

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму

Микола МАЛІКОВ

«28» серпня 2025р.



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

блоку вибірових дисциплін в межах спеціальності

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти магістр
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма Спорт

спеціальності 017 фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧ: к.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Олександр ПРИТУЛА

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Протокол № 1 від "27" 08. 2025р.
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Анатолій КОНОХ

Андрій СВАТЬСВ

2025 рік

Зв'язок з викладачем (викладачами):

Е-mail: *Prytla1970@ukr.net, tovsstopatkofedor@gmail.com*

Телефон: *(061) 228-75-53*

Інші засоби зв'язку: *Viber, Telegram*

Кафедра: *теорії та методики фізичної культури і спорту (4 корпус ЗНУ, ауд. 303)*

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика українського рукопашу «Спас» є забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів в напрямку історико-культурної спадщини національних видів спорту, як особливості національних традицій в напрямку фізичного виховання запорозького козацтва та України в цілому, формуючи у них систему професійних знань та умінь в галузі. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія та методика українського рукопашу «Спас» є:

- – забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності студентів;
- формування у студентів наукового уявлення про теоретико-методичні засади українського рукопашу «Спас»;
- теоретична методична підготовка фахівців з українського рукопашу «Спас», як фахівців з виховання і навчання козаків-воїнів та спортсменів високої кваліфікації – носіїв українського національного Звичаю, стійких патріотів - захисників України;
- навчання основам самостійної діяльності студентів.

Курс ««Теорія та методика українського рукопашу «Спас» є важливим для розуміння етнічних традицій фізичної культури, що дає змогу краще орієнтуватися в сучасних тенденціях і підходах до фізичного виховання, зокрема до національних видів спорту України, як частини етноспорту. Він сприяє формуванню системного мислення у майбутніх фахівців, дозволяючи їм бачити зв'язок між історичними подіями та сучасною практикою. Досліджує розвиток та специфіку етнічних видів спорту через український рукопаш «Спас», як сучасного виду спорту з історичним корінням.

Курс відповідає вимогам ринку праці, що потребує фахівців із глибоким розумінням історичних передумов розвитку та реалізації історичної спадщини в сучасних ринкових умовах в галузі фізичної культури і спорту. Знання теоретичних та методичних основ українського рукопашу «Спас» дозволяє адаптувати традиційні методи до сучасних потреб, що є цінним для роботи у сфері фізичного виховання та спорту. Без знання національно-культурної спадщини в сфері фізичної культури неможливо повноцінно зрозуміти і впроваджувати сучасні методики фізичного виховання. Це знання забезпечує контекст для аналізу та застосування найкращих практик минулого, дозволяючи уникати помилок і адаптувати перевірені часом методи до нових умов.

Курс «Теорія та методика українського рукопашу «Спас» є вибіркоким компонентом освітньої програми та входить до циклу загальної підготовки. Дисципліна забезпечує студентів історичними та сучасними знаннями теоретичних та методичних основ українського рукопашу «Спас», що є основою для розуміння сучасних тенденцій і методик у фізичному вихованні. Вона сприяє формуванню критичного мислення, умінню аналізувати та порівнювати традиційні історичні і сучасні підходи.

Навчання за курсом «Теорія та методика українського рукопашу «Спас» не передбачає використання спеціальних інструментів, обладнання або програмного забезпечення, але передбачає використання історичних засобів та тренажерів, які використовуються

в тренувальному процесі з українського рукопашу «Спас». Можуть бути використані мультимедійні ресурси та історичні документи для глибшого розуміння матеріалу.

Пререквізити для вивчення освітнього компоненту «Теорія та методика українського рукопашу «Спас» забезпечують базову підготовку студентів і формують підґрунтя для успішного опанування матеріалу. До таких пререквізитів належать наступні освітні компоненти та знання: «Теорія та методика фізичного виховання» – формування комплексу теоретичних знань і умінь з основ фізичної культури та спорту. «Рухливі та національні ігри з методикою викладання» – спрямована на вивчення поєднання історичних методів фізичного виховання з сучасним освітнім процесом, методів і засобів, які використовуються для підвищення ефективності фізичного виховання та спортивної підготовки, «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» – вивчає традиційні й сучасні підходи до зміцнення здоров'я, які базуються на національному досвіді, культурних традиціях та сучасних наукових засадах фізичної культури.

