

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту
(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. декану Факультету
будівництва, архітектури та дизайну

Ольга БАБЕНКО

« 15 » Вересня 2025 року

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК23 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

(шифр за відповідною освітньою програмою та назва навчальної дисципліни)

освітня програма Композиційні та порошкові матеріали, покриття
(назва освітньої програми (спеціалізації))

спеціальність G8 Матеріалознавство
(код і найменування спеціальності)

галузь знань G Інженерія, виробництво та будівництво
(код і найменування галузі)

ступінь вищої освіти бакалавр
(назва ступеня вищої освіти)

програма з дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку»
(назва навчальної дисципліни)

спеціальності G8 Матеріалознавство,
(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) Композиційні та порошкові матеріали, покриття.
(назва освітньої програми (спеціалізації))

Розробник (и): Кириченко Олена Віталіївна старший викладач
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програма погоджена:

Завідувач кафедри «Фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту»



Аліна КУБАТКО

«28» 08 2025

Гарант освітньої програми



Іван АКІМОВ

«05» 09 2025

Схвалено науково-методичною комісією Факультету будівництва, архітектури та дизайну
(найменування факультету)

Протокол від «11» вересн. 2025 року № 1.

Голова науково-методичної комісії



Ольга БАБЕНКО

«11» 09 2025

1. Опис навчальної дисципліни

Загальна характеристика

Обов'язковий освітній компонент	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Галузь знань	G Інженерія, виробництво та будівництво
Спеціальність	G8 «Матеріалознавство»
Обмеження щодо форм навчання	Без обмежень

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів	3	
Модулів	2	-
Змістових модулів	4	-
Семестр	1	1
Загальна кількість годин	90	
з них аудиторних:	64	12
лекції	--	--
практичні	64	12
лабораторні	-	-
семінарські	-	-
з них самостійної роботи:	26	68
Занять на тиждень на тиждень	4	6
Індивідуальні завдання	10	
Форма контролю	Залік	
Курсова робота (проект) (загальний обсяг)	-	

2. Мета навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - 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.

3. Завдання вивчення дисципліни

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.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної 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 компетеностей 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.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Загальні компетентності:

ЗК.02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

ЗК.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 компетентності:

СК.13. Здатність враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні та комерційні міркування, що впливають на реалізацію технічних рішень.

Програмні результати навчання:

ПРН7 Володіти навичками, які дозволяють продовжувати вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ПРН18 Виявляти, формулювати і вирішувати матеріалознавчі завдання відповідно до спеціальності; розуміти важливість нетехнічних (суспільство, здоров'я і безпека, охорона навколишнього середовища, економіка, промисловість) обмежень.

6. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1.1 Співдія фізичному та функціональному розвитку.

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.

Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Перша допомога при пораненнях, вивихах, переломах. Надання першої допомоги при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі.

Тема 2. Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді

Цілі розвитку тисячоліття (передісторія). Цілі сталого розвитку до 2030 року. Міцне здоров'я і благополуччя. Формування здорового способу життя – один із аспектів соціалізації молодих людей в Україні. Збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я молоді.

Тема 3. Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової.

Вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами. Вправи на розвиток м'язів верхніх та нижніх кінцівок.

Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельникової. Практичні заняття індивідуально та у групах вправ за методикою Стрельникової.

Змістовий модуль 1. 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання.

Тема 1. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.

Оволодіння уміннями визначати і оцінювати рівень свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості. Дослідження динаміки рівня свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної

підготовленості індивідуально та в групах. Обговорення результатів дослідження та виховання усвідомленої необхідності в заняттях фізичною культурою.

Тема 2. Вправи для загального фізичного розвитку.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу. Вправи для розвитку м'язів тулуба. Вправи для розвитку та укріплення м'язів спини.

Модуль 2.

Змістовий модуль 2.1 Укріплення опорно-рухового апарату.

Тема 1. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів.

Мета та завдання фізичного виховання. Види фізичної культури. Соціальна роль, функції фізичної культури і спорту.

