

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан УФКС
Світлана КОКАРЕВА

«_____» _____ 2025 року

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

OK07 Здоров'язберігаючі технології та спідвія
функціональному розвитку
(шифр за відповідною освітньою програмою та назва навчальної дисципліни)

для всіх освітніх програм

усіх спеціальностей
і галузей знань

ступінь вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
(назва ступеня вищої освіти)

Програма з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку»

(назва навчальної дисципліни)

для всіх освітніх програм, усіх спеціальностей і галузей знань

Розробник: Терьохіна Ольга Леонідівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Програма погоджена:

Завідувач кафедри

Аліна Кубатко

на якій виконується освітній компонент «19» серпня 2025р

Схвалено науково-методичною комісією факультету УФКС

(найменування факультету)

Протокол від «___» _____ 2025 року № ___

Голова науково-методичної комісії

Лія Гальченко

(і'мя прізвище)

_____ 2025

1. Опис навчальної дисципліни

Загальна характеристика

Обов'язковий освітній компонент	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Галузь знань	Для усіх галузей знань
Спеціальність	Для усіх спеціальностей
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:	60	8
<i>лекції</i>	--	--
<i>практичні</i>	60	8
<i>лабораторні</i>	-	-
<i>семінарські</i>	-	-
з них самостійної роботи:	20	72
Занять на тиждень	2	
Індивідуальні завдання	10	
Форма контролю	залік	
Курсова робота (проект) (<i>загальний обсяг</i>)	-	

2. Мета навчальної дисципліни

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.

3. Завдання вивчення дисципліни

Основне завдання навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку»

- 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 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

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».

5. Характеристика навчальної дисципліни

Загальні компетентності:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність планувати та управляти часом.

Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Здатність працювати в команді.

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.

Фахові компетентності:

Здатність реалізовувати творчий та інноваційний потенціал при розумово-фізичній діяльності.

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 щодо 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. Стройові вправи. Виховання правильної постави.

Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд. Вивчення та практика шикування та перешування. Види пересувань (у русі та у різних напрямках), способи розмикання та змикання.

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. Корегуюча 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 (ф'єтболи, 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.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
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>			6			2			2			6
Тема 2. <i>Стройові вправи. Виховання правильної постави</i>			4			-						6
Тема 3. <i>Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової</i>			6		2	4					2	6
Разом за змістовим модулем 1	24		16		2	6	22		2		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>			6		4	2			2		4	8
Тема 2. <i>Вправи для загального фізичного розвитку</i>			8			2						10
Разом за змістовим модулем 2	22	-	14	-	4	4	24		2		4	18
МОДУЛЬ 2												

Змістовий модуль 2.1 Укріплення опорно-рухового апарату												
Тема 1. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів			4			2						4
Тема 2. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості			6		2	2			1		2	8
Тема 3. Різновиди йоги			4			2			1			6
Разом за змістовим модулем 1	22		14		2	6	22		2		2	18
Змістовий модуль 2.2 Інтелектуальні ігри. Різновиди лікувальної гімнастики												
Тема 1. Стратегічні ігри на дошці			4			-						6
Тема 2. Корируюча гімнастика			6			2			2			6
Тема 3. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань			6		2	2					2	6
Разом за змістовим модулем 2	22		16	-	2	4	22		2		2	18
Усього годин	90	-	60	-	10	20	90	-	8	-	10	72

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>Практичні</i>	Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання
2	Стройові вправи. Виховання правильної постави		Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд
3	Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової		Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельникової
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		Соціальна роль 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, серцевосудинної системи, гімнастика з предметами (фідболи, гімнастичні палиці)

9. Форми та методи контролю

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 лікарськопедагогічні 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.

**Розподіл балів під час формування рубіжної оцінки
(модульного контролю)**

Вид роботи	Загальна кількість балів
Виконання завдань теоретичного і практичного розділів дистанційного курсу програми з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку».	40
Складання тестових нормативів	20
Захист індивідуального завдання здобувача вищої освіти або участь у студентських олімпіадах, конференціях (університету, міста, області), участь у змаганнях з масових видів спорту на факультетах, в університеті, місті, області, членство у збірних командах університету, міста, області, України з різних видів спорту, виступи у їх складі у на змаганнях різного рівня, призові місця, тощо	20
Самостійна робота (підготовка рефератів, есе, повідомлень, підготовка комплексів вправ різної спрямованості, участь в організації та проведенні змагань, тощо)	20
Разом	100

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.

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'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.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточне тестування та самостійна робота											Оцінка
МОДУЛЬ 1					МОДУЛЬ 2					Оцінка	
Змістовий модуль 1.1			Змістовий модуль 1.2		Змістовий модуль 2.1			Змістовий модуль 2.2			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	
8	8	8	8	10	8	10	10	10	10	10	зараховано

T1, T2 ... T19 – теми змістових модулів.

11. Політика 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-конференцв'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.

12. Методичне забезпечення

1. 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.
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. 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.

13. 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 «Запорізька полфтехніка», 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 навчальнотренувальному 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'язберігаючі 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 фітнестренінгу 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.

14. 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>.