



**ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА**  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

---

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни (обов'язкова)

**ОК 23 «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ»**

Обсяг освітнього компоненту

*3 кредити - 90 годин*

---

Освітня програма «Прикладне матеріалознавство»

Спеціальність – 132 «Матеріалознавство»

---

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

*Ванюк Олександр Іванович, канд. наук. з фіз. вих. та спорту, доцент*

***Контактна інформація:***

*- 0979309291*

*- [vaniuk@i.ua](mailto:vaniuk@i.ua);*

*- Телефон кафедри: (0612)764-23-29*

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

*Згідно з графіком консультацій Zoom, вайбер, телеграмм*

## ОПИС КУРСУ

Робоча програма з дисципліни для студентів за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Національного університету «Запорізька політехніка». Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, 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.

Курс базується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", "Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Основою викладання курсу є практичні заняття які забезпечують:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності;
- мотиваційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, як головної складової успішної ефективної майбутньої професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять інноваційними видами та формами оздоровчої фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

---

### МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ та РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку»: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, виховання в них організаторських навичок, проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту у суспільному житті і на виробництві, отримати та засвоїти основні знання, вміння та навички з навчальної дисципліни фізичне виховання (спеціальні медичні групи), психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати

Загальні компетентності:  
КЗ.03. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

КЗ.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

Спеціальні (фахові) компетентності:

КС.05. Здатність застосовувати системний підхід до вирішення інженерних матеріалознавчих проблем

КС.06. Здатність використовувати практичні інженерні навички при вирішенні професійних завдань

КС.08. Здатність застосовувати і інтегрувати знання і розуміння міждисциплінарного інженерного контексту і його основних принципів

КС.09. Здатність застосовувати сучасні методи математичного та фізичного моделювання, дослідження структури, фізичних, механічних, функціональних та технологічних властивостей матеріалів для вирішення матеріалознавчих проблем

Програмні результати навчання:

РН7. Володіти навичками, які дозволяють продовжувати вчитися і оволодівати сучасними знаннями

РН18. Виявляти, формулювати і вирішувати матеріалознавчі завдання відповідно до спеціальності; розуміти важливість нетехнічних (суспільство, здоров'я і безпека, охорона навколишнього середовища, економіка, промисловість) обмежень.

## ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік дисциплін, вивчення яких має перебувати дисципліні:

- шкільний курс фізичної культури;
- досвід занять з певних видів спорту (ДЮСШ, СК);

## ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1 – Загальний тематичний план аудиторної роботи

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми лабораторних/практичних робіт або семінарів, год.
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГТОВКИ.</b>		
1	Вступна лекція: Сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку (2 год.)	

1	Правила техніки безпеки на заняттях (2 год.)	
2-5		Пр. зан. № 1-6. Стройові вправи. Виховання правильної постави (12 год.)
6-9		Пр. зан. № 7-13. Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці. Розвиток координаційних якостей засобами вправ на координацію, (14 год.)
<b>Змістовий модуль 2. Практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки</b>		
9		Пр. зан. № 13-15 Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях (6 год.)
10-11		Пр.зан. № 16 Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка (6 год.)
12		Пр. зан. № 17-18 Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка (4 год.)
13		Пр. зан. № 19. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка, (4 год.)
14		Пр. зан. № 20. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки (6 год.)
15		Пр. зан. № 22. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка (4 год.)

## САМОСТІЙНА РОБОТА

<b>8. Самостійна робота</b>				
Самостійна робота виконується студентом відповідно до методичних вказівок з дисципліни, викладачі визначають графік самостійної роботи, її вид, кількість годин на виконання, та контрольні заходи. Консультаційна допомога викладачем із самостійної роботи надається студентам під час консультацій за графіком та під час проведення практичних занять з дисципліни.				
№ тижня	Назва теми	Види СР	Кількість Годин СР	Контрольні заходи
1	Сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	4	Опитування
2	Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	4	Тестовий контроль в системі Moodle.

3	. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики, Вправи для розвитку сили для рук, вправи з подоланням опору власного тіла: підтягування, віджимання	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	4	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Дихальна гімнастика, вправи дихальної гімнастики. Елементи аутотренінгу	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ.	4	Презентація результатів. Презентація реферату.
5	Виховання свідомого відношення і потреби до зміцнення свого здоров'я. Методика контролю власного фізичного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчих програм.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	Тестовий контроль, опитування
6	Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	6	Опитування. Презентація результатів.
7	Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті	Ознайомлення з правилами використання, вправами.	3	Опитування.
8	. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	3	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
	<b>Разом</b>		<b>30</b>	

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Атаманюк С.І. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч.посібник. / С.І. Атаманюк, Н.П. Голева, Т.В. Пасічна - Запоріжжя: НУ "Запорізька політехніка", 2020. - 138с.

2. Методичні вказівки з організації занять фізичним вихованням у відділенні гирьового спорту / Укл: Ю.Г. Журавльов, О.В. Ремешевський Запоріжжя : НУ"ЗП", 2021. –17 с.

3. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання. Волейбол» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. Т.В.Напалкова, С.Г. Луценко, О.В. Мілкіна - – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. -17с.

4. 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.

5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» «Використання комплексів атлетичної гімнастики при самостійних заняттях фізичними вправами силового характеру» / Укл.: Ю.І. Дудник, Ю.Г. Журавльов, Ю.М. Крюков Ю.М, Т.В. Напалкова – Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. - 22 с.

Літературні джерела:

1. Атаманюк, С.І. Інноваційні види рухової активності та підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання: монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020.- 402 с.

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.

## **ОЦІНЮВАННЯ**

Засвоєння програми “Професійно-прикладна фізична підготовка ” у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію (залік).

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; рубіжний контроль (проміжна атестація) – по завершенні кожного модулю; підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – рубіжний – написання тестів з модуля або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

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

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

- відвідування занять – 2 бали (2 лекцій та 13 практичних занять, максимум 30 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, або участь у науково-практичних конференціях – максимальна оцінка 20 балів;

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

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав домашні та індивідуальне завдання, а також склав обидва рубіжних 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 «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей». 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 – 5 балів, практичне завдання 2 – 25 балів. Разом – 100 балів.

## **ПОЛІТИКИ КУРСУ**

При вивченні дисципліни відвідання студентом лекційних та практичних занять, а також контрольних заходів за затвердженим розкладом є обов'язковим. За згоди викладача студенту може бути надана можливість вільного відвідування

занять та проходження форм контролю з дисципліни за індивідуальним графіком. Також допускається використання системи дистанційного навчання НУ «Запорізька політехніка» Moodle, електронної пошти, телефону, засобів відео-конференцзв'язку, відео-каналів і месенджерів для вивчення дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента.

Студент повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності? що визначається Кодексом академічної доброчесності Національного університету «Запорізька політехніка»  
[https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_nm/Nakaz\\_N253\\_vid\\_29.06.21.pdf](https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N253_vid_29.06.21.pdf)

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

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle, мати доступ до програми Zoom, додатків Viber для можливості контакту з викладачем при дистанційному навчанні.