



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет: управління фізичною культурою та спортом
Кафедра: фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Спеціальність: 191 «Архітектура та містобудування»
Освітня програма: «Архітектура та містобудування»
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ
РОЗВИТКУ
(3 кредити/90годин)

Рік навчання: 1

Семестр: 1

Обов'язкова



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Кириченко Олена Віталіївна, старший викладач

Контактна інформація:

- +38(050)9714972;
- lenakirichenko1961@gmail.com;
- спортивний комплекс НУЗП, каб.17.

Час і місце проведення консультацій:

Zoom, viber, telegrams

ОПИС КУРСУ

Дисципліна «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку» – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я студентів

на усіх етапах їх навчання та розвитку. Здоров'язберігаючі технології – цілісна система виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії студента та викладача. Ціль цих освітніх технологій забезпечити студентам можливість збереження здоров'я, сформувати необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

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».

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку»:

- формування фізичної культури особистості;
- 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 й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері містобудування та архітектури, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, на основі застосування сучасних архітектурних теорій та методів, та засобів суміжних наук.

Загальні компетентності:

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.

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.

очікувані програмні результати навчання:

ПРН 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'я.

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", "Здоров'язберігаючі технології та співдія функціональному розвитку" 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		Пр.з.№1-2"Стройові вправи. Виховання правильної постави", (4 год.)
3		Пр. з. № 3-4. "Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів". (4 год.)
4	Пр. з. № 5-6. " Основи коригуючої гімнастики. Стретчинг", (4 год.)

5	...	Пр. з. № 7. "Розвиток гнучкості засобами стретчинга" (2 год.)
5		Пр. з. № 8. "Коригуюча гімнастика «Пілатес»", (2 год.)
6		Пр. з. № 9-10. "Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової", (4 год.)
7		Пр. з. № 11-12. "Загальна фізична підготовка, оздоровча ходьба.",(4 год.)
Змістовий модуль 2. Укріплення опорно-рухового апарату.		
8-9	Пр. з. № 13-15 "Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами лікувальної гімнастики", (6 год.)
9	Пр.з. № 16 "Удосконалення гнучкості" (2 год.)
10	Пр. з. № 17-18. " Різновиди йоги " (4 год.)
11	...	Пр. з. № 19. "Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань" (2 год.)
11		Пр. з. № 20. " Вправи для загального фізичного розвитку " (2 год.)
12		Пр. з. № 21 "Лікувальна гімнастика при різних видах захворювань" (2 год.)
12		Пр. з. № 22. " Лікувальна гімнастика з предметами (фітболи, гімнастичні палиці). " (2 год.)
13		Пр. з. № 23-24. " Комплекси корекційно-розвивальних гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язів " (4 год.)
14		Пр. з. № 25-26. " Комплекси профілактично-корекційних гімнастичних вправ, що сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату " (4 год.)
15		Пр. з. № 27 " Вправи на розвиток та укріплення сили м'язів з гантелями" (2 год.)
15		Пр. з. № 28 " Загально-розвивальні вправи в парах " (2 год.)

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.

№ тижня	Назва теми	Види СР	Кількість годин (СР+ Консульт)		Контрольні заходи
1	Техніка безпеки на заняттях	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, пошук наукових статей	4	6	Опитування
2	Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	4	10	Тестовий контроль в системі Moodle.
3	Розвиток гнучкості засобами стретчинга.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	4	8	Презентація результатів. Відео-звіт.
4	Різновиди йоги:: - Хатха- йога. - Віні йога. - Йога Вьяяма.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Вивчення відео-контенту у мережі Internet. Підбір вправ.	4	10	Презентація результатів. Презентація реферату.
5	Дихальна гімнастика, вправи дихальної гімнастики. Елементи аутотренінгу	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою.	2	6	Тестовий контроль, опитування
6	Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами лікувальної гімнастики	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою. Підбір вправ для самостійних занять.	6	12	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
7	Основи методики	Ознайомлення з	3	4	Опитування.

	самостійних занять фізичними вправами для студентів спеціальної медичної групи.	правилами використання, вправами.			
8	Удосконалення індивідуально необхідних фізичних якостей засобами тренування з гантелями.	Ознайомлення з додатковою літературою за тематикою, вивчення відео-контенту в мережі Internet.	3	10	Презентація результатів. Презентація самостійної програми тренувань.
	Разом		30	66	

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Кириченко О.В., Кубатко А.І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація "Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку" секція спеціальні медичні групи. Методичні вказівки НУ «Запорізька політехніка», 2021 – 46с.
<http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/7906>

2. 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.

3. 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.

4. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Кемкіна В. І., Кириченко О. В. 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.

Літературні джерела:

1. 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.

2. . Атаманюк С.І., Івахненко А.А., Кемкіна В.І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 100 с.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 248 с

4. Кириченко О.В., Атаманюк С.І. Дихальна гімнастика, як важлива складова фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип.3К (123) 20. С.191-194

5. Кириченко О.В., Кубатко, А.І., Луценко С. Г. Ефективність застосування комплексу хатха-йоги на заняттях з фізичного виховання студентів при дистанційному навчанні Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт №4. Запоріжжя, 2021-40-45. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2651/2522>

6. Кириченко О.В. Програма рухової активності на заняттях з фітнес-рекреації в закладі вищої освіти / О. Кириченко, С. Атаманюк // Olympicus. - 2023. - . № 3. – С. 77 – 82.

ОЦІНЮВАННЯ

Засвоєння програми “Інноваційних технологій розвитку фізичних якостей” 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 «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей». 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 екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
60 – 100	60 – 100	зараховано
1-59	незадовільно	не зараховано

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? 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.