

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Ректор (перший проректор)

_____ 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗПВ06 Здоров'я зберігаючі технології, та співдія функціональному розвитку

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність _____ 173 Авіоніка,

(код і назва спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) Електротехнічні комплекси та системи літальних апаратів

(назва спеціалізації)

інститут, факультет Фізико-технічний інститут, Електротехнічний факультет

(назва інституту, факультету)

мова навчання _____ українська

2020 рік

Робоча програма Здоров'я зберігаючі технології, та співдія функціональному розвитку для студентів спеціальності 173 – Авіоніка
(назва навчальної дисципліни)
освітня програма (спеціалізація) Електротехнічні комплекси та системи літальних апаратів
(назва освітньої програми (спеціалізації))

„___” _____ 2020 року - ___ с.

Розробники: Атаманюк С.І., завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту кандидат наук з фізичного виховання, доцент, Кокарева С. М., старший викладач
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту _____

Протокол від “___” _____ 2020 року № ___

Завідувач кафедри Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту _____
(найменування кафедри)

«___» _____ 20___ року _____ (Атаманюк С.І.,)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією _____ ЕТФ _____ факультету
Електротехнічний
(найменування факультету)

Протокол від “17___” вересня _____ 2020 року № 1___

« 17 » вересня 20 20 року Голова _____ (Антонов М.Л.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми*

«___» _____ 20___ року Керівник групи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

*Якщо дисципліна викладається невипусковою кафедрою

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 09 «Фізичне виховання» <small>(шифр і назва)</small>	Нормативна (за вибором)			
Модулів – 8	Спеціальність (напрямок підготовки) 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» <small>(код і назва)</small> Освітня програма (спеціалізація) «Електромеханічні системи автоматизації та електропривод»	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 16		1,2-й			
Індивідуальне науково-дослідне завдання - відсутнє		Семестр			
Загальна кількість годин - 240				1-4-й	
				Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 4	Освітній ступінь: бакалавр	16 год.			
		Практичні, семінарські			
		224			
		Лабораторні			
		-	-		
		Самостійна робота			
		120	-		
Індивідуальні завдання:					
Вид контролю: залік					

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 66% / 34%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберезуючі технології та співдія функціональному розвитку» - формування фізичної культури особистості.

Завдання дисципліни:

- 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:

загальні компетентності:

ЗК 5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

ЗК7. 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.

ЗК8. 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.

Фахові компетентності

Здатність обґрунтовувати прийняті рішення, ефективно працювати автономно та у складі колективу (ФК 10).

Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

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.

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.

Здатність працювати в команді.

Здатність планувати та управляти часом.

Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Навички міжособистісної взаємодії.

Програма навчальної дисципліни 2 Програма навчальної дисципліни

1 рік навчання

Змістовий модуль 1. Легка атлетика та загальна фізична підготовка

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна. Природно-наукові основи фізичного виховання

Тема 2 . Обраний вид занять.

Змістовий модуль 2. Спеціальна фізична підготовка за різних захворювань

Тема 3. ЛФК за різних захворювань

Тема 4 Режим праці та відпочинку за різних захворювань

2 рік навчання

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчого фізичного виховання та його значення.

Тема 1. Історія виникнення фізичного виховання та основні напрямки.

Загальні питання історії та розвитку оздоровчого фізичного виховання. Значення фізичного виховання та вплив на здоров'я учнів. Історія виникнення фізичного виховання та її основні напрямки. Значення фізичного виховання для організації навчально-виховного процесу в школі.

Тема2. Структура занять оздоровчого фізичного виховання.

