

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Козицька А.П., Пшенична Л.П., Кузьменко В.Ю.

**Методичні рекомендації з проведення семінарських
занять**

з навчальної дисципліни

**«Культура здоров'я особистості» (Модуль III Рухові
технології)**

**освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-
спортивна реабілітація»**

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

**спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітнього ступеня бакалавр**



Київ – 2023

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

УДК 378.147:796.012.6(072)
М 54

Рецензенти:

Бондар Т.К., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Святьєв А.В., завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

Козицька А.П., Пшенична Л.П., Кузьменко В.Ю.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» (Модуль III Рухові технології) освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 20 с.

Укладачами методичних рекомендацій з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є А.П. Козицька, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Л.П. Пшенична, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації; В.Ю. Кузьменко, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питанням, пов'язаними з культурою здоров'я особистості.

УДК 378.147:796.012.6(072)

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Козицька А.П., Пшенична Л.П., Кузьменко В.Ю., 2023

Опис дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» – сукупність знань, вмінь та навичок самостійного ефективного формування здорового способу життя; вплив несприятливих та патогенних факторів на стан організму людини. Збереження та зміцнення здоров'я особистості шляхом вдосконалення умов життєдіяльності, засоби долікарської допомоги та профілактика невідкладних станів.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Загальна теорія здоров'я», «Долікарська медична допомога», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання освітнього компоненту «Культура здоров'я особистості (БЖД: охорона праці, цивільний захист, долікарська підготовка, рухові технології)» є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до стану свого здоров'я через надання знань, умінь, здоров'язберезувальних компетентностей, які б сприяли охороні здоров'я; забезпечували отримання знань щодо надання першої медичної допомоги в загрозованих ситуаціях, догляду за хворими та потерпілими; формуванню здорового способу життя з метою виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини готової до праці та захисту своєї Батьківщини.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Культура здоров'я особистості (БЖД: охорона праці, цивільний захист, долікарська підготовка, рухові технології)» є

- засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань та практичних умінь з надання долікарської допомоги;
- набуття здобувачами освіти знань, умінь вирішувати завдання збереження життя, здоров'я та працездатності працівників у різних сферах професійної діяльності;
- формування у здобувачів вищої освіти системи знань зі здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, подальшої трудової діяльності;
- зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку особистості, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- набуття здобувачами вищої освіти здатності до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Основні програмні результати навчання і компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.		<p><i>Інтегральна компетентність</i> ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p>
2.		<p><i>Загальні компетентності</i></p>
3.	<p>ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>	<p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p>
4.	<p>ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p>	<p>ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.</p>
5.	<p>ПРН 07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p>	<p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

6.		<i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i>
7.	ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	ФК 09. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Плани семінарських занять

Плани семінарських занять
для студентів I курсу
на II семестр 2022/2023 навчального року
з дисципліни «Культура здоров'я особистості»

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
1	Ошибка! Источник ссылки не найден.	2
2	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.	2
3	Фізкультурно-оздоровчі рухові технології.	2
4	Традиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.	2
5	Нетрадиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.	2
6	Оздоровчі системи: Ніші, йога, табата, аквааеробіка, пілатес, пліометрика, фулбоді.	2
7	Антропометричні виміри, фізіологічні методи самоконтролю стану організму з метою підвищення працездатності.	2
8	Самоконтроль стану організму психофізіологічними методами (довільних рухових реакцій на світло, звук, складна реакція вибору та комбінована реакція), самоконтроль методами рухових тестів.	2

Зміст завдань до семінарського завдання №1

Тема: Засоби і прийоми підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній активності.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про функціональну структуру процесів втомлюваності, а також зв'язок з руховими технологіями як ефективним засобом підвищення працездатності.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

2. Взяти участь в обговоренні ключових питань.
3. Удосконалити вміння та навички щодо використання засобів та прийомів підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній активності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Грибан В.Г.; Мельников В.Л.; Хрипко Л.В.; Казначеев Д.Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Дубогай О.Д., Цьось А.В., Євтушок М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
3. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 43 с.
4. Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Гончаренко М.С. Обмін речовин та енергії. Теорія, завдання для самостійної підготовки, тести: навч. пос. Кам'янець-Подільський : п.п. Буйницький О.А., 2009. 336 с.
5. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами природи: монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 292 с.

Зміст завдань до семінарського завдання №2

Тема: Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про фізичну культуру як фактор формування здорового способу життя особистості.
2. Зрозуміти принципи побудови комплексу ранкової гімнастики
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо підготовки комплексу ранкової гімнастики.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Основи здорового способу життя: методичні рекомендації для практичних занять. Запоріжжя, 2019. http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12794/1/Liakhova_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8.pdf
2. Ляхова І.М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти) Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.
3. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль : Богдан, 2012. 125 с.

**Зміст завдань до семінарського завдання №3
Тема: Фізкультурно-оздоровчі рухові технології.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити завдання про фізкультурно-оздоровчі рухові технології;
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо фізкультурно-оздоровчих рухових технологій.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Грибан В.Г.; Мельников В.Л.; Хрипко Л.В.; Казначеев Д.Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Tolchieva Hanna, Шинкаръов Сергій. 2012. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. 10.13140/RG.2.2.20696.29444. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/308419190_Ozdorovci_tehnologii_v_sistemi_fizicnogo_vihovanna_v_pozaauditornij_roboti_zi_studentami_visih_navcalnih_zakladiv
3. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 43 с.

**Зміст завдань до семінарського завдання №4
Тема: Традиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання та навички про традиційні рухові технології.
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо побудови та показу вправ в ході занять традиційними руховими технологіями.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гостішев В.М., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
2. Кропивник О. В. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Педагогічний пошук. 2019. № 2. С. 75-76. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_2_21

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

3. Миздренко О. М., Жадан А. В. Оздоровчі технології у профілактиці захворювань дихальної системи школярів. Молодий вчений. 2017. № 9.1. С. 119-123. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9
4. Літвінова Т. В. Здоров'язберігаючі технології формування соціального здоров'я майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки. 2020. № 3. (36). Частина 2. С. 78-84.
5. Рибковський А.Г., Канішевський С.М.. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

Зміст завдань до семінарського завдання №5

Тема: Нетрадиційні (сучасні) рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання з нетрадиційних (сучасних) рухових технологій.
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо побудови та показу вправ в ході занять сучасними руховими технологіями.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гостішев В.М., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
2. Кропивник О. В. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Педагогічний пошук. 2019. № 2. С. 75-76. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_2_21
3. Миздренко О. М., Жадан А. В. Оздоровчі технології у профілактиці захворювань дихальної системи школярів. Молодий вчений. 2017. № 9.1. С. 119-123. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9
4. Літвінова Т. В. Здоров'язберігаючі технології формування соціального здоров'я майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки. 2020. № 3. (36). Частина 2. С. 78-84.
5. Рибковський А.Г., Канішевський С.М.. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

Зміст завдань до семінарського завдання №6

Тема: Оздоровчі системи: Ніші, йога, табата, аквааеробіка, пілатес, пліометрика, фулбоді.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати знання з теми нетрадиційних рухових технологій;
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо побудови та показу вправ в ході занять нетрадиційними руховими технологіями.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Грибан В.Г.; Мельников В.Л.; Хрипко Л.В.; Казначеев Д.Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Зміст завдань до семінарського завдання №7

Тема: Антропометричні виміри, фізіологічні методи самоконтролю стану організму з метою підвищення працездатності.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати знання з теми антропометричних вимірів, фізіологічних методів самоконтролю стану організму;
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо вимірювання антропометричних показників та фізіологічних методів самоконтролю стану організму під час занять фізичними вправами з метою підвищення працездатності.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Жарінов О., Іванів Ю., Куць В. Функціональна діагностика. Київ, «Четверта хвиля», 2021. 784 с.
2. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.
3. Корж Г.І. Готовність студентів до збереження власного здоров'я: ключові поняття та стан дослідженості проблеми. Педагогічний альманах КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» : збірник наукових праць. Херсон, 2018. Вип.38. С.101-109.
4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

5. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ : 2008. 22 с.
6. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами природи: монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 292 с.

