

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

(назва кафедри, яка відповідає за дисципліну)



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан ФЕУ

Владислав КОРОЛЬКОВ

2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 42 Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку

(код і назва навчальної дисципліни)

підготовки

бакалаврів

(освітній ступінь вищої освіти)

галузі знань

07 Управління та адміністрування

(шифр і назва)

спеціальність

075 «Маркетинг»

(код і назва спеціальності)

освітня програма (спеціалізація)

Маркетинг

(назва освітньої програми)

факультет

економіки та управління

(назва факультету)

мова навчання

державна

2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» для підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 075 «Маркетинг», освітня програма (спеціалізація) «Маркетинг»

« 23 » серпня 2023 року 19 с.

Розробники: Світлана КОКАРЕВА, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання і 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 « 23 » 08 2023 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
(найменування кафедри)

« 23 » 08 2023 року _____ (Світлана АТАМАНЮК)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки та управління
(найменування факультету)

Протокол від « 30 » 08 2023 року № 43

« 30 » 08 2023 року Голова _____ (Владислав КОРОЛЬКОВ)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми* Маркетинг

« 29 » 08 2023 року Керівник групи _____ (Юлія СОКОЛОВА)
(підпис) (прізвище та ініціали)

*Якщо дисципліна викладається невідпусковою кафедрою

© НУ «Запорізька політехніка», 2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 07 Управління та адміністрування (шифр і назва галузі знань)	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність 075 «Маркетинг» (шифр і назва спеціальності) Освітня програма (спеціальність): «Маркетинг» (назва освітньої програми)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2	Освітній ступінь: бакалавр	-	-
		Практичні, семінарські	
		60 год.	6 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		30 год.	84 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 67% до 33%;

для заочної форми навчання – 9% до 81%.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Необхідність вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» відповідає на актуальні потреби сучасного суспільства, де зростає увага до здоров'я та психічного благополуччя. Швидкі темпи життя, стресові ситуації та нездоровий спосіб життя ставлять перед людьми завдання зберегти і відновити своє здоров'я. Ця дисципліна спрямована на вивчення сучасних методик та технологій, що сприяють підтримці та зміцненню здоров'я, а також розвитку функціональних можливостей організму. Здобувачі освіти отримують знання та навички, які допомагають їм у впровадженні здоров'язберігаючих практик у повсякденному житті та професійній діяльності, що стає надзвичайно важливим в умовах сучасного світу, де здоров'я є одним із ключових факторів успіху і задоволеності від життя.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» є ознайомлення здобувачів освіти із сучасними методиками та технологіями, спрямованими на підтримку та зміцнення здоров'я, а також розвиток функціональних можливостей організму.

Завданнями дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» є вивчення сучасних методик та технологій збереження та зміцнення здоров'я, ознайомлення студентів з принципами здорового способу життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та стрес-менеджмент; розвиток розуміння профілактики захворювань та підтримки функціонального стану організму; вивчення і впровадження сучасних технологій у здоров'язбереженні, таких як моніторинг здоров'я за допомогою сенсорів та мобільних додатків для фітнесу; підготовка студентів до впровадження здоров'язберігаючих практик у власному житті та професійній діяльності; використання знань і навичок, отриманих під час навчання, для підтримки здоров'я та психічного благополуччя в сучасному житті.

Оволодіння дисципліною «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» дозволить майбутнім бакалаврам розуміти важливість збереження здоров'я та підтримки функціонального стану організму в умовах сучасного життя; впроваджувати здоров'язберігаючі практики у власному житті та професійній діяльності, що допоможе підтримувати оптимальний рівень здоров'я та ефективно протистояти стресовим ситуаціям; використовувати сучасні технології та методики для моніторингу та підтримки здоров'я; створювати здоров'язберігаючі середовища в особистому та професійному житті для себе та оточуючих; використовувати здобуті знання та навички для підтримки свого та чужого здоров'я, що сприятиме підвищенню якості життя та загальному благополуччю суспільства.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати:

інтегральну компетентність: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері маркетингової діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування відповідних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов;

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.

фахові компетентності (згідно освітньої програми):

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.

