

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Здоров'язбережуючі технології та спів дія функціонального розвитку

(назва навчальної дисципліни)

спортивне вдосконалення

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань:

15 «Автоматизація та приладобудування»

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту (ФКОНВС)

Протокол № 1 від 31 серпня 2020 р.

м. Запоріжжя, 2020

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку <i>вибіркова</i>
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладачі	Кубатко А. І., к.пед.н., старший викладач кафедри ФКОНВС; Кириченко О.В., старший викладач кафедри ФКОНВС; Терьохіна О.Л., к.пед.н., старший викладач кафедри ФКОНВС, Ванюк О.І. кан. наук з фіз. вихов. старший викладач кафедри ФКОНВС
Контактна інформація викладача	Телефон кафедри: 769-85-65, телефон та E-mail, Телеграм-канали викладача Кубатко А.І., +38-066-299-38-35, alyakubatko5@gmail.com ; Кириченко О.В. +38-050-971-49-72 lenakirichenko1961@gmail.com ; Терьохіна О.Л. +38-067-425-82-89, terehaol1974@gmail.com ; Ванюк О. І. +38-097-930-92-91 sashash1221@i.ua
Час і місце проведення навчальної дисципліни	Заняття з навчальної дисципліни проводиться відповідно до розкладу занять, оприлюдненому на дошках оголошень деканату, кафедри та в Телеграм-каналі, конференціях Zoom та навчальної платформи НУ «Запорізька політехніка» Moodle при дистанційному навчанні.
Обсяг дисципліни	<i>Кількість: годин – 90, кредитів – 3, розподіл годин: практичні заняття – 60 год., самостійні заняття – 30 год, вид контролю – залік.</i>
Консультації	Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дошці оголошень кафедри та сайті кафедри
2. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни	
<p>Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні</p> <p>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).</p> <p>За успішного оволодіння курсом та задовільного стану здоров'я студент або продовжує навчання з дисципліни “Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку” чи продовжує навчання з дисциплін “Фізичне виховання” або “Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення”.</p>	
3. Характеристика навчальної дисципліни	
<p>Робоча програма з фізичного виховання для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Національного університету «Запорізька політехніка». Даний предмет вивчає соціально-виховний процес 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.</p> <p>Внаслідок вивчення дисципліни студент за успішного навчання та підвищення спортивної майстерності може перейти до збірної команди з обраного виду спорту ЗВО.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК-2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	

<p>ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-9. Навички здійснення безпечної діяльності.</p> <p>ЗК-10. Прагнення до збереження навколишнього середовища.</p> <p>ЗК-6. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК-12. 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>Результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навички оцінювання, інтерпретації та синтезу інформації і даних; - застосовувати міжособистісні навички для взаємодії з іншими людьми та залучення їх до командної роботи; - толерантно сприймати та застосовувати етичні норми поведінки відносно інших людей; - знаходити, оцінювати і використовувати інформацію з різних джерел, необхідну для розв'язання професійних завдань, включаючи відтворення інформації через електронний пошук.
<p>4. Мета вивчення навчальної дисципліни</p>
<p>Мета дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному 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</p>
<p>5. Завдання вивчення дисципліни</p>
<p>Завдання вивчення дисципліни:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; 2. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму; 3. Розкриття всіх потенційних здатностей і прагнень студента через його спортивно-тренувальну і змагальну діяльність; 4. Продовження спортивного довголіття; 5. Підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного удосконалювання; 6. Формування спеціальних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності; 7. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я.
<p>6. Зміст навчальної дисципліни</p>
<p style="text-align: center;">Перший семестр</p> <p>Модуль 1. Спеціальна фізична підготовка у спеціальних медичних групах.</p> <p>Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.</p> <p>Тема 2. Методика опанування постави під час виконання базових рухів.</p> <p>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</p> <p>Модуль 2. Загальна фізична підготовка у спеціальних медичних групах.</p> <p>Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.</p>

Тема 5. Вправи загального розвитку.

Другий семестр

Модуль 3. Загальна фізична підготовка спеціальної медичної групи.

Тема 6. Вправи загального розвитку. Спеціальні вправи та завдання індивідуально в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості..

Тема 7. Різновиди йоги.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка. Лікувальна гімнастика.

Тема 8. Стратегічні ігри на дошці.

Тема 9. Корируюча гімнастика.

Тема 10. Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань.

Третій семестр

Модуль 5. Адаптивна фізична культура

Тема 11. Здоровий спосіб життя студентів спеціальних медичних груп .

Тема 12 Структура занять оздоровчими фізичними вправами.

Тема 13 Основи методики самостійних занять фізичними вправами для студентів СМГ .

Модуль 6. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 14. Кросова підготовка (ходьба з урахуванням часу).

Тема 15. . Загальна фізична підготовка, оздоровча ходьба

Четвертий семестр

Модуль 7. Адаптивна фізична культура.

