

ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет економіки та управління
Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

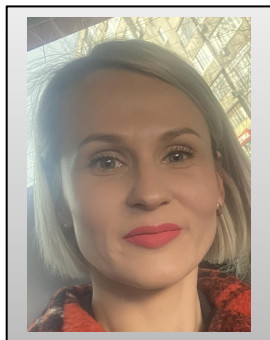
СИЛАБУС
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

(обов'язкова дисципліна)

3 кредити - 90 годин

Для освітньої програми «Регіональне управління»
Для спеціальності 281 «Публічне управління та адміністрування»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



Кубатко Аліна Іванівна, доцент, кандидат педагогічних наук

Контактна інформація:

- +38(066)2993835;
- alyakubatko5@gmail.com;
- спортивний комплекс НУЗП, каб.21.

Час і місце проведення консультацій:

понеділок, 13.35-15.00, вайбер, телеграмм.

ОПИС КУРСУ

Робоча програма з дисципліни для студентів за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Національного університету «Запорізька політехніка». Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, 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.

Курс базується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", "Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року

"Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Основою викладання курсу є практичні заняття які забезпечують:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності;
- мотиваційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, як головної складової успішної ефективної майбутньої професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять інноваційними видами та формами оздоровчої фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ та РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета дисципліни «Здоров'язберігаючі 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти 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.

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 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.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні:

- шкільний курс фізичної культури;
 - досвід занять з певних видів спорту (ДЮСШ, СК);
 - курс “Фізичне виховання” в університеті.
-

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
Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального розвитку.		
1	Вступна лекція, (2 год.)	
1	Техніка безпеки на заняттях, (2 год.)	
2-5		Пр. з. № 1-6. «Стройові справи. Виховання правильної

		постави.», (12 год.)
6-9		Пр. з. № 7-13. “Загально-розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової.”, (14 год.)
Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання.		
9-12		Пр. з. № 14-18 “Ведення щоденнику здоров’я та самоконтролю студентів.”, (12 год.)
12-15		Пр.з. № 19-28 “Вправи для загального фізичного розвитку.” (18 год.)

САМОСТІЙНА РОБОТА

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 3. Загально-розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	4	Презентація результатів. Відео-звіт.
3	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.
4	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	

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В. 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.

2. 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.

3. 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.

Літературні джерела:

1. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. посібник. / Атаманюк С.І., Голева Н.П., Кемкіна В.І., Кириченко О.В. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 120 с.

2. Атаманю С.І., Івахненко А.А., Кемкіна В.І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та Фізичного виховання студентів. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. - 86 с.

3. Бесорабова О.В., Ванюк О.І., Кемкіна В.І. 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.

ОЦІНЮВАННЯ

Засвоєння програми “Здоров’язберігаючі технології та спідвія функціонального розвитку” у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію (залік).

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, або участь у науково-практичних конференціях – 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'язберігаючі 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 курсового (роботи), практики	для заліку
60 – 100	60 – 100	зараховано
1-59	незадовільно	не зараховано

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? що визначається Кодексом академічної доброчесності Національного університету «Запорізька політехніка»
https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N253_vid_29.06.21.pdf

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle, мати доступ до програми Zoom, додатків Viber, Telegram для можливості контакту з викладачем при дистанційному навчанні.