Міждисциплінарні зв'язки:

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

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

Фахові компетентності, яких набуватимуть здобувачі в процесі вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку»

Таблиця 2.1

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>ЗКІЗ. Здатність працювати в міжнародному контексті</p> <p>ЗК14 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>СК13 Здатність планування і провадження ефективної маркетингової діяльності ринкового суб'єкта в кросфункціональному розрізі.</p>	<p>Знання основних понять та принципів збереження моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області; цінностей для сталого розвитку суспільства та власного здоров'я; специфіку міжнародних стандартів здоров'я та функціонального розвитку, та пристосовувати їх до міжкультурного взаємодії; основних механізмів впровадження маркетингових стратегій для просування здоров'язберігаючих технологій та послуг, враховуючи ринкові та соціокультурні аспекти та сприяючи популяризації здорового способу життя.</p> <p>Розуміння значення громадянських прав і обов'язків у контексті підтримки здоров'я та сприяння функціональному розвитку організму; історичний контекст та закономірності розвитку здоров'язберігаючих технологій та практик, а також їх місце у загальній системі знань про природу і суспільство; специфіку міжнародних стандартів здоров'я та функціонального розвитку, та пристосовувати їх до міжкультурного взаємодії.</p> <p>Уміння використовувати громадянські права та свободи для захисту власного та загального здоров'я, а також підтримки сприятливих умов для функціонального розвитку; аналізувати законодавство та регулятивні акти, що стосуються здоров'я та функціонального розвитку, та застосовувати їх у практичних ситуаціях; розробляти та впроваджувати маркетингові стратегії для просування здоров'язберігаючих технологій та послуг, враховуючи ринкові та соціокультурні аспекти; аналізувати та впроваджувати здоров'язберігаючі технології з урахуванням соціальних та етичних аспектів, а також відповідно до вимог сталого розвитку; впроваджувати здоров'язберігаючі практики та технології не лише на внутрішніх, а й на міжнародних ринках, враховуючи специфіку культур та національних особливостей.</p>

Наприкінці вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі очікувані програмні **результати навчання**:

- знання основних принципів та методів здоров'язберігаючих технологій та їх впливу на функціональний розвиток організму;

- здатність аналізувати та оцінювати вплив різних факторів на здоров'я та розробляти індивідуальні програми збереження здоров'я;

- вміння застосовувати здоров'язберігаючі практики та технології для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я;

- навички аналізувати міжнародний досвід та найкращі практики у сфері здоров'я та здорового способу життя та впроваджувати їх у власну практику;

- вміння визначати та впроваджувати підходи до активного відпочинку та фізичної активності, спрямовані на покращення загального стану здоров'я;

- навички розробляти та реалізовувати індивідуальні стратегії збереження здоров'я на основі власного аналізу та оцінки власного фізичного та психічного стану;

- навички соціально відповідальної поведінки та уміння діяти відповідно до принципів збереження здоров'я у різних соціальних та культурних контекстах.

3. Програма навчальної дисципліни Модуль 1

Змістовий модуль 1. Основи фізичного здоров'я та безпеки

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях. Надання першої медичної допомоги.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях руховою активністю.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях руховою активністю.
- Надання першої допомоги при невеликих травмах.
- Перша допомога при пораненнях, вивихах, переломах.
- Надання першої допомоги при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі.

Тема 2. Розвиток функціональної моторики та координації.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.
- Види пересувань (у русі та у напрямках), способи розмикання та змикання.
- Вправи на покращення балансу та координації рухів.
- Вправи на розтяжку та розвиток гнучкості.
- Вправи на покращення моторики та відчуття ритму.

Тема 3. Загально-розвивальні вправи, здоров'язберігаючі технології в харчуванні.

- Вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами.
- Загально-розвивальні вправи.
- Основні принципи здорового харчування.
- Основні поняття раціонального харчування: калорії, білки, жири, вуглеводи
- Практичні заняття індивідуально та у групах вправ за методикою Стрельникової.
- Правильний вибір продуктів та приготування здорових страв.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять руховою активністю

Тема 4. Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я.

- 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 руховою активністю.
- Ведення щоденника здоров'я та фізичної активності.
- Розробка індивідуальної програми фізичної активності.

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.
- Вправи для розвитку та укріплення м'язів ніг.

Тема 6. Системи самоконтролю та підтримки результатів.

