

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту**

(найменування кафедри)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку»**

(назва навчальної дисципліни)

Освітня програма: **«Електротехнічні комплекси та системи літальних апаратів»**

(назва освітньої програми)

Спеціальність **173 «Авіоніка»»**

(найменування спеціальності)

Галузь знань: **17 «Електроніка та телекомунікації»**

(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти: **бакалавр**

(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри  
«Електропривод та автоматизація промислових установок»  
(найменування кафедри)

Протокол №1 від 28.08.2020 р.

м. Запоріжжя, 2020

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<i>Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку – спеціалізація «Спеціальні медичні групи»</i>
<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Перший (бакалаврський) рівень</i>
<b>Викладачі</b>	<i>Кубатко А. І., к.пед.н., старший викладач кафедри ФКОНВС; Кокарева С.М., старший викладач кафедри ФКОНВС; Терьохіна О.Л., к.пед.н., старший викладач кафедри ФКОНВС, Ванюк О.І. кан. наук з фіз. вихов. старший викладач кафедри ФКОНВС; Кириченко О.В., старший викладач кафедри ФКОНВС.</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>Телефон кафедри: 769-85-65, телефон та E-mail, Телеграм-канали викладача Кубатко А.І., +38-066-299-38-35, <a href="mailto:alyakubatko5@gmail.com">alyakubatko5@gmail.com</a>; Кокарева С.М., +38-067-914-06-39, <a href="mailto:kokarevas@gmail.com">kokarevas@gmail.com</a>; Кириченко О.В. +38-050-971-49-72 <a href="mailto:lenakirichenko1961@gmail.com">lenakirichenko1961@gmail.com</a>; Терьохіна О.Л. +38-067-425-82-89, <a href="mailto:terehaol1974@gmail.com">terehaol1974@gmail.com</a>; Ванюк О. І. +38-097-930-92-91 <a href="mailto:sashash1221@i.ua">sashash1221@i.ua</a></i>
<b>Час і місце проведення навчальної дисципліни</b>	<i>Заняття з навчальної дисципліни проводиться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на дошках оголошень деканату, кафедри та в Телеграм-каналі, конференціях Zoot та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle при дистанційному навчанні.</i>
<b>Обсяг дисципліни</b>	<i>Кількість: годин –240, кредитів – 7,4, розподіл годин: лекції – 16 год., практичні заняття – 216 год., самостійна робота –20год.), вид контролю – залік.</i>
<b>Консультації</b>	<i>Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дошці оголошень кафедри та сайті кафедри</i>
<b>2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни</b>	
<p>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні</p> <p>Шкільний курс фізичної культури для дітей звільнених від практичних занять або віднесених за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи. Базове знайомство з основами техніки масових видів спорту (шахи, шашки, настільний теніс, бадмінтон та інш.). Теоретична та практична підготовка з ЛФК (лікувальна фізична культура).</p> <p><i>Перелік конкретних тем, компетентностей, які полегшують засвоєння дисципліни</i></p> <p>К03 – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>К04 – Здатність працювати в команді.</p> <p>К05 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>К14 – Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>К10 – 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.</p> <p><i>За успішного оволодіння курсом та задовільного стану здоров'я студент або продовжує навчання з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» чи продовжує навчання з дисциплін «Фізичне виховання» або «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення».</i></p>	
<b>3. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
<p>Робоча програма з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та</p>	

спеціальностями Національного університету «Запорізька політехніка». Даний предмет вивчає соціально-виховний процес 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 вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Внаслідок вивчення дисципліни студент за успішного навчання та підвищення спортивної майстерності може перейти до збірної команди з обраного виду спорту ЗВО.

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).

- *пізнавальної компетентності*, спрямованої на визначення значення систематичних занять фізкультурою для поліпшення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та профілактики захворювань; розвиток інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Придбання знань, необхідних для занять фізичною культурою і спортом; знання основ особистої і громадської гігієни; володіння знаннями про правила регулювання фізичного навантаження в умовах проведення ранкової зарядки, регулярних занять спортом.

- *практичної компетентності*, є форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів СМГ. Всі можливі форми (академічні та поза академічні) повинні сприяти закріпленню отриманих навичок, активізації фізіологічних процесів в організмі, ушкодженим хворобою) під впливом посиленої рухової активності.

- *творчої компетентності*, спрямованої на набуття досвіду власної творчої діяльності, розвитку громадянського суспільства, здатності проявляти творчу ініціативу, навичок проведення майстер класів, здібностей творчої уяви і фантазії, творчої самореалізації та духовного самовдосконалення;

- *соціальної компетентності*, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості та вихованості, морального, духовного, фізичного та інтелектуального розвитку, формування кращих особистісних рис, ціннісного ставлення до себе та оточуючих, вміння працювати в колективі.

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.

#### 4. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку»: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у закладі вищої освіти, 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 «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» (спеціальні медичні групи), психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності

#### 5. Завдання вивчення дисципліни

Завдання вивчення 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 і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність;
- продовження спортивного довголіття;
- підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я.

#### 6. Зміст навчальної дисципліни

Перший семестр

##### **Змістовий модуль 1. Спеціальне медичне відділення.**

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Тема 2.Методика опанування постави під час виконання базових рухів.

Тема 3.Загальна фізична підготовка.

##### **Змістовий модуль 2. Спеціальне медичне відділення.**

Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.

Тема 5. Вправи загального розвитку.

Другий семестр

##### **Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка спеціальної медичної групи.**

Тема 6. Вправи загального розвитку. Спеціальні вправи та завдання індивідуально в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.

Тема 7. Різновиди йоги.

##### **Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка. Лікувальна гімнастика.**

Тема 8. Стратегічні ігри на дошці.

Тема 9. Коригуюча гімнастика.

Тема 10. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань.

Третій семестр

##### **Змістовий модуль 5. Адаптивна фізична культура**

Тема 11. Здоровий спосіб життя студентів спеціальних медичних груп .

Тема 12. Структура занять оздоровчими фізичними вправами.

Тема 13. Основи методики самостійних занять фізичними вправами для студентів СМГ.

##### **Змістовий модуль 6.Самоконтроль під час занять фізичними вправами.**

Тема 14. Кросова підготовка (ходьба з урахуванням часу).

Тема 15. Загальна фізична підготовка, оздоровча ходьба

Четвертий семестр

**Змістовий модуль 7.** Адаптивна фізична культура.

Тема 16. Загальна фізична підготовка в СМГ.

Тема 17. Елементи рухливих ігор для СМГ.

Тема 18 Основи теорії ігор шашок та шахів.

**Змістовий модуль 8.** Лікарняний контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 19. Основи коригуючої гімнастики.

Тема 20. Коригуюча гімнастика. «Пілатес».

**7. План вивчення навчальної дисципліни**

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання	Кількість годин
1 курс			
1-6.  7	Змістовий модуль 1. Спеціальне медичне відділення. Т1. Т2. Т3. Рубіжний контроль.	Лекції практичні заняття практичні заняття практичні заняття	4 6 14 4
8-13  14	Змістовий модуль 2. Спеціальне медичне відділення. Т4. Т5 Рубіжний контроль	практичні заняття практичні заняття практичні заняття залік	14 12 4 2
15-20  21	Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка спеціальної медичної групи Т6. Т7. Рубіжний контроль	лекції практичні заняття практичні заняття	6 14 6
22-28  29	Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка. Лікувальна гімнастика. Т8. Т9. Т10. Рубіжний контроль	практичні заняття практичні заняття практичні заняття практичні заняття залік	6 10 12 4 2
2 курс			
1-6  7	Змістовий модуль 5. Предмет і завдання історії та розвитку оздоровчого виховання та його значення. Т11. Т12. Т13 Рубіжний контроль	лекції практичні заняття практичні заняття практичні заняття	6 16 14 4
	Змістовий модуль 6. Самоконтроль під час		

8 – 14	занять фізичними вправами. Т14. Т15.	практичні заняття практичні заняття залік	14 4 2
15	Рубіжний контроль		
16-21	Змістовий модуль 7. Адаптивна фізична культура. Т16. Т17. Т18.	Лекції практичні заняття практичні заняття практичні заняття	4 20 18 4
22	Рубіжний контроль		
23-29	Змістовий модуль 8. Лікарняний контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами . Т19. Т20.	практичні заняття практичні заняття залік	10 4 2
30	Рубіжний контроль		

