

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра «Фізичної культури, олімпійських та не олімпійських видів спорту»
(найменування кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 32 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ
РОЗВИТКУ
(назва навчальної дисципліни)

Освітня програма: **«Регіональне управління»**

(назва освітньої програми)

Спеціальність **«281 Публічне управління та адміністрування»**

(найменування спеціальності)

Галузь знань: **28 «Управління та адміністрування»**

(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти:

бакалавр

(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри
Фізичної культури, олімпійських та
неолімпійських видів спорту
(найменування кафедри)

Протокол №_1_ від 07 вересня 2022 р.

м. Запоріжжя 2022

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ. дисципліна обов'язкова
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладачі	Ванюк О. І., к.фіз.вих., старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес); Журавльов Ю. Г., к.фіз.вих., доцент кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Кубатко А. І., к.п.н., доцент кафедри ФКОНВС (аеробіка); Рімар Ю. І., к.фіз.вих., доцент кафедри ФКОНВС (рукопашний бій); Кокарева С. М., старший викладач кафедри ФКОНВС (аеробіка); Голева Н. П., старший викладач кафедри ФКОНВС (стрільба кульова); Луценко С. Г., старший викладач кафедри ФКОНВС (волейбол); Напалкова Т. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (загальна фізична підготовка); Мілкіна О. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (баскетбол); Мотуз С. О., старший викладач кафедри ФКОНВС (настільний теніс); Ремешевський О. В., старший викладач кафедри ФКОНВС (гирьовий спорт); Щербій С.А., старший викладач кафедри ФКОНВС (фітнес).
Контактна інформація викладача	Телефон кафедри: 769-85-65; E-mail: kafedra_sport@zp.edu.ua ; t.me/kafedra_sport
Час і місце проведення навчальної дисципліни	СК НУ «Запорізька політехніка» Заняття з навчальної дисципліни проводиться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на дошках оголошень деканату, кафедри та в телеграм-каналі кафедри t.me/kafedra_sport , та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle за дистанційного навчання.
Обсяг дисципліни	Кількість годин – 90 год; Кількість кредитів – 3 кредити; Розподіл годин (лекції / практичні, семінарські, лабораторні / самостійна робота) – 0/60/30 Вид контролю – залік.
Консультації	Згідно з графіком консультацій
1. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни	
<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>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».</p>	
2. Характеристика навчальної дисципліни	
<p>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 вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати Інтегральна компетентність:</p> <p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного</p>	

управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та наукових методів відповідної галузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2. 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.

ЗК 3. 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.

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6. Здатність працювати в команді.

ЗК7. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК11. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).

Фахові компетентності:

СК1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

СК3. Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.

СК9. Здатність впроваджувати інноваційні технології.

СК10. Здатність до дослідницької та пошукової діяльності в сфері публічного управління та адміністрування.

СК11. Здатність у складі робочої групи проводити прикладні дослідження в сфері публічного управління та адміністрування.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН1. Використовувати базові знання зісторичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.

ПРН7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

ПРН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.

3. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Здоров'язбережувачі технології та співдія функціонального розвитку»: удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я студентів протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, 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 фізичне виховання (спеціальні медичні групи), психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

4. Завдання вивчення дисципліни

Завдання вивчення дисципліни:

1. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

2. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;

3. Розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність;

4. Продовження спортивного довголіття;

5. Підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання;

6. Формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної

діяльності;

7. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я.

5. Зміст навчальної дисципліни

1 рік навчання

Перший семестр

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального 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 запорошуванні очей.
- Перша допомога при пораненнях, вивіхах, переломах.
- Надання першої допомоги при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі.

Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.
- Вивчення та практика шиккування та перешикування.
- Види пересувань (у русі та у напрямках), способи розмикання та змикання.

Тема 3. Загально-розвиваючі 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.

Модуль 2.

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

Тема 4. 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 результаті дослідження та виховання усвідомленої необхідності в заняттях фізичною культурою.

Тема 5. 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.

7. План вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання	Кількість годин
1 рік навчання			
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	Практичне заняття (П)	4
2-5	Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.	П	12
6-9	Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	П	14

9-12	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	П	12
12-15	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	П	18
	Разом		60

8. 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

№ з/п	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)	Контрольні заходи
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	11	Тестовий контроль в системі Moodle
2	Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	4	Тестовий контроль в системі Moodle.
3	Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.		Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet.	10	Презентація результатів. Відео-звіт. Презентація реферату.
5	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ з обраного виду спорту.	5	Презентація результатів. Відео-звіт. Презентація реферату.
	Разом		30	

9. Система та критерії оцінювання курсу

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. Форми контролю: поточний – рубіжний – написання тестів з модуля або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

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

З метою поточного контролю та проміжної атестації на рубіжному контролі враховуються наступні види робіт:

- відвідування занять – 2 бали (2 лекцій та 13 практичних занять, максимум 30 балів);
- активність роботи здобувача вищої освіти на практичних заняттях оцінюється до 10 балів. Включає в себе опитування, тестування, проведення комплексу вправ, доповіді;
- складання тестових нормативів – 5 балів (4 нормативи, максимум 20 балів);
- підготовка реферату – максимальна оцінка 10 балів;
- захист індивідуального завдання – максимальна оцінка 10 балів;
- участь в організації та проведенні змагань та спортивних заходів університету, волонтерська діяльність – максимальна оцінка 20 балів;

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється за кожним модульним рубіжним контролем (РК-1, РК-2). Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

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 «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального 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.

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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
60 – 100	60 – 100	зараховано
1-59	незадовільно	не зараховано

10. Політика курсу

При вивченні дисципліни відвідування 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 та месенджерів для вивчення дисципліни, консультацій, подання звітів та проведення контрольних заходів з надійною ідентифікацією особи студента.

При вивченні тем дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати:

- основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорту вищих досягнень;
- значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної,

спортивної підготовки і контролю їх ефективності;

- індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ;
- характеристику та аналіз основних видів спорту і сучасні системи фізичних вправ;
- вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості;
- основні методи розвитку психофізичних якостей;
- види реакції організму на фізичні навантаження;
- способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;
- основні положення теорії поетапного формування розумових та рухових дій;
- основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності;
- структуру підготовки в обраному виді рухової активності;
- значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста;
- основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної рухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності;
- нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;
- методика загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання;
- особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

вміти:

- володіти базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності;
- здійснювати обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей;
- здійснювати обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей;
- володіти методами навчання окремої вправи, прийому;
- володіти змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності;

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувач вищої освіти може бути притягнений до такої академічної відповідальності:

- повторне виконання роботи (індивідуальна робота, реферат, доповідь);
- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми.

11. Література

1. Атаманюк С.І., Івахненко А.А., Кемкіна В.І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 100 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. Ванюк О.І., Кемкіна В.І., Бесарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 92 с.
4. 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.
5. Кириченко О.В., Кубатко А.І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та спідвія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 47 с.