

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту
(найменування кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

_____ (назва навчальної дисципліни)

Освітня програма: «Композиційні та порошкові матеріали, покриття»
(назва освітньої програми)

Спеціальність: 132 Матеріалознавство
(найменування спеціальності)

Галузь знань: 13 Механічна інженерія
(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти: бакалавр
(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри
«Фізична культура, олімпійські та неолімпійські
види спорту»
(найменування кафедри)

Протокол № 1 від 30.08.2021 р.

м. Запоріжжя 2021

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач	Кириченко Олена, старший викладач
Контактна інформація викладача	тел.. кафедри (061)76981565 lena181961@ukr.net
Час і місце проведення навчальної дисципліни	спорткомплекс
Обсяг дисципліни	Кількість годин - 90, кредитів – 3, розподіл годин (лекції - 0, практичні - 45, самостійна робота - _45), вид контролю - залік_
Консультації	Згідно з графіком консультацій
2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни	
Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні: - Не має	
3. Характеристика навчальної дисципліни	
1) Мета та завдання навчальної дисципліни Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - формування у здобувачів вищої освіти світогляду і культури особистості, що володіє громадянською позицією, моральними якостями, почуттям відповідальності, самостійністю в прийнятті рішень, ініціативою, толерантністю, здатністю успішної соціалізації в суспільстві, здатністю використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту в повсякденному житті для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх близьких, сім'ї та трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності. Завдання дисципліни: 2) формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; 3) формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання; 4) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму; 5) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я; 6) набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти: Загальні компетентності: ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК07. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК11. Здатність працювати у команді. ЗК.14. 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, використовувати	

різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

Програмні результати навчання:

ПР1. Демонструвати володіння логікою

ПР3. Уміти організовувати та проводити спортивно-масові заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, участь у яких позитивно впливає на створення мотивації до фізичного самовдосконалення.

ПР3. Брати відповідальність на себе, проявляти громадянську свідомість, соціальну активність та участь у житті громадянського суспільства, аналітично мислити, критично розуміти світ.

7) Програма навчальної дисципліни

Перший семестр

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального розвитку.

Тема 1 Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.
- Перша допомога при запорошуванні очей.
- Перша допомога при пораненнях, вивіхах, переломах.
- Надання першої допомоги при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі.

Тема 2. . Стройові вправи. Виховання правильної постави.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.
- Вивчення та практика шиккування та перешикування.
- Види пересувань (у русі та у напрямках), способи розмикання та змикання.

Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.

- Вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами.
- Вправи на розвиток м'язів верхніх та нижніх кінцівок.
- Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельникової.
- Практичні заняття індивідуально та у групах вправ за методикою Стрельникової.

Тема 4. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.

- Розроблення комплексів фізичних вправ для виховання рухових здібностей з урахуванням наявних медичних обмежень і протипоказань в руховій діяльності.
- Проведення комплексів фізичних вправ для виховання рухових здібностей з урахуванням наявних медичних обмежень і протипоказань.

Модуль 2.

Змістовий модуль 2 Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання

Тема 5. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.

- Оволодіння уміннями визначати і оцінювати рівень свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості.

- Дослідження динаміки рівня свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості індивідуально та в групах.

- Обговорення результаті дослідження та виховання усвідомленої необхідності в заняттях фізичною культурою.

Тема 6. Вправи для загального фізичного розвитку.

- Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу.

- Вправи для розвитку м'язів тулуба.

- Вправи для розвитку та укріплення м'язів спини.

Тема 7. Коригуюча гімнастика.

- Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при сколіотичній хворобі.

- Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці і корекції зору.

- Комплекси корекційно-розвивальних гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язів.

Тема 8. Коригуюча гімнастика. «Пілатес».

- Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

- Статичні вправи.

- Динамічні вправи.

- Зміцнення м'язів засобами пілатесу.

- Комплекс пілатесу з гімнастичними палицями.

Методи навчання

Викладання курсу «Фізичне виховання» передбачає використання наступних груп методів навчання:

8) словесні методи:

- розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу;

- пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону;

- бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань;

- лекція – передбачає розкриття у словесній формі сутності явищ, наукових понять, процесів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, об'єднані загальною темою;

- використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

9) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники):

- ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.;

- демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

10) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань):

- навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

- змагальний метод;

- ігровий метод;

- метод комбінованої вправи;

- колове тренування та інші.

11) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Фізичне виховання», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «Запорізька політехніка» є:

- відео-звіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе;

- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

- тестування з теорії;

- контрольні нормативи загальної фізичної підготовки;

- контрольні нормативи з обраного виду спорту;

- студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

Критерії оцінювання

Засвоєння програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Вхідний контроль проводиться на початку вивчення нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. Контроль проводиться на першому занятті за завданнями,

які відповідають програмі попередньої дисципліни. Для дисципліни «Фізичне виховання» такою дисципліною є шкільний курс фізичної культури. За результатами вхідного контролю розробляються заходи з надання індивідуальної допомоги здобувачам вищої освіти, коригування освітнього процесу.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, практичного виконання модульного контролю й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється за кожним модульним рубіжним контролем (РК-1, РК-2) під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» «Здоровий спосіб життя студента» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл.: С.Г. Луценко, О.В. Мілкіна, С.О. Мотуз, Т.В. Напалкова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. – 18 с.

2. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Секція « Спеціальні медичні групи» Оздоровчі фітнес програми до практичних занять ВУЗ / Укл.: О.В. Кириченко, С.І. Атаманюк – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 36 с.

3. Сокол Л. Г., Данильченко С. І., Овдеєнко А. О. Рухливі ігри: методичні вказівки до практичних занять дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 14с.

4. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» «Розвиток гнучкості засобами фітнес-програми «стретчинг»» для студентів ВНЗ всіх спеціальностей денної форми навчання – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 24 с.

Рекомендована література **Базова**

1. Атаманюк С. І., Івахненко А. А., Кемкіна В. І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 100 с.

2. Кемкіна В. І., Ванюк О. І., Бесорабова О. В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 92 с.

3. Бесорабова О.В. Курс лекцій з дисципліни "Загальна теорія спорту для всіх" - для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 "Здоров'я людини": навч. посібник. / В.І. Кемкіна, О.І. Ванюк, О.В. Бесорабова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 92 с.

4. Кириченко О.В. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи / О.В. Кириченко, А.І. Кубатко – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 47 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 248 с.

Допоміжна література

1. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1 / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2019. – 163 с.

3. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт.кол. Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко та ін. / ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя: НУ «ЗП», 2021. 169 с.

4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1. Київ: Кондор, 2019. 163 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. 2016. № 1. 92 с.

6. Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. 2020. Т. 20, № 2. 124 с.

16. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>

2. Указ Президента України Про Національну стратегію з рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>

3. Наказ про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту, про результати його проведення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.