



## СИЛАБУС

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СПІВДІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

Реквізити навчальної дисципліни	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	14 Електрична інженерія
Спеціальність	144 Теплоенергетика
Освітня програма (для обов'язкових дисциплін)	Промислова і комунальна теплоенергетика
Статус дисципліни	обов'язкова
Форма навчання	Денна, заочна
Рік підготовки (для обов'язкових дисциплін)	1
Обсяг дисципліни	6 кредитів (180 годин) Практичні – 48 годин
Контрольні заходи	Залік
Мова викладання	Українська
Розклад занять	
Розміщення курсу	<a href="https://moodle.zp.edu.ua/course/view.php?id=5191">https://moodle.zp.edu.ua/course/view.php?id=5191</a>
Інформація про керівника курсу( викладачів)	
Викладачі	Ванюк О. І. к.фіз.вих. доцент кафедри ФКОНВС; Кубатко А. І., к.п.н., доцент кафедри ФКОНВС; Терьохіна О. Л., к.п.н., доцент кафедри ФКОНВС, Кириченко О. В., старший викладач кафедри ФКОНВС.
Програма навчальної дисципліни	
Мета	<b>Мета дисципліни:</b> формування у здобувачів вищої освіти світогляду і культури особистості, що володіє громадянською позицією, моральними якостями, почуттям відповідальності, самостійністю в прийнятті рішень, ініціативою, толерантністю, здатністю успішної соціалізації в суспільстві, здатністю використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту в повсякденному житті для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх близьких, сім'ї та трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності. Майбутньому фахівцеві варто вивчити саме цю навчальну

	дисципліну, оскільки її вивчення дозволяє отримати теоретичні та практичні знання щодо організації процесу 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.
Задачею викладача є формування у здобувачів вищої освіти загальних та фахових компетентностей	<b>ЗК2.</b> 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. <b>ЗК7.</b> Здатність працювати в команді.
студенти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі програмні результати навчання:	<b>РН6.</b> Виявляти, формулювати і вирішувати інженерні завдання у теплоенергетиці; розуміти важливість нетехнічних (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) обмежень. <b>РН16.</b> Розуміти нетехнічні (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) наслідки інженерної практики.
<b>Пререквізити дисципліни</b>	
Не має	
<b>Зміст навчальної дисципліни</b>	
<p><b>Перший семестр</b>  <b>Модуль 1.</b>  <b>Змістовий модуль 1. Співдія фізичному та функціональному розвитку.</b>  <b>Тема 1.</b> Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої медичної допомоги.  <b>Тема 2.</b> Стройові вправи. Виховання правильної постави.  <b>Тема 3.</b> Загально-розвивальні вправи, вправи за методикою Стрельникової.</p> <p><b>Модуль 2.</b>  <b>Змістовий модуль 2. Контроль та оцінка фізичного стану під час занять з фізичного виховання.</b>  <b>Тема 4.</b> Ведення щоденнику здоров'я та самоконтролю студентів.  <b>Тема 5.</b> Вправи для загального фізичного розвитку.</p> <p><b>Другий семестр</b>  <b>Модуль 3.</b>  <b>Змістовий модуль 3. Укріплення опорно-рухового апарату.</b>  <b>Тема 6.</b> Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів.  <b>Тема 7.</b> Спеціальні вправи та завдання в залежності від стану здоров'я та фізичної підготованості.  <b>Тема 8.</b> Різновиди йоги.</p>	
<b>Система рейтингових балів та критерії оцінювання</b>	
Загальний рейтинг	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

	<p>(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.</p> <p>Протягом семестру відбувається два рубіжних контролю за змістовними модулями. Кожен змістовний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою.</p> <p>З метою поточного контролю та проміжної атестації на рубіжному контролі враховуються наступні види робіт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відвідування занять – 2 бали (2 лекцій та 13 практичних занять, максимум 30 балів);</li> <li>- активність роботи здобувача вищої освіти на практичних заняттях оцінюється до 10 балів. Включає в себе опитування, тестування, проведення комплексу вправ, доповіді;</li> <li>- складання тестових нормативів – 5 балів (4 нормативи, максимум 20 балів);</li> <li>- підготовка реферату – максимальна оцінка 10 балів;</li> <li>- захист індивідуального завдання – максимальна оцінка 10 балів;</li> <li>- участь в організації та проведенні змагань та спортивних заходів університету, волонтерська діяльність – максимальна оцінка 20 балів;</li> </ul> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Фізичне виховання». 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.</p> <p>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.</p>
<p>Процедура оскарження результатів</p>	<p>Студенти мають право і можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури контрольних заходів та очікувати, що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами (<a href="http://pol.pro.vreg.konfliktnykh.sytuatsiy.pdf">pol pro vreg konfliktnykh situatsiy.pdf</a> (<a href="http://zp.edu.ua">zp.edu.ua</a>)). Студенти мають право оскаржити результати контрольних заходів, але обов'язково аргументовано, пояснивши з яким</p>

	критерієм не погоджується відповідно до оціночного листа та/або зауважень.
<b>Рекомендовані джерела інформації</b>	
Базова	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Ванюк О.І., Кемкіна В.І., Бесарабова 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. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 92 с.</li> <li>4. Кириченко О.В., Кубатко А.І. Конспект лекцій з дисципліни фізичне виховання спеціалізація «Здоров'язбережуючі технології та спідвія функціональному розвитку» секція спеціальні медичні групи. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 47 с.</li> <li>5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 248 с.</li> <li>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.</li> </ol>
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цифровий репозиторій ЗНТУ [Електронний ресурс] – Режим доступу <a href="http://eir.zntu.edu.ua">http://eir.zntu.edu.ua</a>.</li> <li>2. Інформаційний портал кафедри <a href="http://www.zntu.edu.ua/kafedra-elekrichnih-mashin">http://www.zntu.edu.ua/kafedra-elekrichnih-mashin</a>.</li> <li>3. Студенту електрику [Електронний ресурс] – Режим доступу <a href="https://electricityzp.wordpress.com/">https://electricityzp.wordpress.com/</a></li> </ol>
<b>Політика освітнього компонента</b>	
Академічна доброчесність	Політика та принципи академічної доброчесності визначені <a href="https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N253_vid_29.06.21.pdf">https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N253_vid_29.06.21.pdf</a>