



## СИЛАБУС

**обов'язкової навчальної дисципліни**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ**  
**ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ**  
Обсяг (3 кредити/90 годин)

Освітня програма «Маркетинг»  
першого рівня вищої освіти  
Спеціальність – 075 «Маркетинг»

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



**КОКАРЕВА СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА,**  
*доцент, кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент кафедри ФКОНВС*

**Контактна інформація:**

- +38(067)914-06-39;
- [kokarevas@gmail.com](mailto:kokarevas@gmail.com) ;
- спортивний корпус НУ «Запорізька політехніка»

**Час і місце проведення консультацій:**

Заняття з навчальної дисципліни проводяться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на освітньому порталі університету, кафедри та в Телеграм-каналі, конференціях Zoot та навчальній платформі НУ «Запорізька політехніка» Moodle при дистанційному навчанні

## ОПИС КУРСУ

Загальна характеристика, анотація курсу, особливості, переваги.

Курс «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» пропонує студентам вивчення сучасних методик та технологій, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я, а також розвиток функціональних можливостей організму. Курс розроблений з урахуванням актуальних потреб сучасного суспільства у збереженні здоров'я та психічного благополуччя.

Цей курс дозволяє студентам ознайомитися з основними принципами збереження здоров'я та впровадити їх у власне життя та професійну діяльність. Вивчення сучасних методик та технологій сприяє розвитку



свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінню використовувати різноманітні інструменти для його підтримки.

Однією з ключових особливостей курсу є акцент на практичних аспектах здоров'язбереження, включаючи регулярну фізичну активність, правильне харчування та стрес-менеджмент. Також особливу увагу приділяється використанню сучасних технологій, таких як мобільні додатки та сенсори для моніторингу здоров'я.

Перевагами курсу є:

- Практично орієнтований підхід, що дозволяє студентам використовувати отримані знання та навички у реальних умовах.
- Застосування сучасних технологій у здоров'язбереженні, що робить навчання більш ефективним та цікавим для студентів.
- Висока актуальність тематики курсу у сучасному суспільстві, що сприяє зацікавленості студентів та їх мотивації для вивчення.
- Розвиток критичного мислення та уміння приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я.

## **МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «Оздоровчі види гімнастики» є надання студентам знань і навичок, які допоможуть їм впровадити здоров'язберігаючі практики у повсякденному житті та професійній діяльності. Курс спрямований на формування у студентів свідомого ставлення до їхнього здоров'я та розвитку позитивних звичок для збереження і покращення функціонального стану організму.

2. **Компетентності та результати навчання**, формування яких забезпечує вивчення дисципліни.

### **Загальні компетентності:**

ЗК1. 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.

ЗК2. 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.

ЗКІЗ. Здатність працювати в міжнародному контексті

ЗК14 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК13 Здатність планування і провадження ефективної маркетингової діяльності ринкового суб'єкта в кросфункціональному розрізі.



### Програмні результати навчання:

ПРН15. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

### ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Пререквізитами та постреквізитами дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та спідвія функціонального розвитку» є

- шкільний курс фізичної культури;
- досвід занять з певних видів спорту (ДЮСШ, СК);

### ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1 – Загальний тематичний план аудиторної роботи

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми практичних робіт, год.
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1</b>		
1		Пр. № 1. «Техніка безпеки на заняттях руховою активністю. Надання першої медичної допомоги», (4 год.)
2		Пр. № 2. «Розвиток функціональної моторики та координації. Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд. Види пересувань (у русі та у напрямках), способи розмикання та змикання», (4 год.)
3		Пр. № 3. «Розвиток функціональної моторики та координації. Вправи на покращення балансу та координації рухів», (4 год.)
4		Пр. № 4. «Розвиток функціональної моторики та координації. Вправи на розтяжку та розвиток гнучкості. Вправи на покращення моторики та відчуття ритму», (4 год.)
5		Пр. № 5. «Загально-розвивальні вправи. Вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами.», (4 год.)
6		Пр. № 6. «Практичні заняття індивідуально та у групах вправи за методикою Стрельникової», (6 год.)
7		
7-8		Пр. № 7. «Здоров'язберігаючі технології в харчуванні. Основні принципи здорового харчування. Правильний вибір продуктів та приготування здорових страв», (4 год.)
<b>Змістовий модуль 2</b>		
8-9		Пр. № 8. «Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я. Ведення щоденника здоров'я та фізичної активності. Розробка індивідуальної програми фізичної активності.», (8 год.)
10		
10		Пр. № 9. «Вправи для загального фізичного розвитку. Вправи для розвитку та укріплення м'язів спини. Вправи для розвитку та укріплення м'язів ніг», (6 год.)
11		
12-13		Пр. № 10. «Вправи для загального фізичного розвитку. Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу. Вправи для розвитку м'язів тулуба», (8 год.)



14		Пр. № 11. «Системи самоконтролю та підтримки результатів. Створення стратегій для підтримки фізичних досягнень та моніторингу прогресу», (8 год.)
15		

## САМОСТІЙНА РОБОТА

Таблиця 1 – Перелік завдань, кінцеві терміни (тижні навчання) підготовки.

№ з/п	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)	Контрольні заходи
1	Техніка безпеки на заняттях руховою активністю. Надання першої медичної допомоги	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	2	Тестовий контроль в системі Moodle. Вибірково
2	Розвиток функціональної моторики та координації	Самостійне дослідження, ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей Підготовка презентації.	6	Презентація результатів за обраною темою
3	Загально-розвивальні вправи, здоров'язберігаючі технології в харчуванні	Аналіз літератури, Створення концепції програми. Вивчення відео-контенту у мережі Internet.	7	План занять. Хронометраж доби та план харчування
4	Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я	Вивчення кейсів, Проведення моніторингу для оцінки стану здоров'я	4	Презентація. Відео-звіт. План-конспект
5	Вправи для загального фізичного розвитку	Відвідування тренувань, Підготовка методичних матеріалів	5	Портфоліо
6	Системи самоконтролю та підтримки результатів	Відвідування тренувань, Вивчення відео-контенту у мережі Internet, Самостійний аналіз, Розробка плану занять	6	План занять
			60	

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. . Комплект завдань для проведення поточного контролю.
2. Комплект завдань для підсумкового контролю.



3. 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 / Укл.: О.В. Кириченко, С.І. Атаманюк Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 36 с.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

## ОЦІНЮВАННЯ

Для студентів денної форми навчання види контролю: поточний – під час практичних занять, виступи з доповідями та презентаціями, захист індивідуального завдання, участь в наукових конференціях та олімпіадах, 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.

### Шкала оцінювання

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

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 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.



**Розподіл балів, які отримують студенти**

Стратегія оцінювання	Вага, %	Термін	Критерії оцінювання
Форми контролю знань студентів	40	впродовж семестру	Відвідування практичних занять
	10		Індивідуальне завдання з теми
	10		Виконання домашнього завдання
	20		Складання тестових нормативів
	10		Тестування з теорії
	10		Участь у наукових конференціях або олімпіадах
Складання заліку	90-100	після модулю	відмінно
	85-89		добре
	75-84		задовільно
	70-74		незадовільно з можливістю повторного складання
	60-69		незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
	35-59		
	0-34		

### ПОЛІТИКИ КУРСУ

При вивченні дисципліни відвідування студентом 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 курсу політика дотримання академічної доброчесності визначається Кодексом академічної доброчесності Національного університету «Запорізька політехніка» [https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_nm/Nakaz\\_N253\\_vid\\_29.06.21.pdf](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.