### **8. Самостійна робота**

*Самостійна робота виконується студентом відповідно до методичних вказівок із самостійної роботи з дисципліни, що 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 лабораторних занять з дисципліни.*

*Самостійна робота студента полягає:*

1. Підготовка конспекту та проведення підготовчої частини заняття.
2. Самостійні заняття з розвитку фізичних якостей.
3. Складання індивідуального комплексу вправ, відповідний до відхилення у стані здоров'я.
4. Складання комплексів вправ з предметами (гімнастичною палицею, гантелями, набивним м'ячем).
5. Скласти комплекс ранкової гімнастики.

*Також самостійна робота містить підготовку студента до виконання текстів програм і даних, відповідей на контрольні питання) відповідно до методичних вказівок.*

### **9. Система та критерії оцінювання курсу**

*Види контролю: поточний – під час практичних занять, рубіжний контроль (проміжна атестація) – по завершенні кожного модулю, підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – рубіжний – відвідування заняття (он-лайн заняття при дистанційному навчанні), написання рефератів, тестів з модуля, підсумковий – складання тестів та зарахування контрольних нормативів.*

*Контроль та оцінювання знань студентів здійснюються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» (затверджене на засіданні вченої ради (протокол від 30.08.2019 р. № 1), надано чинності наказом ректора від 30 серпня 2019 р. № 228). Оцінка за кожну форму контролю виставляється за стобальною шкалою. Оцінка за модуль формується як середнє арифметичне оцінки за контрольні тести та нормативи з модуля та середнього арифметичного оцінок за практичні заняття модуля. Підсумкова оцінка з дисципліни формується як середнє арифметичне оцінок за модулі.*

*У разі, якщо студент самостійно або під час стажування або роботи, академічної мобільності, навчання в закладах освіти, на курсах або на підприємствах, і т.п. вивчив частково або повністю матеріал, що відповідає компетентностям та результатам навчання з дисципліни або модуля або теми, відповідний матеріал може бути зарахований замість вивчення передбаченого матеріалу з дисципліни, модуля або теми. Студент має*

подати викладачу документи, що підтверджують вивчення ним відповідного обсягу дисципліни, та продемонструвати викладачу отримані компетенції та результати навчання шляхом написання письмової контрольної роботи / тесту / проведення усної співбесіди / складання іспиту.

Підсумкова оцінка та окремі оцінки за складові дисципліни можуть бути перескладені. Перескладання поточних та рубіжних форм контролю здійснюється під час проведення консультацій відповідно до графіку. Викладач повинен на вимогу студента пояснити поставлену оцінку. Підсумкова оцінка з курсу може бути оскаржена студентом шляхом перескладання викладачу або подання заяви декану факультету з зазначенням конкретних причин і фактів. Декан, у разі згоди, призначає комісію щодо прийняття заліку з дисципліни. У разі незгоди декан надає обґрунтування відмови студенту щодо оскарження оцінки. Рішення декана може бути оскаржене шляхом подання відповідної заяви ректору. Рішення ректора може бути оскаржене у судовому порядку відповідно до чинного законодавства України.

### **10. Політика 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-конференцв'язку, відеоканалів і месенджерів для вивчення дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента.

Студент повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності при вивченні дисципліни та підготовці академічних текстів (звітів, пояснювальних записок, контрольних, екзаменаційних і курсових та робіт, проектів, текстів програм, презентацій та ін.). У разі виявлення викладачем порушень академічної доброчесності студентом (зокрема плагіату, списування, фальшування, підробки підпису / оцінки викладача), оцінка, отримана студентом за відповідний вид робіт, скасовується і потребується його повторне виконання та повторне складання відповідних контрольних заходів.

### **11. Література**

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Традиційні та нетрадиційні оздоровлення організму для студентів всіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2012р. - 38с.
2. Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Методичні вказівки до контролю за станом здоров'я студента спеціального медичного відділення та ЛФК. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2013р. – 22с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.
4. 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.