

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков

«28» серпня 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ "TRIBAL YOGA"

блоку освітніх компонентів вільного вибору студентів в межах спеціальності
підготовки бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма Спорт
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧ: Омеляненко Галина Анатоліївна, к.пед.н., доцент, доцент кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від "27" серпня 2025 р.

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

С.І. Караулова

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами): к.пед.н., доцент Омельяненко Галина Анатоліївна
E-mail: znutmfkit@gmail.com
Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)
Інші засоби зв'язку: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=11168>
Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1. Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “**Спортивно-педагогічне вдосконалення "Tribal Yoga"**” є формування у студентів цілісного уявлення про Трайбл Йогу як сучасний напрям тілесно-орієнтованої практики, що поєднує принципи класичної йоги, хореографічного мистецтва та технік саморегуляції. Розвиток умінь застосовувати засоби Трайбл Йоги для удосконалення фізичного, психоемоційного та комунікативного стану особистості у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання.

Основні завдання вивчення дисципліни “**Спортивно-педагогічне вдосконалення "Tribal Yoga"**”:

Ознайомити студентів з історією виникнення, філософією та естетикою напрямку Трайбл Йога.

Розкрити педагогічний потенціал Трайбл Йоги як засобу гармонізації тіла, емоцій і свідомості.

Сформувати навички побудови тренувального заняття за принципами Трайбл Йоги.

Навчити застосовувати тілесно-орієнтовані техніки для подолання стресу та відновлення психофізичного балансу.

Розвинути творчі здібності студентів у сфері пластики, ритміки, виразності руху та імпровізації.

Виховати усвідомлене ставлення до власного тіла як до інструменту самопізнання та комунікації..

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	4-й	
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість годин	180	
Лекційні заняття	30 год.	8 год.
Практичні заняття	30 год.	10 год.
Самостійна робота	120 год.	162 год.
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=11168	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=11168	



3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. TRIBAL YOGA в системі нетрадиційних засобів фізичного виховання

Тема 1. Історія виникнення та розвиток Трайбл Йоги.

Розкривається процес становлення напрямку, його зв'язок із класичною йогою, східними танцями та сучасними тілесними практиками. Аналізуються ключові постаті та школи, що вплинули на формування стилю.

Тема 2. Tribal Yoga як тілесно-орієнтована технологія опору стресу.

Розглядаються психофізичні механізми стресу, вплив дихальних і рухових технік на нервову систему. Вивчаються практичні засоби саморегуляції через усвідомлений рух.

Тема 3. Філософські та культурні основи Трайбл Йоги: синтез Сходу та Заходу.

Аналізується духовно-естетична концепція напрямку, поєднання філософії йоги з ритуальною та етнічною культурою. Визначається символіка рухів і жестів у контексті світоглядної єдності.

Тема 4. Психофізіологічні аспекти впливу Трайбл Йоги на організм людини.

Вивчаються зміни у серцево-судинній, дихальній, м'язовій і нервовій системах під час практики. Акцент робиться на розвитку гнучкості, рівноваги, координації та емоційної стабільності.

Тема 5. Педагогічний потенціал Трайбл Йоги у системі фізичного виховання.

Розкривається роль викладача у впровадженні інноваційних методів навчання, формуванні культури руху та самовираження. Обговорюється використання Трайбл Йоги в освітньому процесі.

Змістовий модуль 2. Засоби Tribal Yoga в структурі практики

Тема 6. Особливості структури практики Трайбл Йоги: поєднання засобів класичної йоги з елементами хореографії Трайбл.

Розглядаються основні етапи заняття: налаштування, асани, танцювальна зв'язка, дихальна практика, релаксація. Вивчається взаємодія йогічних позицій і танцювальних комбінацій.

Тема 7. Структура змістової форми Трайбл: види хореографічної роботи із засвоєння “мови” Трайбл.

Аналізуються базові пози, ізоляції, хвилі, комбінації та формації. Відпрацьовується групова взаємодія, елементи синхронності, ведення та слідування у танцювальній імпровізації.

Тема 8. Музичний супровід у Трайбл Йозі: ритм, імпровізація, емоційний настрій.

Вивчається вплив музики на темп, характер і динаміку руху. Студенти оволодівають навичками створення енергетичного “поток” практики через підбір музичних композицій.

Тема 9. Техніки дихання, концентрації та усвідомлення руху в Трайбл Йозі.

Розкривається значення пранаями, принципів присутності “тут і тепер”, внутрішнього ритму. Практикуються вправи на координацію дихання та руху.