Зміст завдань до семінарського завдання №8

Тема: Самоконтроль стану організму психофізіологічними методами (довільних рухових реакцій на світло, звук, складна реакція вибору та комбінована реакція), самоконтроль методами рухових тестів.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати знання з самоконтролю стану організму психофізіологічними методами;
2. Взяти участь в обговоренні ключових питань;
3. Удосконалити практичні вміння та навички щодо самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Жарінов О., Іванів Ю., Куць В. Функціональна діагностика. Київ, «Четверта хвиля», 2021. 784 с.
2. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.
3. Корж Г.І. Готовність студентів до збереження власного здоров'я: ключові поняття та стан дослідженості проблеми. Педагогічний альманах КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти» : збірник наукових праць. Херсон, 2018. Вип.38. С.101-109.
4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ : 2008. 22 с.
6. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами природи: монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 292 с.

Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів

№ з/п	Назви модулів і тем	Зміст завдань до СРС	Форми виконання /звітності
1.	Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.	Охарактеризувати основні аспекти виховання культури здоров'я особистості Поглибити, набуті знання за темою.	Анкетування
			Есе на тематику рухових технологій
2.	Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.	Визначити поняття «працездатність», вивчити особливості підвищення працездатності та охарактеризувати методи її відновлення.	Завдання на побудову комплексу ранкової гімнастики
			Доповідь на тему: Фізкультурно-оздоровчі рухові технології
3.	Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.	Розкрити значення традиційних і нетрадиційних рухових технологій. Застосувати базові елементи фізичних навичок для виконання рухових вправ (щодо засобу зміцнення здоров'я).	Доповідь на тему: Історія виникнення традиційних рухових технологій
			Доповідь на тему: Сучасні рухові технології як засіб зміцнення здоров'я
			Доповідь на тему: Роль оздоровчих систем на всебічний розвиток особистості
4.	Ошибка! Источник ссылки не найден. Ошибка! Источник ссылки не найден.	Удосконалити вміння проводити самоконтроль стану організму методами суб'єктивної оцінки	Завдання на розрахунок об'єктивних показників самоконтролю
			Завдання на підбір інтенсивності аеробного тренування
			Модульна контрольна робота №3

Контроль якості знань студентів.

Екзамен – це форма підсумкового контролю рівня оволодіння здобувачем програми навчальної дисципліни за семестр, що проводиться як контрольний захід під час екзаменаційної сесії.

Тривалість екзаменаційної сесії для здобувачів денної та вечірньої форм здобуття вищої освіти планується з розрахунку не менше 3-4 днів на кожний екзамен і визначається робочим навчальним планом.

Екзамен проводиться за розкладом екзаменаційної сесії, який доводиться до відома студентів не пізніше, ніж за місяць до початку сесії.

Перед екзаменом, у терміни визначені розкладом, проводиться консультація.

Форма проведення екзамену - письмовий.

При підсумковому семестровому контролі у формі екзамену підсумкова оцінка за опанування курсу визначається як сума результатів поточного та підсумкового оцінювання (екзамену). Зокрема, за виконання завдань поточного контролю студент може набрати 0-60 балів, за виконання завдань підсумкового контролю (екзамену) – 0-40 балів, так що максимальний загальний бал оцінювання складає 100 балів.

Результати поточної успішності враховуються, якщо здобувач вищої освіти набрав 35 і більше балів, в іншому разі він не допускається до складання екзамену і має пройти повторне вивчення курсу.