Тема 16. Загальна фізична підготовка в СМГ

Тема 17. Елементи рухливих ігор для СМГ

Тема 18 Основи теорії ігор шашок та шахів

Модуль 8. Лікарняний контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 19. Основи коригуючої гімнастики.

Тема 20. Кориуюча гімнастика. «Пілатес».

7. План вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Назва теми	Форми організації навчання	Кількість годин
1-7.	Модуль 1. Спеціальна фізична підготовка у спеціальних медичних групах Модуль 2. Загальна фізична підготовка у спеціальних медичних групах	Лекції, прак. або дист.зан.	4 52
8–15	Модуль 3. Загальна фізична підготовка у спеціальних медичних групах Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка. Лікувальна гімнастика	прак. або дист.зан.	60

2 рік навчання

1-7.	Модуль 5. Адаптивна фізична культура Модуль 6. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.	Лекції, прак. або дист.зан.	4 56
8–15	Модуль 7. Адаптивна фізична культура. Модуль 8. Лікарняний контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.	прак. або дист.зан.	60

8. Самостійна робота

Самостійна робота виконується студентом відповідно до методичних вказівок із самостійної роботи з дисципліни, що 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 лабораторних занять з дисципліни.

Самостійна робота студента полягає:

1. Підготовка конспекту та проведення підготовчої частини заняття.
2. Самостійні заняття з розвитку фізичних якостей.
3. Складання індивідуального комплексу вправ, відповідний до відхилення у стані здоров'я.
4. Складання комплексів вправ з предметами (гімнастичною палицею, гантелями, набивним м'ячем).
5. Скласти комплекс ранкової гімнастики.

Також самостійна робота містить підготовку студента до виконання текстів програм і даних, відповідей на контрольні питання) відповідно до методичних вказівок.

9. Система та критерії оцінювання курсу

Види контролю: поточний – під час практичних занять, рубіжний контроль (проміжна атестація) – по завершенні кожного модулю, підсумковий контроль у вигляді заліку. Форми контролю: поточний – рубіжний – відвідування заняття (онлайн-заняття при дистанційному навчанні), написання рефератів, тестів з модуля, підсумковий – складання тестів та зарахування контрольних нормативів.

Контроль та оцінювання знань студентів здійснюються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Запорізька політехніка» (затверджене на засіданні вченої ради (протокол від 30.08.2019 р. № 1), надано чинності наказом ректора від 30 серпня 2019 р. № 228). Оцінка за кожен форму контролю виставляється за стобальною шкалою. Оцінка за модуль формується як середнє арифметичне оцінки за контрольні тести та нормативи з модуля та середнього арифметичного оцінок за практичні заняття модуля. Підсумкова оцінка з дисципліни формується як середнє арифметичне оцінок за модулі.

У разі, якщо студент самостійно або під час стажування або роботи, академічної мобільності, навчання в закладах освіти, на курсах або на підприємствах, і т.п. вивчив частково або повністю матеріал, що відповідає компетентностям та результатам навчання з дисципліни або модуля або теми, відповідний матеріал може бути зарахований замість вивчення передбаченого матеріалу з дисципліни, модуля або теми. Студент має подати викладачу документи, що підтверджують вивчення ним відповідного обсягу дисципліни, та продемонструвати викладачу отримані компетенції та результати навчання шляхом написання письмової контрольної роботи / тесту / проведення усної співбесіди / складання іспиту

Підсумкова оцінка та окремі оцінки за складові дисципліни можуть бути перескладені. Перескладання поточних та рубіжних форм контролю здійснюється під час проведення консультацій відповідно до графіку. Викладач повинен на вимогу студента пояснити поставлену оцінку. Підсумкова оцінка з курсу може бути оскаржена студентом шляхом перескладання викладачу або подання заяви декану факультету з зазначенням конкретних причин і фактів. Декан, у разі згоди, призначає комісію щодо прийняття заліку з дисципліни. У разі незгоди декан надає обґрунтування відмови студенту щодо оскарження оцінки. Рішення декана може бути оскаржене шляхом подання відповідної заяви ректору. Рішення ректора може бути оскаржене у судовому порядку відповідно до чинного законодавства України.

10. 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, екзаменаційних і курсових та робіт, проєктів, текстів програм, презентацій та ін.). 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.

11. Література

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., Горобей Н.В. Традиційні та нетрадиційні оздоровлення організму для студентів всіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2012р. -38с.
2. Кириченко О.В., Терьохіна О.Л., ГоробейН.В. Методичні вказівки до контролю за станом здоров'я студента спеіального медичного відділення та ЛФК. -Запоріжжя: ЗНТУ, 2013р. – 22с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О.А. –Запоріжжя : ЗНУ, 2006. –67 с.
4. Методичні вказівки з дисципліни “Фізичне виховання”. Самоконтроль фізичного розвитку та функціональних можливостей організму при заняттях фізичними вправами і спортом - / Укладачі: Напалкова Т.В., Мілкіна О.В. ЗНТУ, 2009 – 10с.