Основні напрямки фізичного виховання та історія виникнення. Оздоровча фізичне виховання. Теорія оздоровчого тренування. Структура занять оздоровчого фізичного виховання. Методичні особливості проведення занять із застосуванням елементів оздоровчої ходьби. Структурні компоненти частин заняття. Методичні особливості проведення підготовчої, основної та заключної частин занять.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекц.		практ.	лаб.	індив.	сам. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка. Початкове навчання у групах за обраними видами спорту (занять)						
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту. Тема 2. Вводна лекція з обраного виду занять та техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту		4				
Тема 3 Спеціальна фізична підготовка за різних захворювань			26			
Усього годин за 1 модуль	30	4	26			15
Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка за різних захворювань						
Тема 4 Спеціальна фізична підготовка при різних захворюваннях			30			
Усього годин за 2 модуль	30		30			15
Модуль 3.						
Тема 5. Природно-наукові основи фізичного виховання		4				
Тема 6 Режим праці та відпочинку при різних захворюваннях			6			
Тема 7 Спеціальна фізична підготовка при різних захворюваннях			20			
Усього годин за 3 модуль	30	4	26			15
Модуль 4.						
Тема 8 Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.			4			
Тема 9 Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.			4			

Тема 10 Практикування в обраному виді спорту.			22			
Усього годин за 4 модуль	30		30			15
Модуль5.						
Тема 11. Природно-наукові основи фізичного виховання. Правила техніки безпеки. Самоконтроль під час занять. Загальна фізична підготовка		4				
Тема 12. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.			26			
Усього годин за 5 модуль	30	4	26			15
Модуль6.						
Тема 12 Розвиток аеробної витривалості. Вхідний контроль рівня фізичної підготовленості.			20			
Тема 13. Вхідний контроль рівня фізичної підготовленості. Оцінка функціонального стану організму. Загальна фізична підготовка.			4			
Тема 14 Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Розвиток загальної витривалості.			6			
Усього годин за 6 модуль	30		30			15
Модуль7.						
Тема 15 Розвиток витривалості до роботи середньої інтенсивності. Особиста програма кардіоавантажень		4				
Тема 16. Розвиток швидко - силових якостей.			26			
Усього годин 7 за модуль	30	4	26			
Модуль8.						
Тема17. Програми оздоровчого бігу з урахуванням захворювань студентів. Розвиток витривалості.			20			
Тема 18. Виконання залікових нормативів			10			
Усього годин за 8 модуль	30		30			15
Усього годин	240	16	224			120

5. Теми семінарських занять
Не передбачені навчальним планом

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна фізична підготовка. Легка атлетика	20
2	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	12
3	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	32
4	Практикування в обраному виді спорту.	116
5	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.	28
6	Участь у змаганнях, виконання нормативів масових спортивних розрядів в обраному виді спорту.	16
	ВСЬОГО	224

7. Теми лабораторних занять
Не передбачені навчальним планом

8. Самостійна робота

1. Скласти комплекс вправ легкоатлетичної розминки
2. Провести комплекс вправ легкоатлетичної розминки
3. Скласти комплекс ранкової гімнастики

9. Індивідуальні завдання

1. Підготувати реферат на тему «Значення легкої атлетики у фізичній культурі студентів ЗВО».
2. Підготувати реферат на тему «Використання засобів оздоровчої аеробіки в медичних спец. групах».
3. Підготувати реферат на тему «Використання легкоатлетичних вправ у практиці фізичної реабілітації»

10 Методи навчання

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

1) 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;

2) 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);

3) 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.

4) 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.

11. Очікувані результати навчання з дисципліни

Програмні результати навчання
РН 1 Адаптуватися до змін технологій професійної діяльності, прогнозувати їх вплив на кінцевий результат.
РН 6 Критично осмислювати основні теорії, принципи, методи і поняття у професійній діяльності
РН 10 Ефективно планувати і організовувати свій робочий час, підтримувати власні здоров'я та працездатність, у тому числі за допомогою активного відпочинку та здорового способу життя.

12. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «Запорізька політехніка» є: - відеозвіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе;презентації результатів

виконаних завдань та досліджень; - студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

13. Критерії оцінювання

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі 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.

За кожне заняття, яке відвідав студент, йому нараховується 2 бали за умови активної роботи на занятті; студент, який недостатньо працював під час заняття отримує 1 бал; студент, який пропустив заняття з будь-якої причини отримує 0 балів.