Поточний контроль:

Оцінювання

Результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу на II семестр 2022/2023 навчального року з дисципліни «Культура здоров'я особистості»

Виконання завдання	Оцінка
Модульна контрольна робота №1	10
Анкетування	1
Побудова комплексу ранкової гімнастики	1
Доповідь на тему: Фізкультурно-оздоровчі рухові технології	1
Доповідь на тему: Історія виникнення традиційних рухових технологій	1
Доповідь на тему: Сучасні рухові технології як засіб зміцнення здоров'я	1
Доповідь на тему: Роль оздоровчих систем на всебічний розвиток особистості	1

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

Розрахунок об'єктивних показників самоконтролю	1
Підбір інтенсивності аеробного тренування	1
Есе на тематику рухових технологій	2
Всього	20

1.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульної контрольної роботи. Передбачено виконання модульної контрольної роботи, за яку студент отримує до 10 балів. Модульна контрольна робота складається з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульна контрольна робота знаходиться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

1.2. Критерії оцінювання проходження студентом анкетування. Передбачено проходження студентом анкетування, за проходження якого студент отримує 1 бал. Форма анкети знаходиться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент успішно пройшов анкетування, заповнивши анкету
0	Студент не пройшов анкетування

1.3. Критерії оцінювання виконання студентом завдання на побудову комплексу ранкової гімнастики. Передбачено виконання студентом завдання на побудову комплексу ранкової гімнастики, за виконання якого студент отримує 1 бал. Завдання знаходиться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент якісно виконав завдання у повному обсязі та вчасно здав його.
0,5	Студент виконав завдання з деякими помилками.
0	Студент не виконав завдання.

1.4. Критерії оцінювання підготовки студентом доповіді на тему: Фізкультурно-оздоровчі рухові технології. Передбачено підготовку студентом доповіді, за яку студент отримує до 1 балу. Доповідь завантажується на платформу Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент підготував доповідь у форматі мультимедійної презентації.
0,5	Студент підготував доповідь у текстовому варіанті.
0	Студент не виконав завдання.

1.5. Критерії оцінювання підготовки студентом доповіді на тему: Історія виникнення традиційних рухових технологій. Передбачено підготовку студентом доповіді, за яку студент отримує до 1 балу. Доповідь завантажується на платформу Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент підготував доповідь у форматі мультимедійної презентації.
0,5	Студент підготував доповідь у текстовому варіанті.
0	Студент не виконав завдання.

1.6. Критерії оцінювання підготовки студентом доповіді на тему: Сучасні рухові технології як засіб зміцнення здоров'я. Передбачено підготовку студентом доповіді, за яку студент отримує до 1 балу. Доповідь завантажується на платформу Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент підготував доповідь у форматі мультимедійної презентації.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

0,5	Студент підготував доповідь у текстовому варіанті.
0	Студент не виконав завдання.

1.7. Критерії оцінювання підготовки студентом доповіді на тему: Роль оздоровчих систем на всебічний розвиток особистості. Передбачено підготовку студентом доповіді, за яку студент отримує до 1 балу. Доповідь завантажується на платформу Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент підготував доповідь у форматі мультимедійної презентації.
0,5	Студент підготував доповідь у текстовому варіанті.
0	Студент не виконав завдання.

1.8. Критерії оцінювання виконання студентом завдання на розрахунок об'єктивних показників самоконтролю. Передбачено виконання студентом завдання на розрахунок об'єктивних показників самоконтролю, за яке студент отримує до 1 балу. Завдання знаходиться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент якісно виконав завдання у повному обсязі та вчасно здав його.
0,5	Студент виконав завдання з деякими помилками.
0	Студент не виконав завдання.

1.9. Критерії оцінювання виконання студентом завдання на підбір інтенсивності аеробного тренування. Передбачено виконання студентом завдання на підбір інтенсивності аеробного тренування, за яке студент отримує до 1 балу. Завдання знаходиться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
1	Студент якісно виконав завдання у повному обсязі та вчасно здав його.
0,5	Студент виконав завдання з деякими помилками.
0	Студент не виконав завдання.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

1.10. Критерії оцінювання виконання студентом написання есе на тематику рухових технологій. Передбачено написання студентом есе на тематику рухових технологій, за яке студент отримує до 2 балу. Завдання знаходиться на платформі Moodle.pnu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
2	Студент якісно виконав завдання у повному обсязі та вчасно здав його.
1	Студент виконав завдання з деякими помилками.
0	Студент не виконав завдання.

