

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеська національна академія харчових технологій

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання з основами здорового способу життя

Назва дисципліни

Обов'язкова навчальна дисципліна

Мова навчання – українська

Освітньо-професійна програма Готельно-ресторанна справа
(назва ОП)

Код та найменування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
(код та найменування спеціальності)

Шифр та найменування галузі знань 24 Сфера обслуговування
(шифр та найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти бакалавр

Розглянуто, схвалено та затверджено
Методичною радою академії

РОЗРОБЛЕНО ТА ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ: кафедрами Готельно-ресторанного бізнесу та Фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій

РОЗРОБНИКИ: Нікітчина Т.І., канд. техн. наук, доцент, Захлевська Т.В., ст. викл., МС з гандболу, Гончарук В.В., ст. викл., КМС з волейболу
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри Готельно-ресторанного бізнесу
Протокол від «25» червня 2021 р. №17

Завідувач кафедри /ПІДПИСАНО/ Тетяна ЛЕБЕДЕНКО
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Розглянуто та схвалено методичною радою зі спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа галузі знань 24 Сфера обслуговування

Голова ради /ПІДПИСАНО/ Вікторія ТКАЧ
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Гарант освітньої програми /ПІДПИСАНО/ Тетяна ЛЕБЕДЕНКО
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Розглянуто та схвалено Методичною радою академії
Протокол від «31» серпня 2021 р. № 1

Секретар Методичної ради академії /ПІДПИСАНО/ Валерій МУРАХОВСЬКИЙ
(підпис) Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

ЗМІСТ

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

1. Пояснювальна записка

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

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

знати:

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

вміти:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- застосовувати знання для поліпшення та збереження здоров'я на основі принципів харчування;
- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, вміння й навички, які набуті в процесі навчання.

1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої](#)

освіти зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» галузі знань 24 «Сфера обслуговування» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та освітньо-професійній програмі «Готельно-ресторанна справа» галузі знань 24 «Сфера обслуговування» підготовки бакалаврів.

Загальні компетентності:

ЗК 01. *Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя*

Програмні результати навчання:

ПРН 22. *Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя*

1.3. Міждисциплінарні зв'язки

Послідовні – Мікробіологія, Безпека життєдіяльності та основи охорони праці.

1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС

Навчальна дисципліна викладається на *першому* курсі у *другому* семестрі для денної та заочної форм навчання

Кількість кредитів ECTS - 4, годин - 120

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	40	20	-	20
заочна	16	8	-	8
Самостійна робота, годин	Денна - 80		Заочна - 104	

2. Зміст навчальної дисципліни

2.1. Програма змістовних модулів

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

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

6.	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я. Безпека продуктів харчування.	2	0,5
----	--	---	-----

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

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

2.2. Перелік практичних робіт

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

2.3. Перелік завдань до самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин
---	------------	-----------------

п/п		денна	заочна
1.	Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування. Особливості травлення в різних частинах шлунково-кишкового тракту. Розщеплення компонентів їжі під впливом ферментів шлунково-кишкового тракту.	20	20
2.	Види дієтотерапії при надлишковій вазі і її значення	10	20
3.	Дієтхарчування при різних захворюваннях.	10	10
4.	Фізична і соціальна складова здоров'я.	10	14
5.	Практичні аспекти запровадження здорового способу життя в суспільстві	10	10
6.	Засоби розвитку рухових якостей. Соціальні аспекти фізичного виховання	20	30
	Всього	80	104

3. Критерії оцінювання результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий – диф. залік –

Нарахування балів за виконання змістового модуля

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

Проміжна сума				30	50		30	50
Модульний контроль у поточному семестрі			1	20	40	1	20	40
Контроль результатів дистанційного модулю				10	10		10	10
Оцінка за змістовий модуль 1				60	100		60	100
Можливість отримання додаткових балів								
Рейтинг за творчі здобутки студентів (у тому числі	0	10	–	0	10	–	0	10

Критерії оцінювання до модульних контрольних робіт

Модульні контрольні роботи складаються з відповідей на теоретичні та тестові питання

Таблиця 1

Загальні критерії оцінювання

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

Таблиця 2

Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання

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

4. Інформаційні ресурси

Базові (основні):

1. Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" / О.В. Павлюк, Т.П. Сергєєва, Т.В. Захлевська, Н.В. Павлова; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021. 58 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

2. Методичні вказівки до проведення занять з аквааеробіки : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Волкова, В. В. Гончарук, Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. 20 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

3. Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою: для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджи, відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. 28 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

4. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки: для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. 38 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

5. Фізичне виховання. Удосконалення рухової сфери студентства засобами спортивного тренування: методичні вказівки: для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018.: 28 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

6. Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021.: 37 с.

URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult;jsessionid=87F68156BECCEBC6815ACB44209E563ED>

Додаткові (за наявності):

1. Нікітчина Т.І., Захлевська Т.В., Гончарук В.В.: Фізичне виховання з основами здорового способу життя: конспект лекцій. Одеса: ОНАХТ, 2021. 90с.

2. Нікітчина Т.І., Захлевська Т.В., Гончарук В.В.: Фізичне виховання з

основами здорового способу життя методичні вказівки до самостійної роботи. Одеса: ОНАХТ, 2021. 21с.

3. Нікітчина Т.І., Захлевська Т.В., Гончарук В.В.: Фізичне виховання з основами здорового способу життя: методичні вказівки до практичних занять. Одеса: ОНАХТ, 2021. 33с.

4. Дієтичне харчування: підручник / О. І. Черевко, Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька, Л. Р. Дмитрієвич, Л. А. Скуріхіна. – Х.: ХДУХТ, Світ Книг, 2019, 360 с.

5. Збірник рецептур страв з рису та овочів різних країн світу [Текст] : навч. посіб. / О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова, С. М. Коб`яков ; Держ. вищ. навч. закл. "Херсон. держ. аграр.-екон. ун-т". — Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. — 60 с.

6. ЗАКОН УКРАЇНИ. Основи законодавства України про охорону здоров'я. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 4, ст.19) Із змінами, внесеними згідно із Законами -№ 1967-ІХ від 16.12.2021.

7. Наказ МОЗ України від 06.05.2021 № 882. Про затвердження санітарно-протиепідемічних правил і норм використання ультрафіолетового бактерицидного випромінювання для знезараження повітря та дезінфекції поверхонь в приміщеннях закладів охорони здоров'я та установ/закладів надання соціальних послуг/соціального захисту населення.

8. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

9. Frederick, Shane (2017). Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport.

10. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.