

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан ФФУ
Владислав КОРОЛЬКОВ
«_____» _____ 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 32 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»
(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) «Регіональне управління»
(назва освітньої програми (спеціалізації))

факультет економіки та управління
(найменування факультету)

мова навчання державна

2022 рік

Робоча програма «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку» для здобувачів вищої освіти

(назва навчальної дисципліни)

спеціальності 281 «Публічне управління та адміністрування»,

освітня програма (спеціалізація) «Регіональне управління».

(назва освітньої програми (спеціалізації))

« 07 » вересня, 2022 року - 14 с.

Розробники: Кубатко Аліна Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Протокол від « 07 » вересня 2022 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри)

« » _____ 2022 року

(підпис)

(Світлана АТАМАНЮК)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки та управління

(найменування факультету)

Протокол від « 21 » _____ 09 _____ 2022 року № 38

« 21 » _____ 09 _____ 2022 року

Голова

(підпис)

(Владислав КОРОЛЬКОВ)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми* _____

« 21 » _____ 09 _____ 2022 року

Керівник групи

(підпис)

(Петро ГУДЗЬ)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

*Якщо дисципліна викладається невідпусковою кафедрою

2022 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 28 «Публічне управління та адміністрування» (шифр і найменування)	обов'язкова	
Модулів – 2	Спеціальність (освітня програма, спеціалізація) «281 Публічне управління та адміністрування» «Регіональне управління» (код і найменування)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітній ступінь:	Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		30 год.	год.
Індивідуальні завдання:			
год.			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання - 67% / 33%

для заочної форми навчання - -

1. Мета навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберезуючі технології та співдія функціонального розвитку» - формування фізичної культури особистості.

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен отримати

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного 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 1. Використовувати базові знання з історичних, 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.

2 Програма 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 перешиккування.
- 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усь ого	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. Співдія фізичного та функціонального розвитку.												
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	15	-	4	-	-	11						
Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.	12	-	12	-	-	-						
Тема 3. Загально-	18	-	14	-	-	4						

розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової.												
Разом за змістовим модулем 1	45	-	30	-	-	15						
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.	24	-	12	-	-	10						
Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	21	-	18	-	-	5						
Разом за змістовим модулем 2	45	-	30	-	-	15						
Усього годин	90		60			30						

5. Теми семінарських занять
Не передбачені планами

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	4
2	Тема 2. Стрйові вправи. Виховання правильної постави.	12
3	Тема 3. Загально-розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової.	14
4	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	12
5	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	18
	РАЗОМ	60

7. Теми лабораторних занять

Не передбачені планами

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	11
2	Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	4
3	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	10
4	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	5
	Разом	30

9. Індивідуальні завдання

За темами, вказаними в тематичному плані дисципліни та у методичних рекомендаціях до самостійної роботи, пропонуються наступні види індивідуальних завдань:

- виступ на наукових конференціях (друковані тези);
- участь у Інтернет-конференціях;
- реферат з теми (модуля) або вузької проблематики;
- написання есе, творчих завдань тощо.

Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

Участь у змаганнях на першість факультету, університету в різних видах спорту, участь у спортивно-масових заходах університету та міста також можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

10. Методи навчання

Викладання курсу «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку» передбачає використання наступних груп методів навчання:

- 1) словесні методи:

- розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу;

- пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону;

- бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань;

- лекція – передбачає розкриття у словесній формі сутності явищ, наукових понять, процесів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, об'єднані загальною темою;

- використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

2) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники):

- ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.;

- демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

3) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань):

- навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

- змагальний метод;

- ігровий метод;

- метод комбінованої вправи;

- колове тренування та інші.

4) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

10. Очікувані результати навчання з дисципліни

Програмні результати	Очікувані результати навчання	з
----------------------	-------------------------------	---

навчання	дисципліни
РН1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.	Діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.
РН7. Вміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проєктах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.	Набуття практичних навичок у організації та проведенні спортивних, спортивно - масових, благодійних заходів з метою популяризації серед студентської молоді здорового способу життя.
РН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.	Співпрацювати з органами державної влади та місцевого самоврядування, керівними органами фізкультурно-спортивної діяльності: федераціями та асоціаціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивними та спортивно-оздоровчими клубами, тощо. Розвивати та підтримувати програми соціокультурного спрямування у кооперації зі спортивним суспільством регіону.

11. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «Запорізька політехніка» є:

- відео-звіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- тестування з теорії;
- контрольні нормативи загальної фізичної підготовки;
- контрольні нормативи з обраного виду спорту;
- студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

12. Критерії оцінювання

Засвоєння програми дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального 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'язбережуючі технології та співдія функціонального 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.

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

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

Розподіл балів під час формування рубіжної оцінки
(модульного 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

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав індивідуальні завдання та склав обидва рубіжних контролю, він має право отримати оцінку за залік, як середню за два модуля.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при поточному оцінюванні знань (залік)

Поточне тестування та самостійна робота					Залік (PK1+PK2)/2
Модуль 1			Модуль 2		
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2		(100+100) / 2
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	
30	35	35	30	20	
100			100		

Т 1, Т 2, ..., Т 5 – теми змістових модулів

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.

Шкала оцінювання

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

13. Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» «Здоровий спосіб життя студента» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл.: С.Г. Луценко, О.В. Мілкіна, С.О. Мотуз, Т.В. Напалкова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2019.18 с.

2. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Секція «Спеціальні медичні групи» Оздоровчі фітнес

програми до практичних занять ВУЗ / Укл.: О.В. Кириченко, С.І. Атаманюк
Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 36 с.

14. Рекомендована література

Базова література

1. 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.

2. Атаманюк С.І., Голева Н.П., Кемкіна, В.І. 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. Бесорабова О.В., Кемкіна, В.І., Ванюк 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. 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.

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

6. 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.

Допоміжна література

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 "Запорізька політехніка", 2020. 138с.

2. Ванюк О.І. Навчання та удосконалення техніки спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ : навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 30 с.

3.Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт.кол. Е.Л. Брухно, О.І. Верітов, Н.В. Глущенко та ін. / за ред. Н. В. Чухланцевої, Л.В. Шуби. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 169 с.

4. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник 2-є вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

5. Римарь Ю.И. Физическая и функциональная подготовленность спортсменов занимающихся академической греблей : учебное пособие. Запорожье : ЗНТУ, 2019. 196 с.

6. Римарь Ю.И. Повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле на этапе начальной подготовки : монография. Запорожье : ЗНТУ, 2019. 195 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково- теоретичний журнал. 2016. № 1. 92 с.

8. Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. 2020. Т. 20, № 2. 124 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт.

<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" <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. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.