Тема 10. Методика розроблення власної композиції або практики Трайбл Йоги.

Студенти створюють авторську міні-композицію, поєднуючи елементи асан, танцю та ритуальної пластики. Підкреслюється значення індивідуального стилю, творчості та педагогічного підходу.

4. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Тема 1. Історія виникнення та розвиток Tribal Yoga	2		<i>1 раз тижд</i>
2	Тема 2. Tribal Yoga як тілесно-орієнтована технологія опору стресу	4	2	<i>1 раз тижд</i>
3	Тема 3. Філософські та культурні основи Tribal Yoga: синтез Сходу та Заходу	2		<i>1 раз тижд</i>
4	Тема 4. Психофізіологічні аспекти впливу практики Tribal Yoga на організм людини	4		<i>1 раз тижд</i>
5	Тема 5. Педагогічний потенціал Tribal Yoga у системі фізичного виховання	2		<i>1 раз тижд</i>
6	Тема 6. Особливості структури практики Tribal Yoga: поєднання засобів класичної йоги з елементами хореографії Трайбл	4	2	<i>1 раз тижд</i>
7	Тема 7. Структура змістової форми Трайбл, види хореографічної роботи із засвоєння «мови» Трайбл	4	2	<i>1 раз тижд</i>
8	Тема 8. Музичний супровід у Tribal Yoga: ритм, імпровізація, емоційний настрій	2		<i>1 раз тижд</i>
9	Тема 9. Техніки дихання, концентрації та усвідомлення руху в Tribal Yoga	2		<i>1 раз тижд</i>
10	Тема 10. Методика розроблення власної композиції або практики Tribal Yoga	4	2	<i>1 раз тижд</i>
Разом		30	8	

5. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Тема 1. Історія виникнення та розвиток Tribal Yoga	2		<i>1 раз тижд</i>
2	Тема 2. Tribal Yoga як тілесно-орієнтована технологія опору стресу	4	2	<i>1 раз тижд</i>
3	Тема 3. Філософські та культурні основи Tribal Yoga: синтез Сходу та Заходу	2		<i>1 раз тижд</i>
4	Тема 4. Психофізіологічні аспекти впливу практики Tribal Yoga на організм людини	4		<i>1 раз тижд</i>
5	Тема 5. Педагогічний потенціал Tribal Yoga у системі фізичного виховання	2		<i>1 раз тижд</i>
6	Тема 6. Особливості структури практики Tribal Yoga: поєднання засобів класичної йоги з елементами хореографії Трайбл	4	2	<i>1 раз тижд</i>
7	Тема 7. Структура змістової форми Трайбл, види хореографічної роботи із засвоєння «мови» Трайбл	4	2	<i>1 раз тижд</i>

8	Тема 8. Музичний супровід у Tribal Yoga: ритм, імпровізація, емоційний настрій	2		<i>1 раз тижд</i>
9	Тема 9. Техніки дихання, концентрації та усвідомлення руху в Tribal Yoga	2		<i>1 раз тижд</i>
10	Тема 10. Методика розроблення власної композиції або практики Tribal Yoga	4	2	<i>1 раз тижд</i>
Разом		30	8	

6. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф	з.ф
1	Тема 1. Історія виникнення та розвиток Tribal Yoga	12	16
2	Тема 2. Tribal Yoga як тілесно-орієнтована технологія опору стресу	12	16
3	Тема 3. Філософські та культурні основи Tribal Yoga: синтез Сходу та Заходу	12	16
4	Тема 4. Психофізіологічні аспекти впливу практики Tribal Yoga на організм людини	12	16
5	Тема 5. Педагогічний потенціал Tribal Yoga у системі фізичного виховання	12	16
6	Тема 6. Особливості структури практики Tribal Yoga: поєднання засобів класичної йоги з елементами хореографії Трайбл	12	16
7	Тема 7. Структура змістової форми Трайбл, види хореографічної роботи із засвоєння «мови» Трайбл	12	16
8	Тема 8. Музичний супровід у Tribal Yoga: ритм, імпровізація, емоційний настрій	12	16
9	Тема 9. Техніки дихання, концентрації та усвідомлення руху в Tribal Yoga	12	16
10	Тема 10. Методика розроблення власної композиції або практики Tribal Yoga	12	18
Разом		120	162



7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ теми	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки	2



			невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за Темою 1 контр. заходів	3			6
2	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за Темою 2 контр. заходів	3			6



