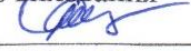


**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

  
Г. І. Гончар  
“ 28 ” серпня 20 19 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НПП2.2.07 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. Дошкільна 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)

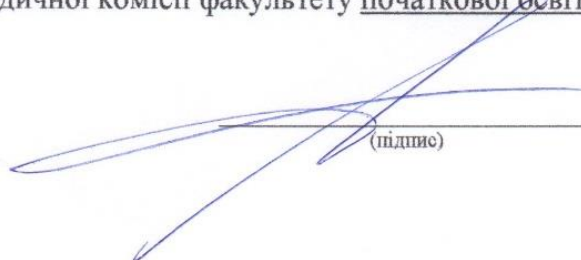
(Гончар Г.І.)

(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 – 4	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>013 Початкова освіта</u> (шифр і назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		4-й	3-й–4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>реферат</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		7-й	6-й–7 -й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>	14 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	6 год.
		Лабораторні	
		12 год.	–
		Самостійна робота	
		80 год.	108 год.
		Індивідуальні завдання:	
		–	–
Вид контролю:			
залік	залік		

Примітка.

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

для денної форми навчання – 33/67

для заочної форми навчання – 10/90

## 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 11. Здоров'язбережувальна компетентність.** Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів (або дітей раннього і дошкільного віку).

**ФК 4. Методична компетентність.** Здатність ефективно діяти, розв'язуючи стандартні та проблемні методичні задачі під час навчання учнів освітніх галузей/змістових ліній, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти (Базовим компонентом дошкільної освіти).

### **Очікувані результати навчання:**

**ПРН 2.** Знати мету, завдання, зміст, методи, організаційні форми й засоби початкової освіти, суть процесів виховання, навчання й розвитку учнів початкової школи. Знати структуру календарно-тематичного планування, особливості ведення журналу обліку успішності учнів. Знати специфіку виховної роботи на уроках й у позаурочній діяльності.

**ПРН 5.** Застосовувати знання, уміння й навички, що становлять теоретичну основу освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти під час розв'язування навчально-пізнавальних і професійно-зорієнтованих задач.

**ПРН 9.** Моделювати процес навчання учнів початкової школи певного предмета: розробляти проекти уроків, методика роботи над окремими видами завдань.

## 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	12	2	2	–	–	8	<b>16</b>	2	–	–	–	14
<b>Тема 2.</b> Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни	12	2	2	–	–	8	<b>16</b>	–	2	–	–	14
<b>Тема 3.</b> Стиль життя і здоров'я людини	14	2	–	–	–	12	<b>18</b>	2	–	–	–	16
<b>Тема 4.</b> Рухова активність і здоров'я людини	16	2	–	2	–	12	<b>18</b>	–	2	–	–	16
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	–	<b>40</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	–	–	<b>60</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 загрозових для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах	22	2	2	4	–	14	<b>18</b>	2	–	–	–	16
<b>Тема 6.</b> Перша медична допомога в загрозових для життя станах при травмах та нещасних випадках	18	2	2	4	–	10	<b>18</b>	–	2	–	–	16
<b>Тема 7.</b> Контроль показників фізичного здоров'я людини	22	2	2	2	–	16	<b>16</b>	–	–	–	–	16
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	–	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	–	–	<b>48</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	–	<b>80</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	–	–	<b>108</b>
<b>Модуль 2</b>												
ІНДЗ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	–	<b>80</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	–	–	<b>108</b>

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Характеристика видів, форм і способів організації рекреаційної діяльності	2	–
2.	Характеристика сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури та її терміни	2	2
3.	Стиль життя і здоров'я людини	2	–
4.	Рухова активність і здоров'я людини	2	2
5.	Перша медична допомога в загрозованих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах	2	2
6.	Перша медична допомога в загрозованих для життя станах при травмах та нещасних випадках	2	–
7.	Контроль показників фізичного здоров'я людини	2	–
<b>Всього</b>		<b>14</b>	<b>6</b>

## 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Рухова активність і здоров'я людини	2	–
2.	Перша медична допомога в загрозованих для життя станах, що виникають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах	4	–
3.	Перша медична допомога в загрозованих для життя станах при травмах та нещасних випадках	4	–
4.	Контроль показників фізичного здоров'я людини	2	–
<b>Всього</b>		<b>12</b>	<b>–</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Охарактеризуйте організації оздоровчої діяльності у США і Франції.	8	12
2	Обґрунтуйте загальні риси та розбіжності в організації діяльності муніципальних і приватних оздоровчих клубів зарубіжних країн.	8	12
3	Обґрунтуйте вікові періоди у життєвому циклі людини виокремлюють згідно з визначеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я.	8	12
4	Дайте визначення поняттю «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму.	8	10
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",	8	16

	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 10.0 1.02р. №14 "Про затвердження комплексної програми "Здоров'я нації на 2002-2011 роки").		
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	10	16
	Розробити і заповнити таблицю "Невідкладні стани, перша медична допомога при них"	10	18
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>	20	12
<b>Разом</b>		<b>80</b>	<b>108</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
- 23.

### **9. Методи навчання**

Словесні (розповідь, бесіда, лекція тощо). наочні (ілюстрація, демонстрація тощо), практичні методи, репродуктивний метод, частково-пошуковий метод, навчальна робота під керівництвом викладача, 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, письмовий експрес-контроль, виконання практичних завдань, перевірка виконання самостійної роботи, розробка та проведення уроків/окремих фрагментів уроків, вирішення проблемних задач, підготовка презентації, самооцінювання, взаємооцінювання, залік.

### **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									Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				100
T1	T2	T3	T4	МК	T5	T6	T7	МК	
10	10	10	10	15	10	10	10	15	

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	зараховано
82–89	добре	
75–81		
69–74	задовільно	
60–68		
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 литература, 2000. – 367 с.
13. Шамсутдинова Д.В. Социально-культурная интеграция личности в сфере досуга. – Казань, 2001. – 246с.
14. Люди й ВІС - 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, матеріалізовані 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> - Web-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) – web-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка