

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»

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 34 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність _____ 073 «Менеджмент» _____
(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) «Менеджмент організацій та адміністрування»

(назва освітньої програми (спеціалізації))

факультет _____ економіки та управління _____
(найменування факультету)

мова навчання _____ державна _____

2022 рік

Робоча програма «Здоров'язберігаючі технології та співдія функціонального розвитку» для здобувачів вищої освіти

(назва навчальної дисципліни)

спеціальності 073 «Менеджмент»

освітня програма (спеціалізація) «Менеджмент організацій та адміністрування»

(назва освітньої програми (спеціалізації))

« 07 » вересня , 2022 року - 14 с.

Розробники: Терьохіна Ольга Леонідівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів 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 « 07 » вересня 2022 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

(найменування кафедри)

« » 2022 року


(підпис)

(Світлана АТАМАНЮК)
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки та управління

(найменування факультету)

Протокол від « 21 » 09 2022 року № 38

« 21 » 09 2022 року

Голова 
(підпис)

(Владислав КОРОЛЬКОВ)
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми*

« 21 » 09 2022 року

Керівник групи


(підпис)

(Тетяна ПУЛІНА)
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

*Якщо дисципліна викладається невідпусковою кафедрою

2022 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 07 «Управління та адміністрування» (шифр і найменування)	обов'язкова	
Модулів – 2	Спеціальність (освітня програма, спеціалізація) 073 «Менеджмент» (код і найменування)	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 – самостійної роботи студента -	Освітній ступінь:	год.	год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		30 год.	год.
	Індивідуальні завдання: год.		
	Вид контролю: залік		

Примітка.

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

для денної форми навчання - 67% / 33%

для заочної форми навчання - -

1. Мета навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Здоров'язберезуючі технології та співдія функціонального розвитку» - формування фізичної культури особистості.

Завдання дисципліни:

- 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 отримати

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорії та методів соціальних та поведінкових наук.

Загальні компетентності:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та приумножувати 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.

ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Фахові компетентності:

СК4. Вміння визначати функціональні області організації та зв'язки між ними.

СК7. Здатність оберігати та використовувати сучасні інструментарії менеджменту.

СК5. Здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту.

СК8. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом.

СК13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.

СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та приумножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухливої активності для ведення здорового способу життя.

ПРН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.

ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

2 Програма навчальної дисципліни

1 рік навчання

Перший семестр

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального розвитку.

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.
- Перша допомога при запорошуванні очей.
- Перша допомога при пораненнях, вивіхах, переломах.
- Надання першої допомоги при втраті свідомості, тепловому та сонячному ударі.

Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.
- Вивчення та практика шикуння та перешикуння.
- Види пересувань (у русі та у напрямках), способи розмикання та змикання.

Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.

- Вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами.
- Вправи на розвиток м'язів верхніх та нижніх кінцівок.
- Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельникової.
- Практичні заняття індивідуально та у групах вправ за методикою Стрельникової.

Модуль 2.

Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання.

Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.

- 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 результаті дослідження та виховання усвідомленої необхідності в заняттях фізичною культурою.

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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	Денна форма						Заочна форма						
	усь ого	у тому числі					усього	у тому числі					
		лк	пр	лаб	інд	с.р.		лк	пр	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовий модуль 1. Співдія фізичного та функціонального розвитку.													
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	15	-	4	-	-	11							
Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.	12	-	12	-	-	-							
Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	18	-	14	-	-	4							
Разом за змістовим модулем 1	45	-	30	-	-	15							

Модуль 2. Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання.											
Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	24	-	12	-	-	10					
Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	21	-	18	-	-	5					
Разом за змістовим модулем 2	45	-	30	-	-	15					
Усього годин	90		60			30					

5. Теми семінарських занять
Не передбачені планами

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	4
2	Тема 2. Стройові вправи. Виховання правильної постави.	12
3	Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	14
4	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	12
5	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	18
	РАЗОМ	60

7. Теми лабораторних занять
Не передбачені планами

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.	11
2	Тема 3. Загально-розвиваючі вправи, вправи за методикою Стрельникової.	4
3	Тема 4. Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.	10
4	Тема 5. Вправи для загального фізичного розвитку.	5
	Разом	30

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.

