



Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

СИЛАБУС

обов'язкової навчальної дисципліни
**ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ
РОЗВИТКУ**

Обсяг (3 кредити /90 годин), практичні – 64, самостійна робота – 26.
Вид контролю – залік

Освітня програма «Композиційні та порошкові матеріали, покриття»

Першого рівня вищої освіти

Спеціальність – G8 «Матеріалознавство»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



Кириченко Олена Віталіївна, старший викладач

Контактна інформація:

- +38(050)9714972;
- lenakirichenko1961@gmail.com;
- спортивний комплекс НУЗП, каб.17.

Час і місце проведення консультацій:

Zoom, viber, telegrams

ОПИС КУРСУ

Дисципліна «Здоров'язберігаючі 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'язберігаючі 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.

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».

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі 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:

Загальні компетентності (ЗК) ЗК, визначені Стандартом зі спеціальності

ЗК02. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК05. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК06. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК07. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. 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 активною відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК11. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Програмні результати навчання (РН) РН, визначені Стандартом зі спеціальності

РН07. Виконувати збір, інтерпретацію та застосування даних, в тому числі за рахунок пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел.

РН21. Оволодіти культурологічним понятійно-категоріальним апаратом, розуміти сутність взаємозв'язків, виокремлювати основні закономірності формування та етапи розвитку національної та європейської культури від



давнини до сучасності, розпізнавати імена видатних діячів духовної культури людства.

ПРН22. Демонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні:

- шкільний курс фізичної культури;
- досвід занять з певних видів спорту (ДЮСШ, СК);
- курс “Фізичне виховання”, “Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку” в університеті.

ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми лабораторних/практичних робіт або семінарів, год.
1	2	3
Змістовий модуль 1 .		
1-2		Пр. № 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання, (2 год.) Пр. № 2-3. Надання першої медичної допомоги, (4 год.)
2-3		Пр. № 4-5. Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді, (4 год.)
3 -4		Пр. № 6. Загально-розвивальні вправи, виховання правильної постави (2 год.) Пр. № 7-8. Вправи за методикою Стрельникової, (4 год.)
Змістовий модуль 1.2		
5-6	...	Пр. № 9-11. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів, (6 год.)
6-8		Пр. № 12-15. Вправи для загального фізичного розвитку, (8 год.)
Змістовий модуль 2.		
8-9	Пр. № 16-17. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів, (6 год.)
9-10	Пр. № 18-20. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості, (6 год.)
11	Пр. № 21-22. Різновиди йоги, (6 год.)



Змістовий модуль 2.2		
12		Пр. № 23-24. Стратегічні ігри на дошці, (4 год.)
13-14		Пр. № 25-27. Корируюча гімнастика, (6 год.)
14-15		Пр. № 28-30. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань, (6 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
			СР	Консульт	
1	Техніка безпеки на заняттях. Надання першої медичної допомоги	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	4	6	Опитування
2	Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	4	6	Тестовий контроль в системі Moodle.
3	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	2	8	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Ведення щоденника здоров'я та самоконтролю студентів	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ.	2	10	Презентація щоденника. Контроль ведення щоденника
5	Вправи для загального фізичного розвитку	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	6	Тестовий контроль, опитування
6	Корируюча гімнастика	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	4	6	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
7	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів	Ознайомлення з правилами використання, вправами.	2	4	Відео-звіт
8	Спеціальні вправи та завдання в залежності	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою,	2	10	Презентація результатів.



	від стану здоров'я та фізичної підготованості	вивчення відео-контенту в мережі Internet.			Презентація самостійної програми тренувань.
9	Різновиди йоги		2	6	Презентація результатів. Відео-звіт
10	Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань		2	4	Презентація результатів. Відео-звіт
	Разом		26	66	

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Кириченко О.В., Кубатко А.І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація " Здоров'язбережуючі 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., 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.

5. Кириченко О.В., Кубатко А.І., Терьохіна О.Л., Луценко С.Г. Методичні рекомендації «Формування професійно важливих якостей засобами ППФП» для студентів кафедри «Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту» усіх форм навчання. Запоріжжя, 2025. 34 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 “Інноваційних технологій розвитку фізичних якостей” у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, підсумковий контроль (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.

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

Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

Система оцінювання роботи студента впродовж семестру:

Поточне тестування та самостійна робота												Оцінка $\frac{PK1+PK2}{2}$ 2
МОДУЛЬ 1				РК1	МОДУЛЬ 2						РК2	
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		
20	20	20	20	20	100	16	16	16	16	18	18	100

T1, T2 ... – теми змістових модулів

PK1,PK2 — рубіжний контроль

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

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.