- Створення стратегій для підтримки фізичних досягнень та моніторингу прогресу.
- Обговорення результатів дослідження та виховання усвідомленої необхідності в заняттях руховою активністю.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	с.р.	інд.		л	п	с.р.	інд.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Співдія фізичному та функціональному розвитку										
Тема 1 Техніка безпеки на заняттях руховою активністю. Надання першої медичної допомоги	6	-	4	2	-	6	-	-	6	-
Тема 2. Розвиток функціональної моторики та координації.	18	-	12	6	-	18	-	-	18	-
Тема 3. Загально-розвивальні вправи, здоров'язберігаючі технології в харчуванні.	21	-	14	7	-	21	-	2	19	-
Разом за модулем 1	45	-	30	15	-	45	-	2	43	-
Модуль 2										
Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять руховою активністю										
Тема 4. Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я.	12	-	8	4	-	12	-	2	10	-
Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	19	-	14	5	-	19	-	2	17	-
Тема 6. Системи самоконтролю та підтримки результатів.	14	-	8	6	-	14	-	-	14	-
Разом за модулем 2	45	-	30	15	-	45	-	4	41	-
Усього годин	90	-	60	30	-	90	-	6	84	-

5. Теми семінарських занять

Не передбачені навчальним планом

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-	-

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Техніка безпеки на заняттях руховою активністю. Надання першої медичної допомоги.	4	-
2	Розвиток функціональної моторики та координації.	12	-
3	Загально-розвивальні вправи, здоров'язберігаючі технології в харчуванні.	14	2
4	Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я.	8	2
5	Вправи для загального фізичного розвитку.	14	2
6	Системи самоконтролю та підтримки результатів.	8	-
Разом		60	6

7. Теми лабораторних занять Не передбачені навчальним планом

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-	-

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денне	заочне
1	Техніка безпеки на заняттях руховою активністю. Надання першої медичної допомоги.	2	6
2	Розвиток функціональної моторики та координації.	6	18
3	Загально-розвивальні вправи, здоров'язберігаючі технології в харчуванні.	7	19
4	Самомоніторинг та оцінка стану здоров'я.	4	10
5	Вправи для загального фізичного розвитку.	5	17
6	Системи самоконтролю та підтримки результатів.	6	14
	Разом	60	84

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.

Тематика індивідуальних завдань

1. Дослідження та аналіз впливу різних фізичних вправ на психоемоційний стан.
2. Розробка індивідуальної програми здорового харчування для покращення функціонального стану організму.
3. Вивчення та аналіз методів релаксації та стресоменеджменту для забезпечення психоемоційного благополуччя.
4. Аналіз та вибір оптимальних фізичних навантажень для досягнення поставлених цілей щодо покращення функціонального розвитку.
5. Розробка індивідуального плану занять фізичною активністю для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовки.
6. Вивчення та аналіз впливу різних способів реабілітації на відновлення функціонального стану після травм або хвороб.
7. Дослідження та аналіз впливу сну та відпочинку на загальний стан здоров'я та функціональний розвиток.
8. Розробка програми корекції постави та м'язового балансу для попередження ризику травм та покращення функціонального розвитку.
9. Вивчення та аналіз основних принципів та методів реабілітації при різних захворюваннях та травмах.
10. Планування та впровадження індивідуальних стратегій підтримки фізичного та психічного здоров'я в повсякденному житті.
11. Маркетинговий аналіз сучасних тенденцій у сфері здорового способу життя та фітнесу.
12. Розробка маркетингових стратегій для продажу здоров'язберігаючих товарів і послуг.
13. Аналіз ефективності рекламних кампаній, спрямованих на просування здорового способу життя.
14. Дослідження споживчих уподобань та побажань клієнтів у сфері фітнесу та здоров'я.
15. Вивчення специфіки цільової аудиторії для продуктів і послуг, пов'язаних із здоров'ям.
16. Розробка маркетингових планів для стартапів у галузі здоров'я та фітнесу.
17. Аналіз конкурентного середовища на ринку здорових товарів і послуг.
18. Вивчення стратегій ціноутворення та зниження цін для здоров'язберігаючих продуктів і послуг.
19. Дослідження впливу медіа та соціальних мереж на споживчу поведінку у сфері здорового способу життя.
20. Розробка іміджевих кампаній для компаній, що спеціалізуються на здоровому способі життя.

10. Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачене застосування як активних, так і інтерактивних навчальних технологій, серед яких: лекції проблемного характеру, міні-лекції, робота в малих групах, дискусії, презентації, метод проектної роботи, сценаріїв.