Постреквізити. Компетенції, сформовані в результаті вивчення освітнього компонента «Теорія та методика українського рукопашу «Спас», є важливим підґрунтям для успішного проходження атестаційного екзамену на рівні магістра. Вони охоплюють здатність до стратегічного планування і впровадження ефективних управлінських рішень у сфері фізичного виховання та спорту, зокрема в українському рукопаші «Спас», використання інструментів аналізу тренувального процесу, розробки та просування тренувальних програм в українському рукопаші «Спас».

Здобуті знання, практичні вміння та аналітичні навички мають міждисциплінарний характер і забезпечують інтеграцію знань у фізичній культурі і спорті, зокрема в українському рукопаші «Спас» та інноваційних підходів у вирішенні прикладних завдань професійної діяльності фахівця.

Ключовим завершальним компонентом програми є «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра», у межах якої здобувач реалізує індивідуальну науково-практичну стратегію, зокрема з можливістю використання здобутих знань для аналізу навчально-тренувального процесу в етнічних видах спорту, в українському рукопаші «Спас», моделювання управлінням тренувального процесу або апробації поєднання старих традиційних та нових інноваційних технологій в українському рукопаші «Спас».

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	3-й	3-й
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	12	4
Практичні заняття	12	4
Самостійна робота	66	82
Консультації	Розклад проведення консультацій: https://www.znu.edu.ua/ukr/university/departments/fizvosp/navchal_nij_protises Один раз на тиждень, 2 години за розкладом особисто, дистанційно за попереднім погодженням.	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4326	

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
1	2	3
Результати навчання: ПРН2: Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. ПРН1: Застосовувати сучасні методи оздоровлення та збереження здоров'я, з урахуванням регіональних особливостей та національних традицій Запорізького краю. Компетентності: ЗК3: Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. СК4: Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними	Методи навчання: - метод кейсів (аналіз змагальних ситуацій, визначення проблем, пошук шляхів їх вирішення); - дискусії та дебати (обговорення правил і сучасних процесів у українському рукопаші «Спас», їх впливу на розвиток суспільства; обговорення підходів до навчання і виховання у системі бойових мистецтв); - метод проектів (створення проектів на тему організації тренувального процесу в українського рукопашу «Спас», які включають аналіз значущих питань); - мультимедійні презентації (використання відео, документальних фільмів та інших ресурсів для ілюстрації тренувальних моментів в українському рукопаші «Спас»); - інтерактивні лекції (подання матеріалу у форматі, що включає активну участь студентів через запитання, рефлексію, короткі дискусії).	Форми і методи оцінювання: - письмові роботи; - презентації та захист проектів; - тестування. Контрольні заходи: теоретичне тестування та практичні завдання за змістовим модулем.

та стратегічних підходів.	потребують нових		
------------------------------	---------------------	--	--

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи українського рукопашу «Спас».

Роль національних бойових мистецтв в сучасному українському суспільстві та системі національного виховання. Бойові мистецтва народів світу, вплив на них орієнтації культури. Бойова традиція давніх слов'ян. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян. Соціальні причини розповсюдження воїнської культури серед населення України-Русі. Бойове мистецтво волхвів. Традиція бойового мистецтва простолюдинів, вої. Княжа дружина. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі. Бояри – родові воїни. Князі, їх виховання як воїна. Воїнські звичаї давніх слов'ян. Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві. Суть традиції національного фізичного виховання України. Форми та методи національного фізичного виховання. Особливості традиції національного фізичного виховання України. Роль та місце національних бойових мистецтв в системі національного фізичного виховання в Україні. Загальна характеристика предмета теорії і методики рукопашу «Спас». Система козацького фізичного виховання. Характеристика основних категорій теорії українського рукопашу «Спас», її місце в системі наук і знань для студентів факультету фізичного виховання. Мета і завдання у процесі заняттями українським рукопашем «Спас». Засоби українського рукопашу «Спас». Характеристика засобів традиційних бойових мистецтв. Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв. Форми і методи організації спортивно – масової роботи в системі національних бойових мистецтв. Характер і способи проведення змагань. Управління та фінансовий менеджмент спортивно – масової роботи в системі національних бойових мистецтв. Принципи побудови процесу занять підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу «Спас». Визначення поняття – принцип. Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів. Принцип свідомості і активності. Принцип наочності. Систематизація навчального матеріалу. Регулярність занять. Безперервність процесу. Повторність і варіативність навантажень. Раціональне чергування навантажень і відпочинку. Стимулююча міра доступності. Контроль за фізичним навантаженням як одне з основних положень принципу. Фізіологічна основа принципу. Індивідуалізація у процесу фізичного виховання. Три рівня навчання. Методи навчання при реалізації принципу. Методи фізичного виховання у системі підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу «Спас». Словесні методи навчання і виховання. Наочні методи навчання і виховання. Практичні методи навчання і виховання. Структура процесу навчання у контексті українського рукопашу «Спас». Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 1-2 ступенів. Назва етапу. Мета етапу та завдання. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 2-3 ступенів. Назва етапу. Мета етапу та завдання. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 4-5 ступенів. Назва етапу. Мета етапу та завдання. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 5-6 ступенів. Підготовка «Козака». Назва етапу. Мета етапу та завдання. Програма підготовки з бойового мистецтва «Спас». Програма підготовки з бойового мистецтва «Спас». Формування рухових вмінь та навичок з бойового мистецтва «Спас». Особливості навчання бойовому мистецтву «Спас» у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання. Навчання теоретичному матеріалу.

Змістовий модуль 2. Особливості навчання в українському рукопаші «Спас».

Загальна характеристика розвитку фізичних якостей у контексті занять національним

рукопашом «Спас». Взаємозв'язок сторін підготовки козаків-воїнів (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової та ін.). Визначення понять, групування рухових якостей, особливості рухової якості, віковий розвиток рухових якостей. Визначити поняття «Розвиток» і «Виховання» фізичних якостей. Закономірність розвитку фізичних здібностей: гетерохронність, етапність, фазність, перенос розвитку. Принципи виховання фізичних якостей: принцип відповідності педагогічних впливів; принцип розвиваючого ефекту; принцип сполученої дії; принцип варіативності. Основи виховання координаційних здібностей у козаків-воїнів. Визначення поняття: спритність та координаційні здібності, фізіологічні та психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності у козаків-воїнів. Методика розвитку спритності у початківців. Методика розвитку силових здібностей у козаків-воїнів. Визначення поняття, види сили. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Методи та засоби розвитку силових здібностей у козаків-воїнів. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей у козаків-воїнів. Швидкість і методика її розвитку у козаків-воїнів. Поняття про швидкісні здібності, форми прояву швидкостей. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів. Рекомендації по вихованню швидкості у початківців. Основи методики розвитку витривалості у козаків-воїнів. Поняття про витривалість. Втома і витривалість. Види витривалості. Характеристика критеріїв і компонентів. Навантаження у вихованні витривалості. Методика підвищення анаеробних можливостей організму. Особливості методики виховання витривалості у початківців. Гнучкість і методика її розвитку у козаків-воїнів. Визначення поняття. Види гнучкості (активна, пасивна). Фактори, від яких залежить прояв гнучкості (будова суглобів, сила м'язів, температура тіла, добова періодика, між м'язова координація, втома, вік, фізичне навантаження, стан психіки та емоцій). Засоби розвитку гнучкості у козаків-воїнів залежно від ступенів: силові вправи, вправи на розслаблення, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи). Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком. Планування, контроль і облік успішності у процесі занять з українського рукопашу «Спас». Зміст і значення планування. Форми планування. Основні документи планування роботи. Загальна характеристика оцінки успішності козаків-воїнів на кожному з ступенів. Значення оцінки успішності з занять з козацького рукопашу «Спас». Критерії і особливості оцінки успішності з козацького рукопашу «Спас». Види обліку успішності занять з козацького рукопашу «Спас». Врахування індивідуальних особливостей воїнів-козаків щодо оцінки успішності. Основні документи обліку і звітності успішності. Періодизація в українському рукопаші «Спас». Циклічність підготовки в українському рукопаші «Спас». Цикли, їх види в системі підготовки. Періоди підготовки в українському рукопаші «Спас». Періодизація педагогічного процесу в українському рукопаші «Спас». Система спортивного тренування. Форми організації тренування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Раціональне співвідношення різних видів підготовки. Підготовчий період. Перехідний період. Змагальний період. Багатоциклічна побудова річної підготовки.

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	

1	Тема 1. Роль національних бойових мистецтв в сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.	2	-	2 години на тиждень
	Тема 2. Загальна характеристика предмета теорії і методики рукопашу «Спас».	2	2	
	Тема 3. Структура процесу навчання у контексті українського рукопашу «Спас».	2	-	
2	Тема 4. Загальна характеристика розвитку фізичних якостей у контексті занять національним рукопашом «Спас».	2	-	
	Тема 5. Планування, контроль і облік успішності у процесі занять з українського рукопашу «Спас».	2	2	
	Тема 6. Періодизація в українському рукопаші «Спас».			
Разом		12	4	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві	2	2	2 години на тиждень
	Тема 2. Форми і методи організації спортивно – масової роботи в системі національних бойових мистецтв	2	-	
	Тема 3. Програма підготовки з бойового мистецтва «Спас».	2	-	
2	Тема 8. Принципи виховання фізичних якостей	2	2	
	Тема 9. Форми планування.	2	-	
	Тема 10. Система спортивного тренування.	2	-	
Разом		12	4	

7. Самостійна робота

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Тема 1. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян.	5	7
	Тема 2. Воїнські звичаї давніх слов'ян.	5	6
	Тема 3. Особливості традиції національного фізичного виховання України.	6	7
	Тема 4. Характеристика основних категорій теорії українського рукопашу «Спас», її місце в системі наук і знань для студентів факультету фізичного виховання.	6	7
	Тема 5. Методи фізичного виховання у системі підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу «Спас».	5	7

	Тема 6. Формування рухових вмінь та навичок з бойового мистецтва «Спас».	6	7
2	Тема 7. Принципи виховання фізичних якостей	5	7
	Тема 8. Планування, контроль і облік успішності у процесі занять з українського рукопашу «Спас».	5	6
	Тема 9. Значення оцінки успішності з занять з козацького рукопашу «Спас».	6	7
	Тема 10. Циклічність підготовки в українському рукопаші «Спас».	6	6
	Тема 11. Періоди підготовки в українському рукопаші «Спас».	5	7
	Тема 12. Багатоциклічна побудова річної підготовки.	6	7
Разом		66	82

8. Види і зміст поточних контрольних заходів

Мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати здобувачу для допуску до підсумкового контролю складає 35 балів

Змістовий модуль	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Поточний контроль (max 60 бал)				
Змістовий модуль 1	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=381041	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Завдання зі самостійної роботи	Самостійна робота	Виконання одного завдання – 4 бали До завершення першого модуля	20
Змістовий модуль 2	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=78204	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Завдання зі самостійної роботи	Самостійна робота	Виконання одного завдання – 4 бали До завершення першого модуля	20

1. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Теоретичне завдання	Питання до заліку: 1. Надайте визначення поняттю «Етноспорт»? 2. Охарактеризуйте поняття «Національні види спорту»?	- Правильна та розгорнута відповідь – 5 балів - Неповна відповідь – 1 бал	20

		3. Дайте визначення поняття «Український рукопаш «Спас»? 4. Назвіть особливості і надайте характеристику українським національним бойовим мистецтвам? 5. Назвіть соціальні причини розповсюдження воїнської культури серед населення України-Русі? 6. Охарактеризуйте систему козацького фізичного виховання? 7. Назвіть і розкрийте Засоби українського рукопашу «Спас»? 8. Надайте визначення характеру і способу проведення змагань? 9. Надайте визначення принципів побудови процесу занять підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу «Спас»? 10. Охарактеризуйте основне поняття «принцип»? 11. Наведіть основні властивості сучасних форм організації масової спортивної діяльності в українському рукопаші «Спас»? 12. Охарактеризуйте Класифікацію принципів, взаємозв'язок принципів? 13. Надайте визначення «Принцип свідомості і активності»? 14. Охарактеризуйте «Принцип наочності»? 15. Визначте принцип «Систематизації навчального матеріалу»? 16. Принцип «Регулярності занять»? 17. Охарактеризуйте принцип «Безперервності процесу»? 18. Визначте принцип «Повторність і варіативність навантажень»? 19. Принцип «Раціональне чергування навантажень і відпочинку»? 20. Принцип «Стимулююча міра доступності»? 21. Принцип «Контроль за фізичним навантаженням як одне з основних положень принципу»? 22. Дайте визначення поняття «Фізіологічна основа принципу»? 23. Принцип «Індивідуалізації у процесу фізичного виховання»? 24. Дайте визначення поняття «Три рівня навчання»? 25. Які є методи навчання при реалізації принципу? 26. Охарактеризуйте методи фізичного виховання у системі підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу «Спас»? 27. Дайте визначення «Словесні методи навчання і виховання»? 28. Охарактеризуйте поняття «Наочні методи навчання і виховання»?	
--	--	---	--

		29. Охарактеризуйте поняття «Практичні методи навчання і виховання»? 30. Охарактеризуйте поняття структуру процесу навчання у контексті українського рукопашу «Спас»? 31. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 1-2 ступенів? 32. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 2-3 ступенів? 33. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 4-5 ступенів? 34. Особливості і вимоги до підготовки «Молодика» 5-6 ступенів? 35. Підготовка рівня «Козак»? 36. Програма підготовки з бойового мистецтва «Спас»? 37. Формування рухових вмінь та навичок з бойового мистецтва «Спас»? 38. Охарактеризуйте особливості навчання бойовому мистецтву «Спас» у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання? 39. Визначити поняття «Розвиток» і «Виховання» фізичних якостей? 40. Закономірність розвитку фізичних здібностей: гетерохронність, етапність, фазність, перенос розвитку? 41. Принципи виховання фізичних якостей: принцип відповідності педагогічних впливів; принцип розвиваючого ефекту; принцип сполученої дії; принцип варіативності? 42. Методи виховання спритності? 43. Методи виховання витривалості? 44. Методи виховання швидкості? 45. Методи виховання гнучкості? 46. Методи виховання сили? 47. Планування, контроль і облік успішності у процесі занять з українського рукопашу «Спас»? 48. Зміст і значення планування? 49. Форми планування? 50. Основні документи планування роботи? 51. Загальна характеристика оцінки успішності козаків-воїнів на кожному з ступенів? 52. Значення оцінки успішності з занять з козацького рукопашу «Спас»? 53. Критерії і особливості оцінки успішності з козацького рукопашу «Спас»? 54. Види обліку успішності занять з козацького рукопашу «Спас»? 55. Врахування індивідуальних особливостей воїнів-козаків щодо оцінки успішності? 56. Основні документи обліку і звітності	
--	--	---	--

		успішності? 57. Періодизація в українському рукопаші «Спас»? 58. Циклічність підготовки в українському рукопаші «Спас». Цикли, їх види в системі підготовки? 59. Періоди підготовки в українському рукопаші «Спас»? 60. Періодизація педагогічного процесу в українському рукопаші «Спас»? 61. Система спортивного тренування? 62. Форми організації тренування? 63. Періодизація підготовки в окремому макроциклі? 64. Раціональне співвідношення різних видів підготовки? 65. Підготовчий період? 66. Перехідний період? 67. Змагальний період? 68. Багатоциклічна побудова річної підготовки.		
	Підсумкове Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Підсумковий тест на залік в системі Moodle https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=78204	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Максимальна оцінка – 20 балів 5 днів	20
Усього балів				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)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		



10. Рекомендована література

Основна:

1. Притула О.Л., Тищенко В.О. Теорія і методика українського рукопашу «Спас»: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2018. 88 с.
2. Притула О.Л., Конох А.П., Рябека О.Г., Рижов К.А., Щербаков С.К. Козацький звичай Спас. Запоріжжя: Дніпровський металург, 2024. 259 с.
3. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас». За загальною редакцією Притула О. Л., Конох А. П. Запоріжжя: Просвіта, 2023. 106 с.
4. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя: , 2020. 100 с.
5. Притула, О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник .Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
6. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.
7. Притула О.Л., Конох А.П., Рябека О.Г., Рижов К.А., Щербаков С.К. Спас – бойова культура українського народу : науково- методична збірка. Запоріжжя : АА ТанDEM, 2024. 116 стор.
8. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.

Додаткова:

1. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с
2. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, (9(169), 86-91.
3. Притула О.Л. , Конох О.Є., Маковецька Н.В., Конох А.А. Характерництво запорозького козацтва як елемент сакрального туризму запорозького краю. Вісник науки та освіти, 2023. No 9 (15). С. 648 – 656.
4. Історія фізичної культури і спорту народів Європи : збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.). Луцьк, 2019. 75 с.
5. Складенко В.М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні



вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.

6. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2017. 376 с.
7. Бабенков Л.М. Менеджмент у фізичній культурі і спорті. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка. 2020.
8. Михайлов В.І. Основи організації та управління фізичною культурою і спортом. Харків: ХДАДМ. 2022.
9. Шевченко Ю.В. Спортивний менеджмент: інноваційні підходи та перспективи розвитку. К.: Наукова думка. 2021.
10. Elliot B. Biomechanics of advanced tennis / B. Elliot, M. Reid, M. Crespo. ITF, 2003. 220 p.
11. Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B. Elliot, M. Reid, M. Crespo. ITF, 2009. 162 p.
12. Crespo M. Tennis Psychology / M. Crespo, M. Reid, A. Quinn. ITF, 2009. 242 p.

Інформаційні ресурси:

1. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2022/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%81.pdf (дата звернення: 10.11.2023).
2. Козацький бойовий звичай «Спас» [Електронний ресурс] / Запорізький обласний центр культури і мистецтв. Офіц. сайт. – Режим доступу: URL: <http://zomc.org.ua/nematerialna-kulturna-spadhina/perelik-elementiv-nks/item/1719-kozatskyi-boiovyi-zvychai-spas-nevid-iemna-chastyna-nematerialnoi-kulturnoispadshchyny-zaporozkoho-kozatstva> (дата звернення: 12.11.2023).
3. Організація і проведення спортивних змагань Навчально-методичний посібник Укладач: І.Ю. Наконечний URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9933/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8C%2C%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 23.11.2023).
4. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону: навч. посібник / Н.І.



Горошко, Д.О. Безкоровайний, І.Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М.

Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109с. URL:

<https://eprints.kname.edu.ua/61201/1/2020%2013%D0%9D%20%D0%BF%D0%B5%D1%87%20%D0%9D%D0%9F%20%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%BC%20%D0%92%D0%A6.pdf> (дата звернення: 11.11.2023).

5. Організація і методика проведення занять з баскетболу. Навчальнометодичний посібник /Укладачі О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров. Мелітополь, 2020. 25с. URL: <http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/11966/2/%d0%91%d0%90%d0%a1%d0%9a%d0%95%d0%a2%20%d0%9e%d0%9a%d0%9e%d0%9d%d0%a7%2c.pdf> (дата звернення: 22.11.2023).

6. Культ здоров'я в українській традиції. URL: <https://spadok.org.ua/tradytsionalizm/kult- zdorov-ya-v-ukrayinskiy-tradytsiyi> (дата звернення: 12.11.2023).

7. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні матеріали онлайн.
[URL : https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya](https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya) (дата звернення: 12.11.2023).



11. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Фахово-професійний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних і практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати лекційні і практичні заняття регулярно, мусять узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені заняття мають бути відпрацьовані протягом поточного змістового модулю. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок заліково-екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтесь з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в 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>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються на сторінці 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».

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 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/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>.

НАВЧАЛЬНИЙ 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 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/y9pkmmmp5>. 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 **Марті 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: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: Тел. (061) 227-12-76

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>