# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри)

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОК36 «ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ»**

(назва навчальної дисципліни)

Освітня програма: «Архітектура та містобудування»

(назва освітньої програми)

Спеціальність: (191) «Архітектура та містобудування»

(найменування спеціальності)

Галузь знань: 19 «Архітектура та будівництво»

(найменування галузі знань)

Ступінь вищої освіти: Перший (бакалаврський) рівень

(назва ступеня вищої освіти)

Затверджено на засіданні кафедри Протокол № 1 від \_30.08 2023 р.

м. Запоріжжя, 2023

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Загальна інформація** | |
| **Назва дисципліни** | ОК 36 Здоров’язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку  ЗПВ 06 Фізичне виховання,  характеристика навчальної дисципліни: обов’язкова |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) рівень |
| **Викладачі** | Кириченко О.В., старший викладач кафедри ФКОНВС; Кубатко А. І., к.пед.н., доцент 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, Телеграмм- канали викладача Кубатко А.І.,+38-066-299-38-35, [alyakubatko5@gmail.com](mailto:alyakubatko5@gmail.com); Кириченко О.В. +38-050-971-49-72 [lenakirichenko1961@gmail.com](mailto:lenakirichenko1961@gmail.com); Терьохіна О.Л. +38-067-425-82- 89, terehaol1974[@gmail.com](mailto:k.shekhovtsova.k.@gmail.com); Ванюк О. І. +38-097-930-92-91  [sashash1221@i.ua](mailto: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» Moodlе при дистанційному навчанні. |
| **Обсяг дисципліни** | Кількість: годин – 90, кредитів – 3, практичні заняття – 45 год.,  самостійна робота – 45 год., вид контролю – залік. |
| **Консультації** | Згідно з графіком консультацій, оприлюдненому на дошці  оголошень кафедри та сайті кафедри |
| **2. Пререквізіти і постреквізіти навчальної дисципліни** | |
| Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні  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).  За успішного оволодіння курсом та задовільного стану здоров’я студент або продовжує навчання з дисципліни «Здоров`язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» чи продовжує навчання з дисциплін «Фізичне виховання» або «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення». | |
| **3. Характеристика навчальної дисципліни** | |
| Робоча програма з фізичного виховання для студентів 1 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.  Внаслідок вивчення дисципліни студент за успішного навчання та підвищення спортивної майстерності може перейти до збірної команди з обраного виду спорту ЗВО. | |

|  |
| --- |
| У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати  Загальні компетентності:  ЗК01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК02. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  ЗК03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.  ЗК04. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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.  Спеціальні компетентності:  СК 22 Усвідомлення принципів здорового способу життя, користі активного здорового способу життя, як фундаментальної потреби людини, реалізації її природного потенціалу; як ресурсу, процесу і результату задоволення фізичних, психічних і соціальних потреб кожної людини, що проявляється в здатності зберігати й покращувати природне місце існування, збільшувати тривалість і покращувати якість життя завдяки можливості контролю та керування факторами, що їх зумовлюють.  Програмні результати навчання:  ПР 24 Володіння навичками збереження та зміцнення здоров’я, дбайливого ставлення до особистого та суспільного здоров’я, використання сукупності принципів, прийомів, методів, які, доповнюючи педагогічні технології навчання та виховання, наповнюють їх ознаками здоров’язбереження. |
| **4. Мета вивчення навчальної дисципліни** |
| 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. |
| **5. Завдання вивчення дисципліни** |
| Завдання вивчення дисципліни:   1. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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. |
| **6. Зміст навчальної дисципліни** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль 1.**  Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального розвитку.  Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.  Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.  Тема 3. Загально-розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової.  Тема 4. Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров’я та фізичної підготованості.  **Модуль 2.**  Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного  виховання.  Тема 5. Ведення щоденнику здоров’я та самоконтролю студентів. Тема 6. Вправи для загального фізичного розвитку.  Тема 7. Коригуюча гімнастика.  Тема 8**.** Коригуюча гімнастика. «Пілатес». | | | |
| **7. План вивчення навчальної дисципліни** | | | |
| **№**  **тижня** | **Назва теми** | **Форми організації**  **навчання** | **Кількість**  **годин** |
| **1 рік навчання** | | | |
| 1-4. | Модуль 1 Співдія фізичного та функціонального розвитку.  Модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання. | прак. або дист.зан. | 45 |
| 5-8 | Модуль 3. Укріплення опорно-рухового апарату.  Модуль 4. Інтелектуальні ігри. Різновиди лікувальної гімнастики. | прак. або дист.зан. | 45 |
| **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 підчас консультацій за графіком та підчас проведення практичних занять з дисципліни.  Теми Кіль-  кість годин  Тема.Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної  допомоги. 8  Тема. Виховання правильної постави. 6  Тема Загально-розвиваючи вправи, вправи за методикою Стрельникової. 5  Тема.Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров’я та фізичної 2  підготованості.  Тема. Ведення щоденнику здоров’я та самоконтролю студентів. 9  Тема. Вправи для загального фізичного розвитку. 8  Тема. Комплекси коригуючої гімнастики 2  Тема. Основи коригуючої гімнастики. Стрейтчинг. 5  **Разом** 45 | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **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 кожну 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 підчас 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 нормативів.  Підсумкова оцінка та окремі оцінки за складові дисципліни можуть бути перескладені. Перескладання поточних та рубіжних форм контролю здійснюється підчас 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-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 при вивченні дисципліни та підготовці академічних текстів (звітів, пояснювальних записок, контрольних, текстів програм, презентацій та н..). 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. 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. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах: навч. посібник. / С.І. Атаманюк, Н.П. Голєва, В.І. Кемкіна, О.В. Кириченко - Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. - 120 с. 3. Бесорабова О.В. Курс лекцій з дисципліни "Загальна теорія спорту для всіх" - для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 "Здоров’я людини": навч. посібник. / В.І. Кемкіна, О.І. Ванюк, О.В. Бесорабова - Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 92 с. 4. Кириченко О.В. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація   «Здоров’язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи / О.В. Кириченко, А.І. Кубатко – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 47 с.   1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 248 с. 2. Суббота Ю.В**.** Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1 / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2019. – 163 с. |