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:

- розповідь – для оповідної, описової форми розкриття навчального матеріалу;
- пояснення – для розкриття сутності певного явища, закону, процесу;
- бесіда – для усвідомлення за допомогою діалогу нових явищ, понять;
- ілюстрація для розкриття предметів і процесів через їх символічне зображення (малюнки, схеми, графіки);
- практична робота – для використання набутих знань у розв'язанні практичних завдань;

- аналітичний метод – мисленнєвого або практичного розкладу цілого на частини з метою вивчення їх суттєвих ознак;
- індуктивний метод – для вивчення явищ від одиничного до загального;
- дедуктивний метод – для вивчення навчального матеріалу від загального до окремого, одиничного;
- проблемний виклад матеріалу – для створення проблемної ситуації.

На практичних заняттях застосовуються:

- дискусійне обговорення проблемних питань.
- практична робота – використання набутих знань при заняттях руховою активністю.

Під час самостійної роботи:

- робота в бібліотеці;
- робота в спортивних залах;
- робота в Інтернет.

11. Очікувані результати навчання з дисципліни

Програмні результати навчання	Очікувані результати навчання з дисципліни
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - розуміти важливість здорового способу життя як чинника загального благополуччя суспільства та його впливу на ефективність маркетингових стратегій; - здатність діяти в межах міжнародного контексту, враховуючи різноманіття культурних та етичних норм у здоров'язберігаючій сфері, з метою сприяння глобальному розвитку здоров'я та фізичного благополуччя; - вміння аналізувати фізичний та психічний стан та розробляти індивідуальні програми збереження здоров'я; - здатність використовувати різноманітні форми рухової активності для покращення фізичного та психічного здоров'я; - здатність аналізувати ринок здоров'я та фітнесу; - аналізувати соціокультурні особливості та цінності громадянського суспільства щодо здоров'я та фізичного розвитку та відображати їх у маркетингових стратегіях; - демонструвати вміння практично ефективно управляти стресом та адаптуватися до негативних факторів навколишнього середовища; - розуміти вплив медіа та соціальних мереж на споживчу поведінку у сфері здорового способу життя.

12. Засоби оцінювання

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

- залік;
- стандартизовані тести;

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

Контроль знань студентів з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» ґрунтується на застосуванні рейтингової системи оцінювання. Для визначення рейтингової оцінки курс дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» поділяється на 2 змістових модулі, у межах яких розподілені теми.

Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання використовуються такі засоби оцінювання:

- поточне усне опитування на практичних заняттях;
- оцінка виконання практичних самостійних завдань;
- оцінка практичного виконання вправ на практичному занятті;
- тестова перевірка під час поточного контролю;
- тестування фізичної підготовленості;
- проведення двох рубіжних контролів.

Для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання використовуються такі засоби оцінювання:

- захист контрольної роботи;
- підсумковий контроль у формі заліку: надання відповідей на теоретичні питання, виконання практичних завдань.

* Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у Національному університеті «Запорізька політехніка» / Укладачі: С.Б. Беліков та ін. Запоріжжя: Навчальний відділ, Навчально-методичний відділ, НУ «Запорізька політехніка». 2019. 18 с.

13. Критерії оцінювання

Згідно з Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка»**, контрольні заходи включають в себе вхідний, поточний, рубіжний (модульний, тематичний, календарний), відстрочений, підсумковий та семестровий контроль, а також комплексні контрольні роботи та ректорські контрольні роботи.

** Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті Запорізька політехніка» / Укладачі: В. Грешта та ін. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2021. - 41 с.

Система контролю знань здобувачів вищої освіти з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» включає в себе поточний, рубіжний та **підсумковий контроль**. Також, за окремим наказом ректора, може проводитися ректорський контроль знань здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль проводиться викладачами під час практичних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Об'єктами поточного контролю знань здобувачів вищої освіти з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» є:

- відвідування практичних занять;
- систематичність та активність роботи на практичних заняттях;
- виконання обов'язкових завдань самостійної роботи;

- виконання індивідуальних дослідницьких завдань (за вибором здобувача вищої освіти або викладача);

- участь в конференціях, конкурсах наукових робіт та інноваційних проєктів, олімпіадах.