Протягом навчального року студенти складають 16 обов'язкових тестових нормативів (4 – у першому модулі, 4 – у другому модулі, 4 – у третьому модулі і 4 – у четвертому модулі). Максимальна оцінка за кожний тест – 7 балів, мінімальна – 1 бал.

Самостійна робота оцінюється таким чином:

- підготовка та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ з групою або комплексу вправ основної частини заняття - 15 б.

- участь у Спартакіаді НУ “Запорізька політехніка” з окремих видів спорту – 15 б.

- участь у організації та проведенні змагань з окремих видів спорту. Студенти, які приймають активну участь в організації та проведенні змагань Спартакіади НУ “Запорізька політехніка”- 20 б.

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни (Приклад для заліку)

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Змістовий модуль	Змістовий модуль № 2	

№1				
T1	T2	T3	T4	100
25	25	25	25	

Критерії оцінювання знань та умінь студентів

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

14. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Використання нетрадиційних методів і засобів фізичної культури при самостійних заняттях студентів для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладачі: Крюков Ю.М., Соловйова М.Г., Михайленко Н.В., Голева Н.П. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2012. - 74с.

2. Методичні рекомендації до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Стрільба кульова пневматична для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл.: Голева Н.П., Грищенко Л.Я., - Запоріжжя: ЗНТУ, 2012. – 14 с.

3. Методичні вказівки з дисципліни “Фізичне виховання”. Самоконтроль фізичного розвитку та функціональних можливостей організму при заняттях фізичними вправами і спортом - / Укладачі: Напалкова Т.В., Мілкіна О.В. ЗНТУ, 2009 – 10с.

4. Методичні рекомендації щодо розвитку витривалості при самостійних заняттях фізичними вправами для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладачі: Ю.М. Крюков, Н.П. Голева– Запоріжжя: ЗНТУ, 2013. – 38 с.

5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Фізична культура і спорт”. Теоретичні основи фізичної підготовленості для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання відділень спортивного та фізичного виховання / Укладачі: В.І. Кемкіна , О.С. Сокирко, В.О. Пономарьов – Запоріжжя: ЗНТУ, 2013. – 26 с.

6. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Використання комплексів атлетичної гімнастики при самостійних заняттях фізичними вправами силового характеру» для студентів усіх спеціальностей /Укл.: Ю.М.Крюков, Ю.Г.Журавльов, О.О.Щокін, Т.В.Напалкова, Ю.І.Дудник. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. - 26 с.

15. Рекомендована література

Базова

1. Атаманюк С.І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. Посібник:/ А.А.Івахненко, В.І.Кемкіна, С.І.Атаманюк.-Запоріжжя: ЗНТУ, 2016.-100с
2. Методические рекомендации по самооценке физического состояния и самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов педагогических вузов во внеурочное время. - Киев, КГПИ, 1989.
3. Путров С.Ю., Соловйова Л.Г. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичного виховання студентів технічного університету і шляхи його формування: Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2004. – 56 с.

16. Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичній журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>

СИЛЛАБУС ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Тип: нормативна

Курс (рік навчання): 1, 2-й

Семестр: 1, 2, 3, 4

Кредити: 8

Викладач: Атаманюк С. І, к. н. з фіз. вихов. та спорту, доцент;
Кокарева С.М., старший викладач

Розподіл годин: загальна кількість 360 годин (16 - лекцій, 224 - практичні заняття, 120 - самостійні заняття).

Мета: формування фізичної культури особистості.

- **Завдання:** 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.

Вміст курсу:

Оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками у обраному виді спорту. Підвищення спортивної майстерності та виконання розрядних нормативів у обраному виді спорту

Структура курсу(на прикладі стрільби кульової з пневматичної зброї):

1. Фізична культура, як навчальна дисципліна. Природно-наукові основи фізичного виховання. Основи здорового способу життя студентів. Основи спортивного тренування у обраному виді спорту.

