



## СИЛАБУС

### навчальної дисципліни (обов'язкова) **ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ**

Обсяг (3 кредити /90 годин)

Вид контролю – залік

Освітня програма «Маркетинг»  
Першого рівня вищої освіти  
Спеціальність – 075 «Маркетинг»

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



**Кубатко Аліна Іванівна, доцент, кандидат педагогічних наук, в.о. завідувача кафедри**

### **Контактна інформація:**

- +380(66)299-38-35

- [alyakubatko5@gmail.com](mailto:alyakubatko5@gmail.com)

- спортивний корпус, Телефон кафедри: (0612)764-23-29

### **Час і місце проведення консультацій:**

Вівторок – 10.00-12.00, у ZOOM 727 973 8040 код доступу: 7777

## ОПИС КУРСУ

Майбутньому фахівцеві варто вивчити саме цю навчальну дисципліну, оскільки її вивчення дозволяє отримати теоретичні та практичні знання щодо організації процесу цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

## МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» - 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:



**Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. 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.

ЗК13. Здатність працювати в міжнародному контексті.

ЗК14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК15. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

**Фахові компетентності:**

СК13. Здатність планування і провадження ефективної маркетингової діяльності ринкового суб'єкта в кросфункціональному розрізі.

СК16. Здатність реалізовувати маркетингову діяльність підприємства в контексті цілей сталого розвитку.

**Результати навчання:**

РН15. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

РН21. Орієнтуватися на досягнення цілей сталого розвитку при здійсненні маркетингової діяльності.

**ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Пререквізити: знати про збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я; комплекс лікувальної гімнастики при порушенні постави; вміти провести комплекс фізичних вправ для виховання рухових здібностей; вміти застосовувати дихальну гімнастику Стрельникової; оволодіння уміннями визначати і оцінювати рівень свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості; оволодіння уміннями застосовувати вправи з хатха-йоги.

Постреквізити: опанування компетенцій з фізичної культури у загальнокультурній та професійній підготовці студентів, а саме знання соціальної ролі, функцій фізичної культури і спорту; розуміння основ надання першої допомоги при пораненнях, вивихах, переломах, при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі; сформувати навички ведення щоденника здоров'я та самоконтролю студентів; виховання лідерських здібностей та якостей змагальним методом у групах.

**ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ**

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми практичних робіт, год.
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1.1</b>		
1-2		Пр. № 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання, (2 год.) Пр. № 2-3. Надання першої медичної допомоги, (4 год.)
2-3		Пр. № 4-5. Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді (4 год.)
3-4		Пр. № 6. Загально-розвивальні вправи, виховання правильної постави



		(2 год.) Пр. № 7-8. Вправи за методикою Стрельникової, (4 год.)
<b>Змістовий модуль 1.2</b>		
5-6		Пр. № 9-11. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів, (6 год.)
6-8		Пр. № 12-15. Вправи для загального фізичного розвитку, (8 год.)
<b>Змістовий модуль 2.1</b>		
8-9		Пр. № 16-17. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів, (4 год.)
9-10		Пр. № 18-20. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості, (6 год.)
11		Пр. № 21-22. Різновиди йоги, (4 год.)
<b>Змістовий модуль 2.2</b>		
12		Пр. № 23-24. Стратегічні ігри на дошці, (4 год.)
13-14		Пр. № 25-27. Корируюча гімнастика, (6 год.)
14-15		Пр. № 28-30. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань, (6 год.)

### САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота виконується студентом відповідно до методичних вказівок з дисципліни. Викладачі визначають графік самостійної роботи, її вид, кількість годин на виконання та контрольні заходи. Консультативна допомога викладачем із самостійної роботи надається студентам підчас консультацій за графіком та підчас проведення практичних занять з дисципліни.

№ з/п	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)	Контрольні заходи
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	Тестовий контроль в системі Moodle
2	Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	Тестовий контроль в системі Moodle
3	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, Підбір вправ для самостійних занять.	2	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Ведення щоденника здоров'я та самоконтролю студентів.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	Презентація щоденника. Контроль ведення щоденника
5	Вправи для загального фізичного розвитку	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в	2	Презентація результатів. Відео-звіт. Презентація реферату.



		залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.		
6	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	Презентація реферату
7	Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.	2	Відео-звіт
8	Різновиди йоги	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, Підбір вправ для самостійних занять.	2	Презентація результатів. Відео-звіт
9	Коригуюча гімнастика	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.	2	Відео-звіт
10	Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я	2	Презентація результатів. Відео-звіт
	<b>Разом</b>		<b>20</b>	

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

### *Навчально-методичні розробки:*

1. Журавльов Ю.Г., Ремешевський О.В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: Конспект лекції для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки: «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 14 с.

2. Конспекти лекцій з дисципліни «Фізичне виховання» спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» секція Спеціальні медичні групи для студентів ВНЗ всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. О.В. Кириченко, А.І. Кубатко. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 46 с. URL: <https://moodle.zp.edu.ua/course/modedit.php?update=100589&return=0&sr=0>



3. 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. 36с.
4. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Волейбол для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 17с.
5. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл.: Луценко С.Г., Мілкіна О.В, Мотуз С.О., Напалкова Т.В. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 18 с.
6. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»: Розвиток гнучкості засобами фітнес-програми «Стретчинг» для студентів ЗВО всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. О.В. Кириченко, А.І. Кубатко, С.М. Кокарева, К.В. Шеховцова. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 24 с.
7. Методичні вказівки з організації занять фізичним вихованням у відділенні гирьового спорту / укладачі Журавльов Ю.Г., Ремешевський О.В. Запоріжжя : НУ«Запорізька політехніка», 2021 17 с.
8. Атаманюк С.І., Голева Н.П., Кемкіна В.І., Кириченко О.В. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. Посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 120 с.
9. Кокарев Б.В., Кокарева С.М. Гімнастика з основами методики викладання: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання денної та заочної форм навчання. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 164с.

#### **Літературні джерела:**

1. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навч. посібн. Київ : Видво, 2013. 268 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/6784/1/Формування%20здорового%20способу%20життя%20.pdf>
2. Кокарева С.М., Кокарев Б. В., Дорошенко Е. Ю. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Монографія. Запоріжжя: Національний університет «Запорізька політехніка», 2022. 223 с.
3. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах*. 2020. № 70 Т.2. С 201-204. URL: [http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part\\_2/40.pdf](http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_2/40.pdf)
4. Атаманюк С.І., Кириченко А.І., Кубатко А.І. Вдосконалення техніки виконання аеробних елементів у спортивній аеробіці. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт*. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1958>
5. Кубатко А. Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. № 8(1). С. 40–46. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol8i1-006>
6. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Луценко С.Г, Ефективність застосування комплексу хатха-йоги на заняттях з фізичного виховання студентів при дистанційному навчанні. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. №4. С. 40-45. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2651/2522>
7. Кубатко, А.І., Атаманюк, С.І., Кириченко, О.В. Вплив оздоровчо-розвиваючих занять фізичного виховання на стан студентів підготовчої медичної групи. *Національний педагогічний університет ім. Драгоманова*. 2022. Вип. 3К (147). С. 216-221. URL: <https://spppc.com.ua/downloads/3k-147-2022.pdf>





8. Кубатко А. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2022. Том 10, №2. С. 21-29. DOI: 10.31110/2616-650X-vol10i2-003. URL: <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/33>

9. Kubatko, A., Myronenko, S., Dzhyh, V., Prots, T., Saienko, V. Formation and activation of a healthy lifestyle through sports. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 2022. Vol. 12. Pp. 36-40. URL: <http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/PDF/120231.pdf>

10. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Соляник Д.Г. Дослідження розвитку ефективних ударів при навчанні студентів прийомом бойових мистецтв. *Національний педагогічний університет ім. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 169-173. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1291>

11. Vindyk A., Kubatko A., Sokolova O., Malakhova Z., Lapytskyi V., Galchenko L. Physical culture and sports in the life of youth of the 21st century: value changes. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research Special Issue SI*. 2024. Pp. 51-55. URL: [https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140243/papers/A\\_09.pdf](https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140243/papers/A_09.pdf)

12. Кубатко А., Атаманюк С., Кириченко О., Дудник Ю. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. *Olympicus*. 2024. Вип. 4. С. 24-30. URL: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/137>

## ОЦІНЮВАННЯ

Для студентів денної форми навчання види контролю:

поточний – під час практичних занять, виступи з доповідями та рефератами, захист індивідуального завдання, участь у змаганнях та заходах університету; підсумковий контроль у вигляді заліку.