Для здобувачів вищої освіти денного відділення поточний контроль та оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за наступними напрямками:

- робота на практичних заняттях (присутність на заняттях, доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, усне опитування, тестування, виконання практичних завдань, участь у навчальній дискусії, обговоренні ситуаційного завдання, тощо).

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією під час проведення заліку і враховуються викладачем при визначенні результатів рубіжного контролю та підсумкової оцінки з дисципліни.

Рубіжний (модульний, тематичний, календарний) контроль – це контроль знань здобувачів вищої освіти після вивчення логічно завершеної частини навчальної програми дисципліни. Проводиться у вигляді модульної контрольної роботи або за результатом поточного контролю.

Підсумковий контроль з дисципліни проводиться з метою оцінювання результатів навчання на певному освітньому ступені або на окремих його завершених етапах за 100-бальною системою.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль з дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» у формі заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного робочою програмою навчальної дисципліни, і в терміні, встановлені робочим навчальним планом, індивідуальним навчальним планом здобувача вищої освіти. Завдання заліку включають теоретичні питання з курсу та практичні завдання.

Підсумкова оцінка із дисципліни, яка виставляється в залікову відомість є сумою балів за різні види навчальної роботи:

Для студентів заочної форми навчання засоби оцінювання: захист контрольної роботи, підсумковий контроль у формі заліку: теоретичні питання.

Питання до заліку з курсу «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку»

1. Які основні принципи здоров'язберігаючих технологій?
2. Які існують методи підтримки фізичного та психічного здоров'я?
3. Які переваги надає регулярна фізична активність для функціонального розвитку організму?
4. Як можна ефективно управляти стресом та адаптуватися до негативних факторів навколишнього середовища?
5. Які методи можна застосовувати для підвищення фізичної та психічної витривалості?
6. Які чинники впливають на якість життя та здоров'я, і як їх можна покращити?
7. Як визначити індивідуальні потреби у здоров'ї та розробити індивідуальну програму підтримки здоров'я?
8. Як забезпечити безпеку під час занять фізичною активністю?
9. Як можна інтегрувати здоров'язберігаючі практики у свою професійну діяльність та повсякденний режим?
10. Які стратегії можна використовувати для співпраці з іншими учасниками здоров'язберігаючих процесів?
11. Як впливає харчування на здоров'я та функціональний розвиток організму?
12. Як визначити оптимальний режим сну для забезпечення здоров'я та функціонального розвитку?
13. Як відбувається процес регенерації організму після фізичного навантаження, і як його можна підтримати?

14. Які вправи або методи дихальної гімнастики допомагають покращити функціональний стан дихальної системи?
15. Як впливає психологічний настрій на фізичне здоров'я та як його можна підтримувати на оптимальному рівні?
16. Які засоби альтернативної медицини можуть бути корисними для підтримки здоров'я та функціонального розвитку?
17. Як зберігати правильну осанку та здоровий стан хребта під час роботи за комп'ютером або тривалого перебування в статичному положенні?
18. Як впливає вживання алкоголю, куріння та інших шкідливих звичок на здоров'я, і як їх можна уникнути?
19. Які стратегії можна використовувати для підтримки здорового середовища проживання та роботи?
20. Як регулярна медитація чи практика йоги можуть сприяти збереженню здоров'я та функціонального розвитку?

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

14 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		
	60-69		незадовільно з можливістю повторного складання
	35-59		незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0-34			

Академічна доброчесність: студент повинен виконувати роботи самостійно, не допускається залучення при виконанні індивідуальних завдань, домашньої або контрольної

робіт, розв'язанні задач інших здобувачів освіти. У разі виявлення ознак плагіату контрольна робота не зараховується і дисципліна не вважається зарахованою.

15. Методичне забезпечення

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 студентів для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл.: С.Г. Луценко, О.В. Мілкієв..., С.О. Мотуз, Т.В. Напалкова. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 18 с.