10. Методи навчання

Викладання курсу «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку» передбачає використання наступних груп методів навчання:

1) словесні методи:

- розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу;
- пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону;
- бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх

за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань;

- лекція – передбачає розкриття у словесній формі сутності явищ, наукових понять, процесів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, об'єднані загальною темою;

- використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

2) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники):

- ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.;

- демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

3) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань):

- навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

- змагальний метод;

- ігровий метод;

- метод комбінованої вправи;

- колове тренування та інші.

4) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

10. Очікувані результати навчання з дисципліни

Програмні результати навчання	Очікувані результати навчання з дисципліни
РН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та приумножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухливої	Здатність використовувати передові вітчизняні та світові досягнення в галузі фізичної культури та спорту, здоровому способу життя.

активності для ведення здорового способу життя.	
РН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.	Здатність співпрацювати з органами державної влади та місцевого самоврядування, керівними органами фізкультурно-спортивної діяльності: ДЮСШОР, ШВСМ, спортивно-оздоровчими клубами. Здатність застосовувати накопичені навички у спортивних змаганнях, спортивних відборах на різних етапах спортивного тренування.
РН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.	Здатність володіти навичками обґрунтування дієвих інструментів, мотивування персоналу з питань організацій фізкультурного дозвілля і використання здоров'язбережуючих технологій. Здатність проводити тренування. Здатність володіти основами системи підготовки спортсменів, методикою навчання, виховання і тренування спортсменів.
РН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації	Здатність володіти навичками ідентифікації стресу. Здатність володіти навичками адаптації до стресової ситуації себе та членів команди. Бути фізично готовим до практичного використання засобів нейтралізації стресової ситуації.

11. Засоби оцінювання

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

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

12. Критерії оцінювання

Засвоєння програми дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку» у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Вхідний контроль проводиться на початку вивчення нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. Контроль проводиться на першому занятті за завданнями, які відповідають програмі попередньої дисципліни. Для дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального розвитку» такою дисципліною є шкільний курс фізичної культури. За результатами вхідного контролю розробляються заходи з надання індивідуальної допомоги здобувачам вищої освіти, коригування освітнього процесу.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, практичного виконання модульного контролю й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється за кожним модульним рубіжним контролем (РК-1, РК-2) під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

В узагальненому вигляді, розподіл балів під час формування рубіжної оцінки представлено у таблиці.

Розподіл балів під час формування рубіжної оцінки
(модульного контролю)

Вид роботи	Загальна кількість балів
Відвідування практичних занять	40
Складання тестових нормативів	20
Захист індивідуального завдання здобувача вищої освіти, участь у конференції	20
Самостійна робота (участь в організації та проведенні змагань тощо)	20
Разом	100

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав індивідуальні завдання та склав обидва рубіжних контролю, він має право отримати оцінку за залік, як середню за два модуля.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при поточному оцінюванні знань (залік)

Поточне тестування та самостійна робота					Залік (PK1+PK2)/2
Модуль 1			Модуль 2		
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2		(100+100) / 2
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	
30	35	35	30	20	
100			100		

Т 1, Т 2, ..., Т 5 – теми змістових модулів

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціонального 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.

Шкала оцінювання

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

13. Методичне забезпечення

1. 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.

2. 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.

14. Рекомендована література

Базова 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., 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. Бесорабова 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 література

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., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. Посібник. 2-є вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

5. Римарь Ю.И. Атаманюк С.И., Журавлев Ю. Г. Физическая и функциональная подготовленность спортсменов занимающихся академической греблей : учебное пособие. Запорожье : ЗНТУ, 2019. 196 с.

6. Римарь Ю.И. Повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле на этапе начальной підготовки : монографія. Запорожье : ЗНТУ, 2019. 195 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково- теоретичний журнал. 2016. № 1. 92 с.

8. Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. 2020. Т. 20, № 2. 124 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт.

<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" <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. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.