2. Стрільба кульова з пневматичної зброї. Ознайомлення з технікою виконання пострілу. Спеціальна фізична підготовка.

3. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1. Ознайомлення з технікою стрілецької ізготовки. 2. Спеціальна фізична підготовка.

4. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1. Ознайомлення з технікою стрілецької ізготовки. 2. Спеціальна фізична підготовка.

5. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з технікою стрілецької хватки. 2. Спеціальна фізична підготовка.

6. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з технікою стрілецької хватки. 2. Спеціальна фізична підготовка.

7. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Закріплення техніки прицілювання. 2. Спеціальна фізична підготовка

8. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з технікою дихання. 2. Спеціальна фізична підготовка.

9. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Вивчення техніки дихання. 2. Спеціальна фізична підготовка.

10. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Закріплення техніки дихання. 2. Спеціальна фізична підготовка.

11. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з раціоналізацією використання вивчених технічних прийомів. 2. Спеціальна фізична підготовка.

12. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Вивчення раціоналізації використання вивчених технічних прийомів. 2. Спеціальна фізична підготовка.

13. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Закріплення раціоналізації використання вивчених технічних прийомів. 2. Спеціальна фізична підготовка.

14. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з раціоналізацією технічних прийомів якісного утримування зброї на постріл. 2. Спеціальна фізична підготовка.

15. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Вивчення технічних прийомів якісного утримування зброї на постріл. 2. Спеціальна фізична підготовка.

16. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Ознайомлення з раціоналізацією прийомів дихання. 2. Спеціальна фізична підготовка.

17. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Вивчення прийомів дихання. 2. Спеціальна фізична підготовка.

18. Стрільба кульова з пневматичної зброї. 1.Вивчення різних способів натискання на спусковий гачок. Спеціальна фізична підготовка.

19. Ознайомлення з технікою виконання вправ ПП-1, ГП-2. 2. Спеціальна фізична підготовка.

20. Вивчення техніки виконання вправ ПП-1, ГП-2. Спеціальна фізична підготовка.

21. Вивчення техніки виконання вправ ПП-1, ГП-2. Спеціальна фізична підготовка.

22. Виконання вправ ПП-1, ГП-2 у змагальному режимі. 2. Спеціальна фізична підготовка.

Поряд з лекційним курсом студенти матимуть практичні заняття, кожне з яких буде спиратися на отримані теоретичні знання та сприятиме

засвоєнню теоретичного матеріалу та набуттю навичок в обраному виді занять.

Результати навчання:

Очікувані програмні результати навчання:

Курс «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» допомагає розвивати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, формувати установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному вихованні, зміцнювати здоров'я, сприяти всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень працездатності протягом всього періоду навчання, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Оцінювання: за результатами засвоєння дисципліни та виконання тестових завдань складається залік. При оцінюванні враховується активність студента у процесі самовдосконалення та залучення до спортивних заходів груп спортивної спеціалізації, факультету, вишу, міста та області.

Для кінцевого контролю використовується наступна схема оцінювання розподілу балів (за засвоєння тем курсу) з отриманням підсумкової середньозваженої оцінки:

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T3	T4	100
25	25	25	25	

T1, T2 ... T4 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

У разі невідвідування занять з певних тем та несвоєчасного виконання розділів оцінка може знижуватись шляхом віднімання певної кількості балів у відповідності до вищевказаної таблиці. Зниження оцінки може бути скомпенсоване шляхом відпрацювання пропущених занять та виконання додаткових завдань.

Література:

4. Методические рекомендации по самооценке физического состояния и самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов педагогических вузов во внеурочное время. - Киев, КГПИ, 1989.
5. Путров С.Ю., Соловйова Л.Г. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичного виховання студентів технічного університету і шляхи його формування: Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2004. – 56 с.
6. Тестові завдання до теоретичної частини дисципліни «Фізичне виховання» «Стрільба кульова пневматична» для студентів вищих навчальних закладів /Укл.: Грищенко Л.Я., Голева Н.П. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009. –38 с.

Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>

2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>