Шкала оцінювання : національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS
	диференційована оцінка	оцінка у формі заліку	
90-100	5 (відмінно)	зараховано	A
80-89	4 (добре)		B
70-79			C
65-69			D
60-64	3 (задовільно)		E
35-59	2 (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано – з можливістю повторного складання заліку	FX
0-34	2 (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано – з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Підсумковий контроль: Екзамен.

Питання до екзамену з навчальної дисципліни

«Культура здоров'я особистості»

1. Фізична культура та спорт як частина загальної культури: аспекти, складові частини.
2. Поняття особистого здоров'я.
3. Вплив стресу на особисте здоров'я та стратегії управління стресом.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

4. Вплив особистого здоров'я на продуктивність у повсякденному житті.
5. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему.
6. Вплив фізичної активності на розумову працездатність.
7. Розвиток масового спорту в Україні та за кордоном.
8. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
9. Зв'язок фізичного та психічного здоров'я.
10. Здоров'я як комплексна категорія і особистісна цінність.
11. Функціональна активність людини та взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності.
12. Рухові технології як ефективний засіб підвищення працездатності.
13. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
14. Здоров'язберігаючі технології.
15. Фізкультурно-оздоровчі рухові технології.
16. Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру відхилення в стані здоров'я.
17. Рухова функція і підвищення рівня адаптації стійкості організму людини до різноманітних умов зовнішнього середовища.
18. Антропометричні виміри.
19. Фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби Руф'є, Штанге і Генчі, тест Амосова, ортостатична проба).
20. Психофізіологічні методи (довільних рухових реакцій на світло, звук, складна реакція вибору та комбінована реакція).

V. II. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні

1. Грибан В.Г.; Мельников В.Л.; Хрипко Л.В.; Казначеев Д.Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Допоміжні

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. №. 3. С. 3-11. Режим доступу: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/vipusk-3-159/>

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

2. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир, ДАУ, 2005. 123 с.
3. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир, ДАУ, 2005. 123 с.
4. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Т. 2. С. 18-25.
5. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
6. Іванова Л. І., Омельчук О. В. Індивідуально-проблемний метод у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Київ, 2019. Випуск 3 К (110)19. с. 234-239.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська література, 2008. 393 с.
9. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 43 с.
10. Євтушок М. В., Філатова З. І. Критерії визначення сформованості компетентності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Випуск 3К(123) 20. С. 150-154. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32784>
11. Ячнюк І. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / І. Ячнюк : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки /– Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.

Інформаційні джерела

1. Здоров'я А-Я Міністерство охорони здоров'я України. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-nadati-pershu-dopomogu-zagalni-pravila>

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості»

2. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/spilnij-nakaz-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-ta-ministerstva-molodi-ta-sportu-ukrayini-pro-zatverdzhennya-konceptiyi-rozvitku-shodennogo-sportu-v-zakladah-osviti>
3. Рухова активність. Здоров'язбереження. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/discover?scope=%2F&query>
4. Рухова активність. Фізичне виховання. Режим доступу: https://reposit.uni-sport.edu.ua/discover?filtertype=subject&filter_relational_operator>equals&filter=%

ЗМІСТ

Опис дисципліни.....	3
Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують.....	4
Плани семінарських занять.....	5
Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів.....	11
Контроль якості знань.....	12
Питання до екзамену з обов'язкової дисципліни.....	12
Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу.....	17

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Козицька Алла Павлівна, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Пшенична Лариса Павлівна, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Кузьменко Вікторія Юріївна, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Козицька А.П., Пшенична Л.П., Кузьменко В.Ю.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» (Модуль III Рухові технології) освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 20 с.

Підписано до друку
22.03.2023 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різнограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м.Запоріжжя, вул. Піддєноукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900