Форми контролю: поточний – написання тестів з модуля або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

Для студентів заочної форми навчання види контролю: поточний – під час практичних занять, виступи з доповідями та рефератами, захист індивідуального завдання; підсумковий контроль у вигляді заліку.

Форми контролю: поточний – написання тестів або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

Протягом семестру відбувається два контролю за змістовними модулями. Кожен змістовний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою.

З метою поточного контролю та проміжної атестації враховуються наступні види робіт:

- відвідування занять – 2 бали (30 практичних занять, максимум 60 балів);
- активність роботи здобувача вищої освіти на практичних заняттях оцінюється до 10 балів. Включає в себе опитування, тестування, проведення комплексу вправ, доповіді;
- складання тестових нормативів – 5 балів (4 нормативи, максимум 20 балів);
- підготовка реферату – максимальна оцінка 10 балів;
- захист індивідуального завдання – максимальна оцінка 10 балів;
- участь в організації та проведенні змагань та спортивних заходів університету, волонтерська діяльність – максимальна оцінка 20 балів;

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між підсумками двох основних модулів.

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав домашні та індивідуальне завдання, а також склав обидва модульних контролю, він має право отримати оцінку за залік як середню за два модуля.

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти



письмовий залік з дисципліни «Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціональному розвитку». Тоді, у відповідності до Положення НУ «Запорізька політехніка» про організацію навчального процесу, його оцінка буде встановлена під час складання заліку, попередні бали, отримані під час навчання протягом семестру враховані не будуть.

Залікове завдання включає: 3 фахових питання, 7 тестів, 2 практичні завдання. Розподіл балів за кожне правильно виконане завдання наступне: фахове питання – 5 балів (всього 15 балів), тест – 5 балів (всього 35 балів), практичне завдання 1 – 25 балів, практичне завдання 2 – 25 балів. Разом – 100 балів.

#### **Шкала оцінювання:**

Підсумковий контроль з освітнього компонента здійснюється у формі заліку. Результати навчання здобувача оцінюються за двобальною шкалою «зараховано – не зараховано». Шляхом перевірки виконаних студентом завдань (робіт) та усного опитування, викладач визначає достатність рівня знань здобувача вищої освіти за кожною темою.

У разі успішного захисту всіх видів робіт виставляється оцінка «зараховано».

## **ПОЛІТИКИ КУРСУ**

**Політика дедлайнів.** Здобувач вищої освіти зобов'язаний дотримуватись крайніх термінів (дата для аудиторних видів робіт або час в системі дистанційного навчання Moodle), до яких має бути виконано певне завдання. За наявності поважних причин (відповідно до інформації, яку надано деканатом) здобувач вищої освіти має право на складання індивідуального графіку вивчення окремих тем дисципліни.

**Політика академічної доброчесності.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю, досягнення результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право та суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації; використання достовірної інформації з офіційних джерел при виконанні проєктних завдань.

**Політика дотримання прав та обов'язків здобувачів вищої освіти.** Права і обов'язки здобувачів вищої освіти відображено Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» ([https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_nm/Nakaz\\_N405\\_vid\\_11.10.24.pdf](https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N405_vid_11.10.24.pdf)).

**Політика конфіденційності та захисту персональних даних.** Обмін персональними даними між викладачем і здобувачем вищої освіти в межах вивчення дисципліни, їх використання відбувається на основі закону України «Про захист персональних даних» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text>). Стаття 10, п. 3 «Використання персональних даних працівниками суб'єктів відносин, пов'язаних з персональними даними, повинно здійснюватися лише відповідно до їхніх професійних чи службових або трудових обов'язків. Ці працівники зобов'язані не допускати розголошення у будь-який спосіб персональних даних, які їм було довірено або які стали відомі у зв'язку з виконанням професійних чи службових або трудових обов'язків, крім випадків, передбачених законом. Таке зобов'язання чинне після припинення ними діяльності, пов'язаної з персональними даними, крім випадків, установлених законом».

## **ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ**

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle.