



ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

Викладач: кандидат педагогічних наук, доцент *Притула Олександр Леонтійович*

Кафедра: ТМФКіС, IV корпус, ауд. 303

E-mail: *prityla1970@ukr.net*

Телефон: (061) 228-7518

Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Освітня програма, рівень вищої освіти:	017 Фізична культура і спорт Магістр						
Статус дисципліни:	Нормативна						
Кредити ECTS	4	Навч. рік:	2024-2025	Рік навчання	1 семестр	Тижні	16
Кількість годин	120	Кількість змістових модулів¹	2	Лекційні заняття – 12 Практичні заняття – 24 Самостійна робота – 84			
Вид контролю:	Екзамен						
Посилання на курс в Moodle	https://						
Консультації: особисті – вівторок, середа, з 9:00 до 11:00, IV корпус, ауд. 303; дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю <i>Запис на консультації:</i> <i>prityla1970@ukr.net</i>							

ОПИС КУРСУ

Організація змагань з українського рукопашу «Спас», як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, щодо духовно-культурних здобутків українського народу та народів світу в галузі здоров'язбереження, що визначають професійну діяльність в галузі фізичної культури і спорту. Знання фахівцем з фізичної культури і спорту теоретико-методичні засади формування здоров'я на основі етнічних традицій є провідною умовою розвитку його професійного мислення, творчого розв'язання проблем формування та збереження здоров'я як у окремої людини, так і в групі людей, з якими фахівець буде працювати, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань галузі фізичної культури і спорту, створювати основу для особистої професійної творчості.

¹ 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS)



Метою навчальної дисципліни - забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів в напрямку історико-культурної спадщини збереження здоров'я, як особливості національних традицій в напрямку здорового способу життя запорозького козацтва та України в цілому, формуючи у них систему професійних знань та умінь в галузі. Сприяти розвитку у студентів творчого професійного мислення, вміння знаходити нові шляхи та форми роботи в галузі здоров'язбереження, а також розширення і поглиблення фонду їх інтелектуальних, професійних умінь та навичок.

Це дозволяє вибрати основні напрями роботи, якісно скласти плани і програми підготовки.

Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом створення нових креативних підходів до процесу фізичного виховання, напрямків фізичної культури і спорту, стимулює самопізнання. Відтак, теоретико-методичним засадам формування здоров'я на основі етнічних традицій належить значне місце у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту.

Предметом вивчення теоретико-методичні засад формування здоров'я на основі етнічних традицій є встановлення окремих закономірностей, розуміння і формування здоров'я у фахівців фізичної культури і спорту в цілому на основі духовно-культурних здобутків українського народу, реалізація закономірностей у професійній діяльності в галузі фізичної культури і спорту, що має конкретну спрямованість.

Одне з головних завдань курсу «Теоретико-методичні засади формування здоров'я на основі етнічних традицій» є: формування у студентів систему теоретичних знань з історії та культури здоров'язбереження запорозького козацтва та України в цілому, яка в значній мірі визначає рівень і ступінь їх освіти, а також рівень їх професійної компетентності.

Інтерактивний формат курсу, що спонукатиме до дебатів, полеміки, аргументованого відстоювання власної точки зору, орієнтований на розвиток критично важливих для фахівця у галузі фізичної культури і спорту навичок ефективної професійної комунікації.

Застосування структурно-логічних схем, огляд спеціалізованих відео фільмів на тематику «Теоретико-методичні засади формування здоров'я на основі етнічних традицій» сприятиме якісному засвоєнню навчального матеріалу, значно посилює запам'ятовування потрібної інформації, значно розширять світогляд студентів, майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Виконання групових практичних завдань та підсумкових групових творчих проектів спонукає до розвитку навичок командної роботи, організаційних та лідерських якостей.

Використання новітніх програмних засобів під час виконання практичних завдань розвине як загальні, так і професійні компетенції фахівців.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможе:

- розпізнавати і аналізувати історичні та культурні здобутки українського народу в галузі здоров'язбереження;
- користуватись спеціальною додатковою літературою з питань збереження здоров'я;
- розробляти спеціальні окремі програми формування здоров'я людини на основі етнічних традицій;
- реалізувати знання історико-культурної спадщини здоров'язбереження в професійній діяльності;
- аналізувати теоретико-методичний матеріал з точки зору сутності і можливості використати їх в процесі професійної діяльності;
- провести заняття по формуванню здоров'я людини на основі етнічних традицій;
- скласти карту здоров'я людини на основі етнічних традицій.

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Презентації лекцій, плани практичних занять, методичні рекомендації до виконання індивідуальних дослідницьких завдань та групових творчих проектів розміщені на платформі Moodle:

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5803>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи

Обов'язкові види роботи:



Тематичний реферат (max 2 бали) – на початку кожного практичного заняття.

Робота у групі зі структурно-логічними схемами над розв'язанням практичного завдання, поставленого викладачем (max 4 бали) – на кожному практичному занятті.

Письмова контрольна робота (тестування) (max 8 балів) – двічі на семестр, наприкінці кожного змістового модулю курсу.

Додаткові види роботи:

Індивідуальне письмове завдання у вигляді реферату або аргументативного есе (max 4 бали) виконується за бажанням студента. Темі рефератів та есе на вибір студента зазначені у планах практичних завдань у розділі «Індивідуальне письмове завдання». Гранична кількість індивідуальних письмових завдань – не більше 1 реферату та 1 есе за семестр. Усі письмові завдання подаються виключно через платформу Moodle.

:

https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/245395/mod_resource/content/1/prikлади_oformlen_literatur.pdf

Аргументативне есе (Standard Argumentative Essay) складається з таких структурних елементів:

- вступу, де студент декларує власну точку зору на проблему, поставлену у заголовку есе;
- щонайменше трьох аргументів на користь власної точки зору, структурованих за принципом SEXI (Statement-Explanation-Example-Importance/Impact).
- висновку, де попередні результати синтезуються та інтегруються у більш глобальний контекст.

Оскільки головна мета есе – змусити читача розділити точку зору автора, важливо використовувати риторичні фігури переконання, маркери логічної послідовності елементів («по-перше», «по-друге», «з вищезазначеного витікає» та ін.), апелювати до етосу (спільних цінностей, поглядів, знань) та фактів (дослідження, статистичні дані, думки фахівців, приклади з життя), проводити ефектні паралелі й аналогії для демонстрації вашої ерудиції, вдало використовувати цитати з прочитаних текстів, правильно обрати інтонацію спілкування з читачем. Детальні вимоги та практичні рекомендації до написання аргументативного есе див. на сторінці курсу у Moodle:

<https://moodle.znu.edu.ua/mod/forum/discuss.php?d=738>

Підсумкові контрольні заходи:

Усна відповідь на запитання (max 20 балів) передбачає розгорнуте висвітлення двох питань: теоретичного (max 10 балів) та практичне завдання (тестування) (max 10 балів). Перелік питань див. на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6877>

Індивідуальне дослідницьке завдання (ІДЗ). Тема ІДЗ обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем за посиланням: https://docs.google.com/document/d/1XldtqwAmkOIdDFxRbA6iEVqP7W-vK_qf7eI6XiXHIxA/edit

Результати ІДЗ можуть стати основою для доповідей на студентських науково-практичних конференціях. Методичні рекомендації до виконання ІДЗ та критерії оцінювання див. на сторінці курсу у Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6877>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни



Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60%)			
Змістовий модуль 1 (розділ 1)	Відвідування	Лекції 1-7	5
	Групова робота на семінарі з створення екскурсії на основі теоретико-методичних засад формування здоров'я на основах етнічних традицій	Семінар 6	10
	Письмова контрольна робота (тестування з теми)	Тиждень 10	9
	Тематичний реферат	Тиждень 2, 4, 8	6
Змістовий модуль 2 (розділ 2)	Відвідування	Лекції 8 - 14	3
	Групова робота на семінарі	Семінари 12	10
	Письмова контрольна робота	Тиждень 12	13
	Тематичний реферат	Тиждень 12, 14	4
Підсумковий контроль (max 40%)			
Залік (теоретичне і практичне)			20
Захист індивідуального дослідницького завдання			20
Разом			100%

Шкала оцінювання: 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)		



РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольне завдання	Кількість балів
Змістовий модуль 1.			
Тиждень 1 Лекція 1	Історико-культурні традиції збереження здоров'я українського народу та народів світу.	Відвідування	2
Тиждень 1 Практичне заняття 1	Формування системи здорового способу життя в середовищі Запорозького козацтва.	Тематичний реферат: Формування системи здорового способу життя в середовищі Запорозького козацтва.	2
Тиждень 2 Практичне заняття 2	Поняття здоров'я і здорового способу життя на основі етнічних традицій в Україні і в світі.	Тематичний реферат: термін "здоров'я", "здоровий спосіб життя".	4
Тиждень 3 Лекція 2	Принципи здорового способу життя у народів світу. Сім факторів здоров'я людини.	Відвідування	2
Тиждень 3 Практичне заняття 3	Принципи здорового способу життя у народів світу.	Тематичний реферат на тематику: "здоровий спосіб життя народів світу".	2
Тиждень 4 Практичне заняття 4	Сім факторів здоров'я людини.	Тематичний реферат: Сім факторів здоров'я людини.	4
Тиждень 5 Лекція 3	Поняття здоров'я і хвороби в етнічних традиціях.	Відвідування	2
Тиждень 5 Практичне заняття 5	Концептуальні засади здорового способу життя на основі етнічних традицій.	Тематичний реферат: концепція здоров'я людини.	2
Тиждень 6	Народний календар свят, як організаційна структура	Письмова контрольна робота (тестування)	10

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни



Практичне заняття 6	збереження здоров'я в суспільстві.		
Змістовий модуль 2.			
Тиждень 7 Лекція 4	Основні принципи здорового способу життя в українській культурі.	Відвідування	2
Тиждень 7 Практичне заняття 7	Рухова активність в етнічних традиціях, як засіб збереження здоров'я в суспільстві.	Відвідування	2
Тиждень 8 Практичне заняття 8	Дихальні системи Спасу, як традиції здорового способу життя запорозького козацтва.	Тематичний реферат: дихання вздоровому способі життя	6
Тиждень 9 Лекція 5	Народний календар свят, як організаційна структура збереження здоров'я в суспільстві.	Відвідування	2
Тиждень 9 Практичне заняття 9	Вода, як засіб збереження здоров'я в етнічних традиціях: споживання води, підготовка, збереження, загартування водою, вправи з водою, духовне відображення води в етнічних традиціях.	Тематичний реферат: Вода, як засіб збереження здоров'я в етнічних традиціях: споживання води, підготовка, збереження, загартування водою, вправи з водою, духовне відображення води в етнічних традиціях.	2
Тиждень 10 Практичне заняття 10	Раціональне харчування в етнічних традиціях.	Тематичний реферат: Раціональне харчування в етнічних традиціях.	4
Тиждень 11 Лекція 6	Методичні засади формування здоров'я на основі етнічних традицій.	Відвідування	2
Тиждень 11 Практичне заняття 11	Система очищення організму в етнічних традиції народів.	Тематичний реферат: Система очищення організму в етнічних традиції народів.	2
Тиждень 12 Практичне заняття 12	Методи і засоби захисту організму в етнічних традиціях.	Письмова контрольна робота (тестування)	8
			60 балів



ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Тема № 1

Історико-культурні традиції збереження здоров'я українського народу та народів світу.

1. *Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. / Середюк О.М. – 3-тє видання, доповнене та перероблене. – Київ: ФОП Стебеляк, 2019. – 488 с.*
2. *Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди: Науково-популярне видання. / О.М. Середюк. – К.: ФОП Стебеляк, 2018. – 384 с.*
3. *Притула О.Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу/ О.Л. Притула. – Запоріжжя: СТАТУС, 2017. – 136 с.*
4. *Притула О.Л. Система психофізичних вправ "Дев'ять сил" : посібник з підтримки фізіолог. здоров'я людини. / О.Л. Притула. - Запоріжжя: Статус, 2017. – 56 с*
5. *Притула О.Л. Спортзал в кишені: система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» / О.Л. Притула. - Запоріжжя: «Просвіта», 2020. – 100 с.*
6. *Приступа Є. Українські народні ігри: монографія / Приступа Є, Левків В., Слімаковський О., - Львів: ЛДУФК, 2012. – 432 с.*
7. *Конох А.П. Український рукопаш «Спас». Правильник козака: Навчальний посібник / Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К.А., - Запоріжжя: Видавництво комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. - 88 с.*

ТЕМА № 2

Принципи здорового способу життя у народів світу. Сім факторів здоров'я людини.

1. *Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. Перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.*
2. *Бань Чжичун. Даосская оздоровительная гимнастика. Пер. С англ., предисл., прилож. Цзи Хуа. – 2-е изд. – К.: С. Подгорнов, 2010.- 160 с.*
3. *Ли Хунджі. Фалуньгун / Ли Хунджі. – М.: ООО «Принт Механика», 2013. – 174 с.*
4. *Лі Хунджі. Чжвань Фалунь. Обертання Фалунь. / Лі Хунджі.- К.: «Фенікс», 2014. – 384 с.*
5. *Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2004. – 128 с.*
6. *Фецыч А. Если хочешь быть здоров / А. Фецыч. – Львов: Коралловый клуб, 2004. – 58 с.*
7. *Притула О.Л. Світогляд в українському рукопаші «Спас»/ О.Л. Притула, Ю.О. Шилов. – Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2013. – 124 с.*
8. *Хода М.М. Я ХОЧУ І БУДУ ЗДОРОВИМ! Практичний посібник. – Дніпропетровськ: Пороги, 2008. – 303 с.*
9. *Рогожкін В.Ю. Эниология / В.Ю. Рогожкін. – Ростов-на-Дону: ЭНИО, 2013. – 544 с*
10. *Кристиано Джозеф. Семь столпов здоровья / Джозеф Кристиано; пер. с англ. У. Сапциной. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 218 с.*
11. *Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: [Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А.В. Цьось, Н.А. Деделюк. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.*



12. Стафійчук О. Книга порад карпатського мольфара / О. Стафійчук. – К.: Самміт-Книга, 2014. – 200 с.
13. Лой Б. Українська козацька педагогіка і духовність формування у молоді фізичної і психофізичної культури / Б.Лой // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 176–179.
14. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.

ТЕМА № 3

Поняття здоров'я і хвороби в етнічних традиціях.

1. Мосейчук Ю.Ю. Теоретичні основи здоров'я: навчальний посібник для студентів ВНЗ / Ю.Ю. Мосейчук, О. О. Мороз, О.М. Кислиця, М.М. Осадець – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – 224 с.
2. Мосейчук Ю.Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури: монографія. / Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці: «Місто», 2018. – 436 с.
3. Петренко В.В. Загадка нашего здоровья. Биоэнергетика человека – космическая и земная. Книга 1. Физиология от Гипократа до наших дней / В. Петренко, Е. Дерюгин. – 7-е изд. – М. – Свет, 2016. – 464 с.
4. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнограф. Нарис / О. Воропай. – Харків: Фоліо, 2013. – 508 с.
5. Товстуха Є.С. Українська народна медицина / Товстуха Є., - К.: Видавництво «Рось», 1994. – 342 с.
6. Товстуха Є.С. Фітоетнологія українців / Є.С. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2002. – 352 с.
7. Товстуха Є. Новітня фітотерапія / Є. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2003. – 480 с.
8. Стафійчук О. Книга порад карпатського мольфара / О. Стафійчук. – К.: Самміт-Книга, 2014. – 200 с.
9. Лой Б. Українська козацька педагогіка і духовність формування у молоді фізичної і психофізичної культури / Б.Лой // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 176–179.
10. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.

ТЕМА № 4

Основні принципи здорового способу життя в українській культурі.

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнограф. Нарис / О. Воропай. – Харків: Фоліо, 2013. – 508 с.
2. Товстуха Є.С. Українська народна медицина / Товстуха Є., - К.: Видавництво «Рось», 1994. – 342 с.
3. Товстуха Є.С. Фітоетнологія українців / Є.С. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2002. – 352 с.
4. Товстуха Є. Новітня фітотерапія / Є. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2003. – 480 с.
5. Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. / Середюк О.М. – 3-тє видання, доповнене та перероблене. – Київ: ФОП Стебеляк, 2019. – 488 с.



6. *Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди: Науково-популярне видання. / О.М. Середюк. – К.: ФОП Стебеляк, 2018. – 384 с.*
7. *Притула О.Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу/ О.Л. Притула. – Запоріжжя: СТАТУС, 2017. – 136 с.*
8. *Притула О.Л. Система психофізичних вправ "Дев'ять сил" : посібник з підтримки фізіолог. здоров'я людини. / О.Л. Притула. - Запоріжжя: Статус, 2017. – 56 с*
9. *Притула О.Л. Спортзал в кишені: система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» / О.Л. Притула. - Запоріжжя: «Просвіта», 2020. – 100 с.*
10. *Пристуна Є. Українські народні ігри: монографія / Пристуна Є, Левків В., Слімаковський О., - Львів: ЛДУФК, 2012. – 432 с.*
11. *Конох А.П. Український рукопис «Спас». Правильник козака: Навчальний посібник / Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К.А., - Запоріжжя: Видавництво комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. - 88 с.*

ТЕМА № 5

Народний календар свят, як організаційна структура збереження здоров'я в суспільстві.

1. *Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнограф. Нарис / О. Воропай. – Харків: Фоліо, 2013. – 508 с.*
2. *Товстуха Є.С. Українська народна медицина / Товстуха Є., - К.: Видавництво «Рось», 1994. – 342 с.*
3. *Товстуха Є.С. Фітоетнологія українців / Є.С. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2002. – 352 с.*
4. *Товстуха Є. Новітня фітотерапія / Є. Товстуха. – К.: Українська академія оригінальних ідей, 2003. – 480 с.*
5. *Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. / Середюк О.М. – 3-тє видання, доповнене та перероблене. – Київ: ФОП Стебеляк, 2019. – 488 с.*
6. *Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди: Науково-популярне видання. / О.М. Середюк. – К.: ФОП Стебеляк, 2018. – 384 с.*
7. *Притула О.Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу/ О.Л. Притула. – Запоріжжя: СТАТУС, 2017. – 136 с.*
8. *Притула О.Л. Система психофізичних вправ "Дев'ять сил" : посібник з підтримки фізіолог. здоров'я людини. / О.Л. Притула. - Запоріжжя: Статус, 2017. – 56 с*
9. *Притула О.Л. Спортзал в кишені: система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» / О.Л. Притула. - Запоріжжя: «Просвіта», 2020. – 100 с.*
10. *Пристуна Є. Українські народні ігри: монографія / Пристуна Є, Левків В., Слімаковський О., - Львів: ЛДУФК, 2012. – 432 с.*
11. *Конох А.П. Український рукопис «Спас». Правильник козака: Навчальний посібник / Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К.А., - Запоріжжя: Видавництво комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. - 88 с.*

ТЕМА № 6.

Методичні засади формування здоров'я на основі етнічних традицій.

1. *Мосейчук Ю.Ю. Теоретичні основи здоров'я: навчальний посібник для студентів ВНЗ / Ю.Ю. Мосейчук, О. О. Мороз, О.М. Кислиця, М.М. Осадець – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – 224 с.*



2. Мосейчук Ю.Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури: монографія. / Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці: «Місто», 2018. – 436 с.
3. Петренко В.В. Загадка нашего здоровья. Биоэнергетика человека – космическая и земная. Книга 1. Физиология от Гиппократа до наших дней / В. Петренко, Е. Дерюгин. – 7-е изд. – М. – Свет, 2016. – 464 с.
4. Притула О.Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу/ О.Л. Притула. – Запоріжжя: СТАТУС, 2017. – 136 с.
5. Притула О.Л. Система психофізичних вправ "Дев'ять сил" : посібник з підтримки фізіолог. здоров'я людини. / О.Л. Притула. - Запоріжжя: Статус, 2017. – 56 с
6. Притула О.Л. Спортзал в кишені: система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» / О.Л. Притула. - Запоріжжя: «Просвіта», 2020. – 100 с.
7. Приступа Є. Українські народні ігри: монографія / Приступа Є, Левків В., Слімаковський О., - Львів: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
8. Конох А.П. Український рукопаш «Спас». Правильник козака: Навчальний посібник / Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К.А., - Запоріжжя: Видавництво комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. - 88 с.
9. Складові здоров'я [Електронний ресурс] : [офіц. сайт]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/site/skladovizdorova/>
10. Здоров'я служить — козак не тужить [Електронний ресурс] : Українська соціальна медіа-група [офіц. сайт]. – Режим доступу: <https://usmg.com.ua/zdorovia-sluzhyt-kozak-ne-tuzhyt/>
11. Як берегли здоров'я та лікувались запорозькі козаки [Електронний ресурс] : Ритми медіа [офіц. сайт]. – Режим доступу: <https://rytmy.media/lifestyle/istoriya-ta-kultura/iak-berehly-zdorov-ia-ta-likuvalys-ukrainski-kozaky/>
12. Козацька медицина: у чому секрет козацького здоров'я та чим лікувалися у давнину? [Електронний ресурс] : Сім'я і дім [офіц. сайт]. – Режим доступу: <https://simya.com.ua/kozatska-medytsyna-u-chomu-sekret-kozatskogo-zdorov-ya-ta-chym-likuvalysya-u-davnynu/>
13. В.Тимофєєв. КОЗАЦЬКЕ ТІЛОДУХОВИХОВАННЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ. Методичний посібник [Електронний ресурс] : гайдамаки [офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://www.gaidamaky.od.ua/wp-content/uploads/2020/04/Козацьке-тілодуховиховання.pdf>

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ²

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

² Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів і т.д. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело. Приклади оформлення цитувань див. на Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=103857>

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua>

Цифрова повнотекстова база даних англomовної наукової періодики JSTOR: <https://www.jstor.org/>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у ZOOM та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу tupakhina@znu.edu.ua. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (гіперпосилання на сторінку сайту)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених *Кодексом академічної доброчесності ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. 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>.

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методичку 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/ycyfws9v>. 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>.

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ. Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

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 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): [HTTPS://MOODLE.ZNU.EDU.UA](https://moodle.znu.edu.ua)

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com, Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович

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>.