–	–	–	–	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	–	<b>20</b>	<b>78</b>

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни	2
2	Рухова активність і здоров'я людини	2
3	Перша медична допомога в загрозливих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх	2
<b>Всього</b>		<b>6</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Охарактеризуйте організації оздоровчої діяльності у США і Франції.	8
2	Обґрунтуйте загальні риси та розбіжності в організації діяльності муніципальних і приватних оздоровчих клубів зарубіжних країн.	8
3	Обґрунтуйте вікові періоди у життєвому циклі людини виокремлюють згідно з визначеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я.	8
4	Дайте визначення поняттю «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму.	8
5	Ознайомитися із основними нормативними документами щодо охорони здоров'я в Україні. ("Національна програма "Репродуктивне здоров'я 2001-2005", затверджена Указом Президента України від 26.03.00р. №203; "Програма профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2001-2003 роки", затверджена Указом Президента України від 01.11.00р.; Указ Президента України від 07.12.00р. №1313 "Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України"; Постанова Верховної Ради України від 19.06.03р. №989-ІУ "Про рекомендації парламентських слухань на тему "Епідемія туберкульозу в Україні та шляхи її подолання"; доручення Президента України від 05.07.03р. №1-1/809 "Щодо запобігання поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань"; Постанова Кабінету Міністрів України від 26.09.02р. №1418 "Про затвердження Державної програми профілактики йодної недостатності у населення на 2002-2005 роки"; Постанова Кабінету Міністрів України від 10.01.02р. №14 "Про затвердження комплексної програми "Здоров'я нації на 2002-2011 роки").	8
6	Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, розробити план і сценарій проведення ділової гри з першої медичної допомоги при травмах та нещасних випадках Розробити і заповнити таблицю "Невідкладні стани, перша медична допомога при них"	10
7	<b>Актуалізація знань, набутих під час вивчення дисциплін:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Анатомії та фізіології людини” (анатомо-фізіологічні та вікові особливості опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної, травної та сечовидільної систем організму людини) теми 3-7;</li> <li>• "Фізіологія вищої нервової діяльності" (процеси гальмування та збудження; центри, які регулюють діяльність внутрішніх органів та систем організму людини)</li> </ul>	8
<b>Разом</b>		<b>58</b>



## **8. Індивідуальні завдання**

**I. Написання реферату.** Вимоги: наявність усіх необхідних структурних одиниць, відповідне оформлення, висловлення власної думки у висновках, опрацювання не менше 10 джерел літератури, прилюдний захист основних положень.

### **Орієнтовна тематика рефератів**

1. Особливості скандинавського варіанту організації роботи оздоровчого клубу.
2. Історія виникнення міжнародного оздоровчого руху «Спорт для всіх».
3. Контроль показників фізичного здоров'я людини.
4. Методи визначення видів зайнятості людини.
5. Мотивація до рухової активності у людей різного віку
6. Вимоги до оздоровчих програм висуває Європейська хартія «Спорт для всіх» (1975 р.).
7. Вікові періоди у життєвому циклі людини виокремлюють згідно з визначеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я.
8. Загальні риси та розбіжності в організації діяльності муніципальних і приватних оздоровчих клубів зарубіжних країн.
9. Періоди розвитку людини за Н.Волянським.
10. Вікові періоди дорослих людей.
11. Організації оздоровчої діяльності у США і Франції.
12. Особливості поширення руху «Спорт для всіх» у Німеччині, Бельгії та інших країнах.
13. Регуляція ваги тіла як основа мотивації до активного способу життя.
14. Рухова активність і здоров'я людини.
15. Стиль життя і здоров'я людини.
16. Американська модель оздоровчого клубу.
17. Управління процесом фізичного виховання.
18. Психічне, фізичне і соціальне здоров'я.
19. Стрес в професійній діяльності. Працездатність як критерій професійного здоров'я.
20. Оцінка і самооцінка фізичного здоров'я.
21. Система охорони здоров'я, як інститут соціального контролю.
22. Життєвий шлях людини і її здоров'я

### **9. Методи навчання**

Словесні (розповідь, бесіда, лекція тощо). наочні (ілюстрація, демонстрація тощо), практичні методи, репродуктивний метод, частково-пошуковий метод, навчальна робота під керівництвом викладач, самостійна робота студентів, інтерактивні методи навчання, презентації, рольові ігри, банки візуального супроводу освітнього процесу, метод проектів, складання структурно-логічних схем тощо.