3	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за Темою 3 контр. заходів	3			6
\4	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1



	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за Темою 4 контр. заходів	3			6
5	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена	3



		методичними рекомендаціями	вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за Темою 5 контр. заходів	3			6
6	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою	3



			<p>курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	
	Самостійна робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	2
Усього за Темою 6 контр. заходів	3			6
7	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою</p>	3



			<p>мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	
	Самостійна робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	2
Усього за Темою 7 контр. заходів	3			6
8	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	3



	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	2
Усього за Темою 8 контр. заходів	3			6
9	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали 2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно	2



			<p>здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу.</p> <p>1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи.</p> <p>1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	
Усього за Темою 9 контр. заходів	3			6
10	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle</p> <p>Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали</p> <p>3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу.</p> <p>2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи.</p> <p>1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	3
	Самостійна робота	<p>Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle</p> <p>Виконати самостійну роботу згідно з методичними рекомендаціями</p>	<p>Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 2 бали</p> <p>2 бали – Самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу.</p>	2



			<p>1,5 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи.</p> <p>1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно</p>	
Усього за Темою10 контр. заходів	3			6
Усього за змістові модулі контр. заходів	30			60



8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	<p>Питання для підготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке Трайбл Йога та які її основні характеристики? 2. Які історичні етапи становлення Трайбл Йоги? 3. Хто є засновниками та провідними представниками напрямку Трайбл Йоги? 4. Які культури вплинули на формування стилю Трайбл Йоги? 5. У чому полягає філософія Трайбл Йоги? 6. Як поєднуються принципи йоги та танцю у Трайбл практиці? 7. Яке місце Трайбл Йоги серед нетрадиційних засобів фізичного виховання? 8. У чому полягає тілесно-орієнтований підхід у Трайбл Йозі? 9. Як Трайбл Йога допомагає долати стрес і нервову напругу? 10. Який психофізіологічний вплив Трайбл Йоги на організм людини? 11. Яке значення має дихання у практиці Трайбл Йоги? 12. Як Трайбл Йога впливає на розвиток координації, рівноваги та гнучкості? 13. Яке значення має свідоме сприйняття руху у практиці Трайбл Йоги? 14. Які є основні принципи безпечного виконання вправ Трайбл Йоги? 15. Які педагогічні можливості має Трайбл Йога у 	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 2 бали	20



		<p>фізичному вихованні?</p> <p>16. Які психологічні ефекти виникають під час групової практики Трайбл Йоги?</p> <p>17. Яке місце саморефлексії у структурі заняття Трайбл Йоогою?</p> <p>18. Як принцип “усвідомленого руху” реалізується в навчальному процесі?</p> <p>19. Чим відрізняється Трайбл Йога від класичної йоги та сучасного танцю?</p> <p>20. У чому полягає духовно-естетичний аспект Трайбл Йоги?</p> <p>21. Яка структура типового заняття з Трайбл Йоги?</p> <p>22. Які основні етапи практики Трайбл Йоги можна виділити?</p> <p>23. Як поєднуються асани та танцювальні елементи у Трайбл Йозі?</p> <p>24. Які базові пози та рухи становлять “мову” Трайбл?</p> <p>25. Які види хореографічної роботи використовуються у навчальному процесі?</p> <p>26. Що таке ізоляції, хвилі та формації у Трайбл хореографії?</p> <p>27. Як формується групова динаміка в Трайбл Йозі?</p> <p>28. Яке значення має взаємодія “ведучий — відгук” у практиці?</p> <p>29. Які вимоги до музичного супроводу заняття Трайбл Йоогою?</p> <p>30. Як ритм і музика впливають на темп і структуру руху?</p> <p>31. У чому полягає роль імпровізації у Трайбл Йозі?</p> <p>32. Які техніки дихання використовуються під час виконання рухів?</p> <p>33. Як розвивається концентрація уваги під час практики?</p> <p>34. Які методичні принципи потрібно враховувати під час</p>		
--	--	--	--	--