16. Рекомендована література

Базова

1. Атаманюк С.І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та Фізичного виховання студентів / Укл.: С.І. Атаманюк, А.А. Івахненко, В.І. Кемкіна. 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. Бессарабова О.В., Кемкіна В.І., Ванюк О.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.
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

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. / ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 169 с.
4. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. Посібник. 2-є вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
5. Рімар Ю.І., Терьохіна О.Л., Кокарев Б.В., Луценко С.Г. Оцінка поточного фізичного стану студентів і курсу наприкінці учбового року навчання Національного університету «Запорізька політехніка». Науковий часопис Українського державного університету імені

Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 1 (173) 24. С. 117 – 121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).26)

6. Терьохіна О.Л., Рімар Ю.І., Кокарева С.М., Дудник Ю.І. Застосування рухливих ігор у формуванні здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 1 (173) 24. С. 140 – 143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).31)

7. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Дуднік Ю.І., Соляник Д.Г., Данильченко С.І. Сучасні методики фітнес-тренінгу для удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2023. Випуск 15 (34). С. 226 - 237. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-226-237](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-226-237)

8. Юренко С.А., Орехова Д.Г., Кокарева С.М. Пошук інновацій: вдосконалення дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО технічного профілю. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей II Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Запоріжжя, 23-24 листопада 2023 року. [Електронний ресурс]. Запоріжжя :НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 102 – 105.

9. Матвеев І.Л., Кокарев Б.В. My Zone: приклад системи контролю фізичного стану. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей II Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 23–24 листопада 2023 р. / Редкол.: В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – С. 13 – 15.

10. Жмуцький М.А., Кокарева С.М. Кризь інноваційні очі: персональний догляд за здоров'ям у цифрову епоху. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей II Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Запоріжжя, 23-24 листопада 2023 року. [Електронний ресурс]. Запоріжжя :НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 6 – 10.

11. Кокарева С.М., Орехова Д.Г., Юренко С.А. Дослідження перспективних напрямків удосконалення дисципліни фізичне виховання у закладі вищої освіти технічного профілю. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 613 – 615.

12. Кокарева С.М., Жмуцький М.А. Ставлення студентів до використання сучасних інформаційних технологій для оперативного контролю та підтримки стану здоров'я. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 198 – 200.

13. Жмуцький М.А., Кокарева С.М. Використання теренкурів на курсі «Здоров'язбережуючі технології та спів дія функціональному розвитку» зі студентами СМГ. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022.С. 27 – 29.

14. Кодак І.В., Кокарева С.М. Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації здобувачів вищої освіти. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції

здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2022 року. [Електронний ресурс]. Запоріжжя :НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 43 – 45.

15. Жмуцький М.А., Кокарева С.М. Ознаки характерні для розвитку інноваційних технологій в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2022 року. [Електронний ресурс]. Запоріжжя :НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 33 – 34.

16. Шпилька Н.П., Кокарева С.М. Здоров'яформувальні технології у фізичному вихованні здобувачів освіти ЗВО технічного профілю. Тиждень науки-2022. Факультет економіки та управління. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022 р. [Електронний ресурс] / Редкол. :В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 1112 – 1113.

17. Музолевська Б.Г., Кокарева С.М. Здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні технології в навчально-виховному процесі ЗВО. Тиждень науки-2022. Факультет економіки та управління. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022 р. [Електронний ресурс] / Редкол. :В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 1084 – 1087.

18. Кокарева С.М. Методика використання колового тренування у навчальному процесі здобувачів освіти технічного ЗВО. Тиждень науки-2022. Факультет економіки та управління. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022 р. [Електронний ресурс] / Редкол. :В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 1039 – 1042.

19. Шпилька Н.П., Кокарева С.М. Сучасні технології у навчальному процесі з фізичного виховання та спорту. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 12-14 жовтня 2021 р., м. Запоріжжя [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 105 – 107.

20. Шаповал М.О., Кокарева С.М. Нові види рухової активності на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО технічного профілю. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 12-14 жовтня 2021 р., м. Запоріжжя [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 96 – 98.

Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <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" [Електронний ресурс]. Режим доступу : <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. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.

4. Верховна Рада України [Електронний ресурс]. Режим доступу : www.rada.gov.ua

5. Кабінет Міністрів України [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.kmu.gov.ua

6. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. Режим доступу : www.nbuv.gov.ua

7. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/sport>

8. Про затвердження Положення про проведення моніторингу основних показників рухової активності різних вікових груп та соціальних верств населення, стимулюючих і стримуючих факторів [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-polozhennia-pro-provedennia-monitorynhu>

9. Про затвердження змін до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на 2024 рік [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-zmin-do-iedynoho-kalendarnoho-planu>