Тема 2. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.

Розроблення комплексів фізичних вправ для виховання рухових здібностей з урахуванням наявних медичних обмежень і протипоказань в руховій діяльності.

Проведення комплексів фізичних вправ для виховання рухових здібностей з урахуванням наявних медичних обмежень і протипоказань.

Тема 3. Різновиди йоги.

Хатха- йога. Віні йога. Йога Вьяяма.

Змістовий модуль 2.2 Інтелектуальні ігри. Різновиди лікувальної гімнастики.

Тема 1. Стратегічні ігри на дошці.

Ознайомлення з правилами гри в шахи, шашки. Ігрова практика у шахи, шашки. Виховання лідерських здібностей та якостей змагальним методом у групах.

Тема 2. Коригуюча гімнастика.

Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють корекції при сколіотичній хворобі. Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці і корекції зору. Комплекси корекційно-розвивальних гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язів.

Тема 3. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань.

Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні суглобів. Комплекс лікувальної фізкультури при захворюванні серцево-судинної системи. Лікувальна гімнастика з предметами (фідболи, гімнастичні палиці).

7.Орієнтовний розподіл навчального часу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Лк	пр	лаб	інд	с.р.		лк	Пр	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
МОДУЛЬ 1												
Змістовий модуль 1.1 Співдія фізичному та функціональному розвитку												
Тема 1. <i>Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.</i>	8		6			4	8		2			6
Тема 2. <i>Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді</i>	4		4			4	6					6
Тема 3. <i>Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової</i>	12		6		2	2	10		2		2	6
Разом за змістовим модулем 1.1	24		16		2	10	24		4		2	18
Змістовий модуль 1.2 Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання												
Тема 1. <i>Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.</i>	12		6		4	2	14		2		4	8
Тема 2. <i>Вправи для загального фізичного розвитку</i>	10		8			2	8					8
Разом за змістовим модулем 1.2	22	-	14	-	4	4	22		2		4	16
МОДУЛЬ 2												
Змістовий модуль 2.1 Укріплення опорно-рухового апарату												
Тема 1. <i>Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів</i>	6		6			2	4					4

Тема 2. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості	10		6		2	2	9		1		2	6
Тема 3. Різновиди йоги	6		6			2	7		1			6
Разом за змістовим модулем 2.1	22		18		2	6	20		2		2	16
Змістовий модуль 2.2 Інтелектуальні ігри. Різновиди лікувальної гімнастики												
Тема 1. Стратегічні ігри на дошці	4		4			-	6					6
Тема 2. Коригуюча гімнастика	8		6			4	8		2			6
Тема 3. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань	10		6		2	2	10		2		2	6
Разом за змістовим модулем 2.2	22		16	-	2	4	24		4		2	18
Усього годин	90	-	64	-	10	26	90	-	12	-	10	68

8. Види навчальних занять та їх орієнтовний зміст

№ з/п	Тема	Вид занять	Орієнтовний зміст
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	<i>Прак-тичні</i>	Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальні правила першої медичної допомоги
2	Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді		Проведення просвітницько-профілактичної роботи здорового способу життя серед студентської молоді
3	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової		Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельникової. Комплекс вправ для виховання постави
4	Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів		Визначати і оцінювати рівень свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості
5	Вправи для загального фізичного розвитку		Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу, м'язів тулуба, м'язів спини
6	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів		Обговорення теоретичних питань соціальної ролі фізичної культури і спорту
7	Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості		Проведення комплексів фізичних вправ для виховання рухових здібностей
8	Різновиди йоги		Ознайомлення з вправами з хатха-йоги, віні-йоги, йога Вьяяма
9	Стратегічні ігри на дошці		Ознайомлення з правилами гри в шахи, шашки
10	Коригуюча гімнастика		Гімнастичні вправи, що сприяють корекції при сколіотичній хворобі, профілактиці і корекції зору.
11	Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань		Лікувальна гімнастика при захворюваннях суглобів, серцево-судинної системи, гімнастика з предметами (фідболи, гімнастичні палиці)

9. Форми та методи контролю

Методами контролю є: усний контроль (усне опитування), письмовий, тестовий, практична перевірка, а також методи самоконтролю і самооцінки.

Згідно з Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» (Положення про організацію освітнього процесу Національного університету «Запорізька політехніка» / Укладачі: В. Грешта та ін. НУ «Запорізька політехніка», 2024), контрольні заходи включають в себе вхідний, поточний, підсумковий та семестровий контроль.

Засвоєння програми дисципліни «Здоров'я зберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, рубіжний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться під час аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти. Об'єктами поточного контролю знань здобувачів вищої освіти є: виконання обов'язкових завдань самостійної роботи; участь в конференціях, конкурсах наукових робіт та інноваційних проєктах, олімпіадах.

Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання поточний контроль та оцінювання здійснюється за наступними напрямками: робота на практичних заняттях (участь у дискусіях, розв'язування розрахункових завдань, тощо); виконання практичних завдань.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією під час проведення заліку і враховуються викладачем при визначенні результатів рубіжного контролю та підсумкової оцінки з дисципліни.

Підсумковий контроль з дисципліни проводиться з метою оцінювання результатів навчання на певному освітньому ступені або на окремих його завершених етапах за 100-бальною системою.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Підсумкова оцінка із дисципліни, яка виставляється в залікову відомість, є сумою балів за різні види навчальної роботи.

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 індивідуальні завдання та склав обидва рубіжних контролі, 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.

Розподіл балів під час формування підсумкової оцінки (поточного контролю)

Вид роботи	Загальна кількість балів
Відвідування практичних занять	40
Складання тестових нормативів	20
Захист індивідуального завдання здобувача вищої освіти, участь у конференції	20
Самостійна робота (участь в організації та проведенні змагань тощо)	20
Разом	100

Поточне тестування та самостійна робота											Індивідуальне завдання 20 балів Підсумковий тест (залік) 20 балів
МОДУЛЬ 1					МОДУЛЬ 2						
Змістовий модуль 1.1			Змістовий модуль 1.2		Змістовий модуль 2.1			Змістовий модуль 2.2			
T1	T2	T3	T1	T2	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
6	6	6	5	5	6	5	5	6	5	5	
											100 зараховано

T1, T2 ... T3 – теми змістових модулів.

11. Політика курсу

Під час навчання студенти зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю;
- дотримуватися норм законодавства про авторське право;
- приймати активну участь у навчальному процесі;
- самостійно і своєчасно вивчати матеріал;
- давати достовірну інформацію про результати власної навчальної діяльності.
- бути терпимим і доброзичливим до однокурсників та викладачів.

12. Методичне забезпечення

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. Кириченко О. В., Атаманюк С. І. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Секція «Спеціальні медичні групи» Оздоровчі фітнес програми до практичних занять ВУЗ. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 36 с.
 3. Луценко С. Г., Мілкіна О. В., Мотуз С. О., Напалкова Т. В. Здоровий спосіб життя студента : методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 18 с.
 4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/6784/1/Формування%20здорового%20способу%20життя%20.pdf>

10. Перелік навчальної, наукової та довідкової літератури

1. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Пасічна Т. В. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посібник. Запоріжжя: НУ «ЗП», 2020. 138 с.
2. 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.
3. Атаманюк С. І., Івахненко А. А., Кемкіна В. І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів. Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. 86 с.
4. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт.кол. Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко та ін. / ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя: НУ «ЗП», 2021. 169 с.
5. Кириченко О. В., Кубатко А. І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 47 с.
6. 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.
7. 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.
8. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 2-є вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 248 с.
10. 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.

11. Рекомендовані інформаційні джерела

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт. URL: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
2. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". URL: <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>.
3. Наказ про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.
4. Цілі сталого розвитку. *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Цілі_сталого_розвитку (дата звернення: 10.08.2024).