

**СИЛАБУС**  
**ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ**  
**РОЗВИТКУ**  
**(обов'язкова)**  
3 кредити – 90 годин

Для всіх освітніх програм  
Для всіх спеціальностей

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



*Кириченко Олена Віталіївна, старший викладач*

**Контактна інформація:**

- +380(61)7698565;
- [lenakirichenko1961@gmail.com](mailto:lenakirichenko1961@gmail.com);
- спортивний комплекс, каб.17.

**Час і місце проведення консультацій:**

Zoom, viber, telegrams

### ОПИС КУРСУ

Дисципліна «Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я студентів на усіх етапах їх навчання та розвитку. Здоров'я зберігаючі технології – цілісна система виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії студента та викладача. Ціль цих освітніх технологій забезпечити студентам можливість збереження здоров'я, сформувати необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

### МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціонального розвитку»:

- формування фізичної культури особистості;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне

вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

**Загальні компетентності:**

КЗ.03. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

КЗ.06. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

КЗ.14. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Спеціальні компетентності:**

СК.13. Здатність враховувати соціальні, етичні, економічні та комерційні міркування

**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) обмежень

**ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні:

- шкільний курс фізичної культури;
- 
-

## ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми лабораторних/практичних робіт або семінарів, год.
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1 . Співдія фізичного та функціонального розвитку.</b>		
1	Вступна лекція, (2 год.)	
1	Техніка безпеки на заняттях, (2 год.)	
2		Пр.з.№1-2“Стройові вправи. Виховання правильної постави”, (4 год.)
3		Пр. з. № 3-4. “Ведення щоденнику здоров’я та самоконтролю студентів”. (4 год.)
4	....	Пр. з. № 5-6. “ Основи коригуючої гімнастики. Стретчинг”, (4 год.)
5	...	Пр. з. № 7. “Розвиток гнучкості засобами стретчинга” (2 год.)
5		Пр. з. № 8. “Коригуюча гімнастика «Пілатес»”, ( 2 год.)
6		Пр. з. № 9-10. “ Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової ”, (4 год.)
7		Пр. з. № 11-12. “Загальна фізична підготовка, оздоровча ходьба.”,(4 год.)
<b>Змістовий модуль 2. Укріплення опорно-рухового апарату.</b>		
8-9	....	Пр. з. № 13-15 “Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами лікувальної гімнастики”, (6 год.)
9	....	Пр.з. № 16 “Удосконалення гнучкості” (2 год.)
10	....	Пр. з. № 17-18. “ Різновиди йоги ” (4 год.)
11	...	Пр. з. № 19. “Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань” (2 год.)
11		Пр. з. № 20. “ Вправи для загального фізичного розвитку ” (2 год.)
12		Пр. з. № 21 “Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань” (2 год.)
12		Пр. з. № 22. “ Лікувальна гімнастика з предметами (фідболи, гімнастичні палиці). ” (2 год.)
13		Пр. з. № 23-24. “ Комплекси корекційно-розвивальних гімнастичних вправ, що сприяють корекції м’язів ” (4 год.)

14		Пр. з. № 25-26. “ Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату ” (4 год.)
15		Пр. з. № 27 “ Вправи на розвиток та укріплення сили м’язів з гантелями” (2 год)
15		Пр. 3. № 28 “ Загально-розвивальні вправи в парах ” (2 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 під час консультацій за графіком та під час проведення практичних занять з дисципліни

№ тижня	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)		Контрольні заходи
1	Техніка безпеки на заняттях	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	4	6	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	10	Тестовий контроль в системі Moodle.
3	Розвиток гнучкості засобами стретчинга.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	4	8	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Різновиди йоги;: - Хатха- йога. - Віні йога. - Йога Вьяма.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ.	4	10	Презентація результатів. Презентація реферату.
5	Дихальна гімнастика, вправи дихальної гімнастики. Елементи аутотренінгу	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	6	Тестовий контроль, опитування
6	Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами лікувальної гімнастики	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	6	12	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
7	Основи методики самостійних занять	Ознайомлення з правилами використання, вправами.	3	4	Опитування.

	фізичними вправами для студентів спеціальної медичної групи.				
8	Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами тренування з гантелями.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	3	10	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
	<b>Разом</b>		<b>30</b>	<b>66</b>	

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Кириченко О.В., Кубатко А.І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація " Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціональному розвитку" секція спеціальні медичні групи. Методичні вказівки НУ «Запорізька політехніка», 2021 – 46с.  
<http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/7906>

2. 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.

3. Атаманюк С.І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів / Укл.: С.І. Атаманюк, А.А. Івахненко, В.І. Кемкіна - Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. - 86 с.

4. Атаманюк С. І., Голєва 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.

Літературні джерела:

1. 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.

2. . Атаманюк С.І., Івахненко А.А., Кемкіна В.І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 100 с.

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

4. Кириченко О.В., Атаманюк С.І. Дихальна гімнастика, як важлива складова фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип.3К (123) 20. С.191-194

5. Кириченко О.В., Кубатко, А.І., 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 №4. Запоріжжя, 2021-40-45. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2651/2522>

6. Кириченко О.В. Програма рухової активності на заняттях з фітнес-рекреації в закладі вищої освіти / О. Кириченко, С. Атаманюк // Olympicus. - 2023. - . № 3. – С. 77 – 82.

## ОЦІНЮВАННЯ

Засвоєння програми “Здоров’я зберігаючи технології та співдія функціонального розвитку ” 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 «Здоров'я зберігаючи 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 – 5 балів, практичне завдання 2 – 25 балів. Разом – 100 балів.

#### Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
60 – 100	60 – 100	зараховано
1-59	незадовільно	не зараховано

#### 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, Telegram для можливості контакту з викладачем при дистанційному навчанні.

---

