



СИЛАБУС

Обов'язкової навчальної дисципліни
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ
РОЗВИТКУ
Обсяг (Зкредити/90годин)

Для освітньої програми «Підйомно-транспортні, дорожні, будівельні, меліоративні машини і обладнання»
Для спеціальності 133 «Галузеве машинобудування»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



*Ванюк Олександр Іванович, канд.наук з
фіз.вих. та спорту, доцент*

Контактна інформація:

- номер телефону: +380979309291
- e-mail: vaniuk@i.ua
- спортивний комплекс НУ «Запорізька політехніка»

Час і місце проведення консультацій:
згідно з графіком консультацій, Zoom, вайбер, телеграм

ОПИС КУРСУ

Майбутньому фахівцеві варто вивчити саме цю навчальну дисципліну, оскільки її вивчення дозволяє отримати теоретичні та практичні знання щодо організації процесу 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 вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. **Мета** викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» - 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.

2. **Компетентності та результати навчання**, формування яких забезпечує вивчення дисципліни.

Загальні компетентності

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 13. 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 (фахові, предметні компетентності):

СК8. Здатність реалізовувати творчий та інноваційний потенціал у проектних розробках в сфері галузевого машинобудування.

Очікувані програмні результати навчання:

РН17) Знання особливостей проектування, виробництва, експлуатації, ремонту підйомно-транспортних, дорожніх, будівельних, меліоративних машин і обладнання, розуміння їх взаємодії при керуванні матеріальними потоками, вміння вирішувати основні задачі логістики.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні:

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).

За успішного оволодіння курсом та задовільного стану здоров'я студент або продовжує навчання з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» чи продовжує навчання з дисциплін «Фізичне виховання» або «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення».

ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1 – Загальний тематичний план аудиторної роботи



Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми лабораторних/практичних робіт або семінарів, год.
1	2	3
Модуль 1		
1-2	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	6
2-3	Стройові вправи. Виховання правильної постави	4
3-4	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою О.М.Стрельникової	6
5-6	Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів	6
6-7	Вправи для загального фізичного розвитку	8
Модуль 2		
8	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів	4
9-10	Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості	6
10-11	Різновиди йоги	4
12-13	Стратегічні ігри на дошці	4
13-14	Коригуюча гімнастика	6
14-15	Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань	6
Разом		60 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.

Таблиця 2 – Загальний тематичний план самостійної роботи

№	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+Консультації)	Контрольні
1	2	3	4	5
	Техніка безпеки на	Ознайомлення з		

1.	заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги	додатковою літературою за тематикою.	2	Тестовий контроль в системі Moodle.
2.	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	4	Презентація реферату
3.	Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	2	Презентація результатів.
4.	Вправи для загального фізичного розвитку	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ	2	Презентація результатів. Відео-звіт.
5.	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів	Вивчення доступних навчально-методичних матеріалів	2	Доповіді
6.	Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості	Вивчення доступних навчально-методичних матеріалів з виду спорту, консультації з фахівцями.	2	Тестування. Практичне виконання на заняттях.
7.	Різновиди йоги	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ	2	Презентація результатів. Відео-звіт.
8.	Коригуюча гімнастика	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук комплексів вправ	2	Практичне виконання на заняттях.

9.	Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	2	Практичне виконання на заняттях.
	Разом		20 год.	



РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

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. Кириченко О. В., Кубатко А. І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 47 с.
4. 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.

ОЦІНЮВАННЯ

Засвоєння програми дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» у закладі вищої 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 «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» 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.

В узагальненому вигляді, розподіл балів під час формування рубіжної оцінки представлено у таблиці.

Види поточного контролю:

1. Поточне тестування на заняттях.
2. Тестовий контроль при проведенні заліку.

Система оцінювання роботи студента впродовж семестру:

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	100

T1, T2 ... T11 – теми змістових модулів.

Підсумковий контроль – залік.

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Здоров'язберігаючі 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.

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 при вивченні дисципліни та підготовці академічних текстів (звітів, пояснювальних записок, контрольних, текстів програм, презентацій та н.). 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.

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ

Для освоєння дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента необхідно мати доступ до системи дистанційного навчання НУ «Запорізька політехніка» Moodle, електронної пошти, телефону, засобів відео-конференцзв'язку, відео-каналів і месенджерів.