		<p>розробки заняття?</p> <p>35. Як побудувати логічну композицію або хореографічний номер у стилі Трайбл?</p> <p>36. Які особливості підготовки тіла до заняття Трайбл Йоогою?</p> <p>37. Яке значення має релаксаційна частина практики?</p> <p>38. Як оцінювати педагогічну ефективність занять Трайбл Йоогою?</p> <p>39. Які професійно важливі якості розвиває практика Трайбл Йоги у викладача фізичного виховання?</p> <p>40. Які перспективи розвитку Трайбл Йоги як педагогічної технології?</p>		
	<p>Виконання індивідуального завдання</p>	<p>Розробити власну композицію або практику Трайбл Йоги</p> <p>Індивідуальна робота складається з таких частин:</p> <p><i>I. Пояснювальна записка.</i></p> <p><i>II. Створити презентацію за допомогою інфографіки</i></p>	<p>Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою:</p> <p>Вступ (2 бали): формулювання необхідності зазначених знань для формування компетентностей, передбачених цією навчальною дисципліною.</p> <p>Основна частина (10 балів), з яких: повнота розкриття питання (2 бали); опрацювання сучасних наукових інформаційних джерел (3 бали); цілісність, систематичність, логічна послідовність викладу (5 бали).</p> <p>Висновки (3 бали): уміння формулювати власне ставлення до проблеми, робити аргументовані висновки.</p> <p>Підготовка комп'ютерної презентації, слайд-шоу (5 балів) (близько 10 слайдів).</p>	<p>20</p>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни



			Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.	
Усього за підсумковий семестровий контроль				40



Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

Основна

1. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Ефективність фітнес-йоги для зниження рівня стресу здобувачів у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 3К (188). С. 90–93.
2. Василенко М., Горенко З., Петренко С. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. № 1 (1).
3. Estebaranza N. C., García Possamay N., León Palacín C., та ін. Dance movement psychotherapy's impact on emotional well-being in severe mental disorders: a quantitative study. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2024. Том 20. № 1. С. 56–73. DOI: 10.1080/17432979.2024.2350453.
4. Ngo J. K., Lu J., Cloak R., та ін. Strength and conditioning in dance: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*. 2024. Том 24. Випуск 6. С. 637–652. DOI: 10.1002/ejsc.12111.
5. Caballero Estebaranza N., García Possamay N., León Palacín C., Rodriguez Pulido F. Effects of a yoga-based stress reduction intervention on stress, psychological outcomes and cardiometabolic biomarkers in cancer caregivers: randomized controlled trial. 2023.

Додаткова

1. Шейко Н. І., Ківежді К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2019. № 2.
2. Тимошенко М. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний засіб відновлення емоційно-вольової сфери особи, яка перенесла інсульт. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2025. № 1.
3. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. Психологія та соціальна робота. 2020. № 1 (51).
4. Rosendahl S., Sattel H., Lahmann C. Effectiveness of Body Psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Article 709798. DOI: 10.3389/fpsy.2021.709798.
5. Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials on Yoga, Psychosocial, and Mindfulness-Based Interventions for Cancer-Related Fatigue: What Intervention Characteristics Are



- Related to Higher Efficacy? Cancers (MDPI). 2022. Том 14. Випуск 8. DOI: 10.3390/cancers14082016.
6. The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: a randomized controlled trial. *Acta Psychologica*. 2023. DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.104038.
 7. Zafeiroudi A. Intersections between Modern and Contemporary Dance and Yoga Practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*. 2021. Том 10. № 3. С. 208–218. DOI: 10.36941/ajis-2021-0082.
 8. The Impact of Dance Movement Interventions on Psychological Health in Older Adults without Dementia: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences (MDPI)*. 2023. Том 13. Випуск 7. Стаття 981. DOI: 10.3390/brainsci13070981.

Інформаційні ресурси

Estebaranza N. C., García Possamay N., León Palacín C., et al.

Dance movement psychotherapy's impact on emotional well-being in severe mental disorders: a quantitative study.

Body, Movement and Dance in Psychotherapy. 2024. Vol. 20, No. 1. P. 56–73. DOI: 10.1080/17432979.2024.2350453

https://www.academia.edu/35955938/Yoga_in_the_Bh%C4%81gavata_Pur%C4%81%E1%B9%87a_First_book_Ukrainian_

10. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.

Політика академічної доброчесності

Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до колег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_3_12_red3.pdf

Онлайн-платформи та програми для перевірки тексту на плагіат <https://osvita.ua/vnz/76907/>

Визнання результатів неформальної освіти

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти:

професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок;

громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інститути (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо);

онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів;



професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;

мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.

У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.

Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім'я, по батькові;

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

Комунікація викладача зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2025-2026 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н.р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/yabyk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмій (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марти Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса:

Гаряча лінія:

Тел.



РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.

Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.

Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:

<http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:

<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):

<http://sites.znu.edu.ua/confucius>