### **10. Методи контролю**

Усне опитування, письмове тестування, захист ІНДЗ, виконання практичних завдань, перевірка виконання самостійної роботи, підготовка та захист проекту, опрацювання нормативних документів в галузі, розробка та проведення уроків/окремих фрагментів уроків, розробка та проведення виховних заходів, підготовка презентації, самооцінювання, взаємооцінювання, екзамен.

## 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточне тестування, модульна контрольна робота, підсумковий письмовий тест, знання і розуміння основних положень теми.

Середній рівень (задовільно). Студент описує явища, без пояснень наводить приклади, що ґрунтуються на власних спостереженнях, матеріалах підручника, розповідях викладача, виявляє знання і розуміння основних положень (законів, теорій) розв'язує прості задачі, які не складаються з під задач.

Достатній рівень (добре). Студент може застосовувати знання в стандартних ситуаціях, з допомогою викладача аналізує одержані результати під час розв'язування задачі. Уміє пояснити явища, здійснювати аналіз, узагальнювати знання, систематизувати їх, робити висновки.

Високий рівень (відмінно). Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує його на практиці в стандартних ситуаціях (виконання завдань, практичних робіт), наводить аргументи на підставі своїх думок. Студент самостійно оцінює різні явища, факти, виявляючи особисту позицію щодо них, знаходить джерела Інформації і використовує одержані знання і уміння під час виконання практичних завдань.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							ІНДЗ	Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			15	15	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7			
10	10	10	10	10	10	10			

T1 Характеристика видів, форм і способів організації рекреаційної діяльності.

T2 Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни.

T3 Стиль життя і здоров'я людини.

T4 Рухова активність і здоров'я людини.

T5 Перша медична допомога в загрозливих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах.

T6 Перша медична допомога в загрозливих для життя станах при травмах та нещасних випадках.

T7 Контроль показників фізичного здоров'я людини.

## Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	відмінно	
82–89	добре	
75–81		
69–74		
60–68	задовільно	
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, нормативні документи, підручники та посібники.

### 14. Рекомендована література

#### Основна

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: іл. – Бібліогр.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань: УДПУ, 2003. – 52с.
3. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання. Лекція для студентів і аспірантів. К.: Т-во «Знання» України, 2001. – 23с.
4. Жданова О.М., Турчак А.М., Поляковский В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
5. Ганджа І.М. Внутрішні хвороби: Підручник. - К.: Здоров'я, 2002.
6. Крістман В.М. Внутрішні хвороби з елементами догляду за хворими: Навчальний посібник. - К.: Медицина, 1991.
7. Петрик О.І. Долікарська медична допомога при травмах та нещасних випадках: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 1995.

#### Допоміжна

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации. – Москва: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Аванесова Г.А. Сервисная деятельность: историческая и современная практика, предпринимательство, менеджмент. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 130с.
3. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. – В уч. Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С.342–379.
4. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Физическое воспитание взрослого населения. В уч. Теория и методика физического воспитания. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С.201–252.
5. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей и подростков. / В учебнике «Теория и методика физического воспитания». – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С.8–21.
6. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 201-243, С.243–252, С.374-378.
7. Михайлова Л.Н. Социология досуга. – М.: Наука, 1999. – 360с.
8. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 132-145.
10. Родзевич-Грун И. Компоративный анализ здорового образа жизни молодежи (Беларусь, Украина, Польша). – Барановичи, 2000. – 79 с.
11. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга. – М., 2002. – 208с.
12. Хоули Э.Т., Френкс Д.Б. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская

література, 2000. – 367 с.

13. Шамсутдинова Д.В. Соціально-культурна інтеграція людини в сфері досуга. – Казань, 2001. – 246с.

14. Люди й ВІЧ - книга для неравнодушних / Міжнародний Альянс по ВІЛ/СПІД. — К.: ВПП "Техніка-ЛІД", 2004. –

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Нормативна база (Закони, Положення, Укази президента України)

Поглиблюють інформацію про знання, вікових особливостей та функціонування людського організму та організацію навчально-виховного процесу у вузі, матеріали розміщені на веб-сторінках:

1. [www.education.gov.ua](http://www.education.gov.ua) сторінка Міністерства освіти і науки України.

2. <http://www.nduv.gov.ua> - Веб-сайт бібліотеки ім.В.І.Вернадського.

3. <http://lib.meta.ua>. – електронна бібліотека газети «Валеологія»

4. [http:// www.biph.kiev.ua/journals.html](http://www.biph.kiev.ua/journals.html) – фізіологічний журнал

5. [www.tnpu.edu.ua](http://www.tnpu.edu.ua) – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка