



## СИЛАБУС

обов'язкової навчальної дисципліни  
ОК 9 ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ  
ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

Обсяг (3 кредитів 90 годин), практичні – 60,  
самостійна робота – 20. Вид контролю – залік  
спеціальність 073 «Менеджмент»

Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



*Гальченко Лія Володимирівна, доцент,  
кандидат педагогічних наук*

### **Контактна інформація:**

- 0973490951;

- [liagal@ukr.net](mailto:liagal@ukr.net);

- спортивний корпус, Телефон кафедри: (0612)764-23-29

### **Час і місце проведення консультацій:**

Вівторок – 10.00-12.00, у ZOOM 727 973 8040 код  
доступу: 7777

## 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

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Здоров'я зберігаючі 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:

### **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.

ЗК3. 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.

СК14. Здатність оцінювати ефективність реалізації регіональних програм та проектів.

**Очікувані програмні результати навчання:**

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>
ПРН1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства	діяти соціально відповідально та свідомо.
ПРН7. Уміти організувати та брати участь у волонтерських / культурно-освітніх / спортивних проектах, 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.
ПРН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування	розвивати та підтримувати програми соціокультурного спрямування у кооперації зі спортивним суспільством регіону.
ПРН18. Володіти навичками взаємодії, партнерства, командної роботи в публічній сфері	приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

**ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Пререквізити: знати про збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я; комплекс лікувальної гімнастики при порушенні постави; вміти провести комплекс фізичних вправ для виховання рухових здібностей; вміти застосовувати



дихальну гімнастику Стрельникової; оволодіння уміннями визначати і оцінювати рівень свого фізичного стану за показниками фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості; оволодіння уміннями застосовувати вправи з хатха-йоги.

Постреквізити: опанування компетенцій з фізичної культури у загальнокультурній та професійній підготовці студентів, а саме знання соціальної ролі, функцій фізичної культури і спорту; розуміння основ надання першої допомоги при пораненнях, вивихах, переломах, при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі; сформувати навички ведення щоденника здоров'я та самоконтролю студентів; виховання лідерських здібностей та якостей змагальним методом у групах.

## ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми практичних робіт, год.
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1.1</b>		
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.)
<b>Змістовий модуль 1.2</b>		
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.)
<b>Змістовий модуль 2.1</b>		
8-9		Пр. № 16-17. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів, (4 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, (4 год.)
<b>Змістовий модуль 2.2</b>		
12		Пр. № 23-24. Стратегічні ігри на дощці, (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. Консультаційна 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	Техніка безпеки на	Ознайомлення з	2	Тестовий контроль



	заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей		в системі Moodle
2	Забезпечення здорового способу життя та добробуту студентської молоді	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	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	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Ведення щоденника здоров'я та самоконтролю студентів.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	Презентація щоденника. Контроль ведення щоденника
5	Вправи для загального фізичного розвитку	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.	2	Презентація результатів. Відео-звіт. Презентація реферату.
6	Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	Презентація реферату
7	Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.	2	Відео-звіт
8	Різновиди йоги	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, Підбір вправ для самостійних занять.	2	Презентація результатів. Відео-звіт
9	Коригуюча гімнастика	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.	2	Відео-звіт
10	Лікувальна	Ознайомлення з	2	Презентація



гімнастика при різних видах захворювань	додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ в залежності від стану здоров'я		результатів. Відео-звіт
<b>Разом</b>		<b>20</b>	

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

### *Навчально-методичні розробки:*

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Кубатко А.І., Голева Н.П. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти : навч. посіб. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. 72 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/21187>
2. Гальченко Л.В., Терьохіна О.Л. Спортивні ігри з методикою викладання: навч. посіб. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. 164 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/23079>
3. 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. 164 с.
4. Кокарева С.М., Кокарев Б. В., Дорошенко Е. Ю. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Монографія. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 223 с.
5. Напалкова Т.В., Чередниченко І.А, Луценко С.Г., Брухно Е.Л. Розвиток фізичних якостей для студентів всіх спеціальностей усіх форм навчання: методичні рекомендації. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 30 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/14642>

### *Літературні джерела:*

1. 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.
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. Конспекти лекцій з дисципліни «Фізичне виховання» спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та спідвія функціональному розвитку» секція Спеціальні медичні групи для студентів ВНЗ всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. О.В. Кириченко, А.І. Кубатко. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 46 с. URL: <https://moodle.zp.edu.ua/course/modedit.php?update=100589&return=0&sr=0>
4. 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.
5. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Здоровий спосіб життя студента» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: Т.В. Напалкова, О.В. Мілкіна, С.Г. Луценко, С.О. Мотуз. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 17 с. URL: <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/7910>

## ОЦІНЮВАННЯ

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; підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – написання тестів з модуля або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

Для студентів заочної форми навчання види контролю: поточний – під час практичних занять, виступи з доповідями та рефератами, захист індивідуального завдання; підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – написання тестів або складання тестових практичних завдань, підсумковий – складання тестів.

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

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

- відвідування занять – 2 бали (30 практичних занять, максимум 60 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 під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між підсумками двох основних модулів.

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'я зберігаючі 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.

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 – 25 балів, практичне завдання 2 – 25 балів. Разом – 100 балів.

#### **Шкала оцінювання:**

Підсумковий контроль з освітнього компонента здійснюється у формі заліку. Результати навчання здобувача оцінюються за двобальною шкалою «зараховано – не зараховано». Шляхом перевірки виконаних студентом завдань (робіт) та усного опитування, викладач визначає достатність рівня знань здобувача вищої освіти за кожною темою.

У разі успішного захисту всіх видів робіт виставляється оцінка «зараховано».

### **ПОЛІТИКИ КУРСУ**

**Політика відвідування аудиторних занять** (особиста присутність здобувача вищої освіти на заняттях). В умовах впровадження он-лайн-освіти за наявності об'єктивних причин (наприклад, лікарняні, стажування, мобільність, індивідуальний графік, знаходження на карантині і т. ін.) та за узгодженням з викладачем, освоєння навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти може здійснюватись самостійно, на засадах академічної доброчесності. При цьому щотижня здобувач вищої освіти має звітувати через електронну пошту або через систему дистанційного навчання Moodle про стан виконання завдань та раз на тиждень – за графіком консультацій - виходити на онлайн-консультацію.

**Політика дедлайнів.** Здобувач вищої освіти зобов'язаний дотримуватись крайніх термінів (дата для аудиторних видів робіт або час в системі дистанційного навчання Moodle), до яких має



бути виконано певне завдання. За наявності поважних причин (відповідно до інформації, яку надано деканатом) здобувач вищої освіти має право на складання індивідуального графіку вивчення окремих тем дисципліни.

**Політика академічної доброчесності.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю, досягнення результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право та суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації; використання достовірної інформації з офіційних джерел при виконанні проектних завдань.

**Політика дотримання прав та обов'язків здобувачів вищої освіти.** Права і обов'язки здобувачів вищої освіти відображено у п.7.5 Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» ([https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_nm/Polozhennia\\_pro\\_organizatsiyu\\_osvitnoho\\_protsesu.pdf](https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Polozhennia_pro_organizatsiyu_osvitnoho_protsesu.pdf)).

**Політика конфіденційності та захисту персональних даних.** Обмін персональними даними між викладачем і здобувачем вищої освіти в межах вивчення дисципліни, їх використання відбувається на основі закону України «Про захист персональних даних» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text>). Стаття 10, п. 3 «Використання персональних даних працівниками суб'єктів відносин, пов'язаних з персональними даними, повинно здійснюватися лише відповідно до їхніх професійних чи службових або трудових обов'язків. Ці працівники зобов'язані не допускати розголошення у будь-який спосіб персональних даних, які їм було довірено або які стали відомі у зв'язку з виконанням професійних чи службових або трудових обов'язків, крім випадків, передбачених законом. Таке зобов'язання чинне після припинення ними діяльності, пов'язаної з персональними даними, крім випадків, установлених законом».

---

## ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle.