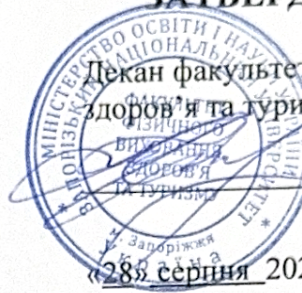


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков

«28» серпня 2025 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти магістр
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна «Фізичне
виховання» спеціальності А7 Фізична
культура і спорт галузі знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ: Притула О.Л., 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

В.О. Тищенко

2025 рік

Зв'язок з викладачем (викладачами):

E-mail: Prityla1970@ukr.net

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 «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є формування у студентів знань і практичних навичок щодо використання традиційних українських методів оздоровлення, інтеграція національних оздоровчих практик у сучасну систему фізичної культури, а також виховання національної свідомості та культури здорового способу життя.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є:

- Ознайомити студентів з національними традиціями фізичного оздоровлення українського народу.
- Сформувати знання про основні методи та засоби народної фізичної культури (ігри, рухові вправи, дихальні практики, звичаї).
- Розвинути практичні вміння застосовувати традиційні оздоровчі методи у професійній діяльності та повсякденному житті.
- Виховати національну самосвідомість і мотивацію до здорового способу життя на основі української культурної спадщини.

Пререквізити. Для успішного опанування освітнього компонента «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» здобувачам необхідні попередні знання, уміння й досвід, сформовані в процесі вивчення низки профільних навчальних дисциплін, а саме: «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту» - забезпечує розуміння різноманітних оздоровчих, психофізіологічних практик, що формує у здобувачів навички аналізу ефективності альтернативних засобів фізичної активності як потенційних об'єктів наукового дослідження; «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» - формує науково-методичне підґрунтя для розуміння закономірностей педагогічного процесу та особливостей його організації в умовах ЗВО, що є важливим для побудови та реалізації дослідницького дизайну; «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» - надає уявлення про автентичні підходи до фізичного оздоровлення, що поглиблює розуміння культурно-обумовлених аспектів дослідницьких проблем; «Виробнича практика» - забезпечує первинний досвід застосування набутих теоретичних знань у професійній діяльності, включно з аналізом, інтерпретацією результатів та оцінюванням ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів, що є основою для формування дослідницької культури здобувача.

Компетенції, сформовані в результаті вивчення освітнього компонента «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури», є важливим підґрунтям для успішного проходження виробничої практики, оскільки охоплюють здатність до впровадження сучасних педагогічних технологій, аналізу інноваційних освітніх рішень та прийняття обґрунтованих методичних рішень у роботі з учнівською молоддю. Завершальним і найбільш інтегративним постреквізитом виступає «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра», де здобувач реалізує індивідуальну наукову стратегію, зокрема з можливістю застосування набутих у межах курсу

технологій для аналізу, моделювання чи апробації інновацій у спортивно-масовій та туристичній роботі.

Навчання за курсом «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» не передбачає використання спеціальних інструментів, обладнання або програмного забезпечення. Проте, можуть бути використані мультимедійні ресурси та історичні документи для глибшого розуміння матеріалу.

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 год.	4 год.
Практичні заняття	12 год.	4 год.
Самостійна робота	66 год.	82 год.
Консультації	Очні консультації за попередньою домовленістю в робочі дні	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=15490	

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Програмні компетентності	
ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті	Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини. Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю. Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.
Спеціальні (фахові) компетентності	
СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури. СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань сфері фізичної культури.	Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини. Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю. Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.
Програмні результати навчання	
РН1: Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних , інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН12. Впроваджувати сучасні	Наочні методи (схеми , моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій. Словесні методи (презентації, пояснення, робота з підручниками. Практичні методи (творчі завдання, кейси розробка проєктів). Логічні методи (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації). Метод формування пізнавального інтересу (навчальна дискусія, створення цікавих ситуацій, кейсів). Методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, програмований, практичний). Контрольні заходи: теоретичне та практичне тестування за змістовим модулем.

технології у фізичне виховання різних верств населення з урахуванням мотиваційних стратегій та міждисциплінарного підходу. РН13. Впроваджувати технології оздоровчого спрямування на засадах wellness-філософії відповідно до потреб різних категорій населення.	
--	--

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи національних оздоровчих систем.

Поняття здоров'я в українській традиційній культурі. Козацька фізична культура як система оздоровлення. Традиційні форми фізичної активності українців. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції. Загальна концепція здоров'я людини. Духовно-моральні засади оздоровлення. Роль освіти, науки, громадських ініціатив, популяризація в ЗМІ національного здорового способу життя. Семифакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.

Змістовий модуль 2. Практичне застосування національних методів оздоровлення

Комплекси вправ козацької фізичної культури. Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення. Танцювально-рухові оздоровчі практики. Дихальні вправи в народній традиції. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні. Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація). Складання індивідуальних програм на основі національних методик.

Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Поняття здоров'я в українській традиційній культурі.	2	2	щотижня
	Тема 2. Традиційні форми фізичної активності українців	2	-	щотижня
	Тема 3. Семифакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.	2	-	щотижня
2	Тема 4. Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення.	2	2	щотижня
	Тема 5. Дихальні вправи в народній традиції.	2	-	щотижня
	Тема 6. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні.	2	-	щотижня
Разом		12	4	

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Козацька фізична культура як система оздоровлення.	2	2	щотижня
	Тема 2. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції.	2	-	щотижня
	Тема 3. Роль освіти, науки, громадських ініціатив, популяризація в ЗМІ національного здорового способу життя.	2	-	щотижня
2	Тема 4. Комплекси вправ козацької фізичної культури.	2	2	щотижня
	Тема 5. Танцювально-рухові оздоровчі практики	2	-	щотижня
	Тема 6. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.	2	-	щотижня
Разом		12	4	

6. Самостійна робота

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Тема 1. Поняття здоров'я в українській традиційній культурі.	6	6
	Тема 2. Козацька фізична культура як система оздоровлення.	4	6
	Тема 3. Традиційні форми фізичної активності українців.	6	6
	Тема 4. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції.	4	6
	Тема 5. Загальна концепція здоров'я людини.	4	5
	Тема 6. Духовно-моральні засади оздоровлення.	6	6
	Тема 7. Семіфакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.	4	6
2	Тема 8. Комплекси вправ козацької фізичної культури.	4	6
	Тема 9. Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення.	4	6
	Тема 10. Танцювально-рухові оздоровчі практики.	4	6
	Тема 11. Дихальні вправи в народній традиції.	6	5
	Тема 12. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів.	4	6
	Тема 13. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні.	4	6
	Тема 14. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.	6	6

Разом		66	82
-------	--	----	----

7. 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=482246	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=482257	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

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Екзам ен	Теоретичне завдання	Перелік питань до екзамєну 1. Що таке здоров'я? 2. Що таке здоров'я в контексті народних уявлень. 3. Які основні компоненти здоров'я виділяють в народній культурі? 4. Які історичні фактори вплинули на формування народних методів збереження здоров'я? 5. Витоки оздоровчих практик у звичаях, обрядах, традиціях українців? 6. Козацька фізична культура як система оздоровлення? 7. Роль козацьких вправ у формуванні здоров'я людини? 8. Філософія і світоглядні основи національних оздоровчих систем? 9. Народна педагогіка і виховання здорового способу життя?	1. Повнота та правильність відповіді – 12 балів Повне розкриття питання (8 балів): - відповідь охоплює всі ключові аспекти питання - відповідь є логічною, послідовною та ґрунтовною. Точність використаних понять та термінів (4 бали): - використані коректні терміни, поняття та визначення - є посилання на відповідні нормативні або методичні документи (де це необхідно).	20

	10. Традиційні форми фізичної активності українців? 11. Народні уявлення про тілесність і гігієну? 12. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції? 13. Дихання як основа сили, внутрішньої гармонії, дихальні вправи в українському контексті? 14. Роль природи та середовища в національних системах оздоровлення. 15. Яку роль відігравали релігійні вірування у формуванні систем здоров'я в різних культурах? 16. Комплекси вправ козацької фізичної культури? 17. Практичне засвоєння рухів, вправ на силу, витривалість, координацію, динамічні та статичні вправи? 18. Козацький бойовий звичай «Спас» як система оздоровлення? 19. Система оздоровлення «9 сил»? 20. Система оздоровлення «Характер»? 21. Система оздоровлення «Кремінь»? 22. Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення? 23. Практика традиційних ігор для розвитку фізичних та психофізичних якостей? 24. Танцювально-рухові оздоровчі практики? 25. Освоєння елементів народного танцю як засобу гармонійного розвитку? 26. Дихальні вправи в народній традиції? 27. Вправи на глибоке, ритмічне дихання, затримки, спів як елемент оздоровлення? 28. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів? 29. Моделювання побутових дій (копання, жнива, рубання дров) як вправ? 30. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні? 31. Вода, сонце, повітря, земля – оздоровчі практики в природному середовищі? 32. Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація)? 33. Комплекси для початку дня: пробудження тіла, уваги, сили духу? 34. Парна робота у вправах традиційної фізичної культури? 35. Елементи взаємодії, парні вправи, підтримка, баланс, боротьба? 36. Оздоровчі ігри для дітей та	2. Глибина аналізу та критичне мислення – 4 бали Аналіз і пояснення (2 бали): - відповідь містить обґрунтування запропонованих рішень або дій - вказано можливі наслідки або альтернативні підходи до вирішення проблеми. Критичне мислення (2 бали): - відповідь містить власні міркування щодо розглянутого питання - наведені приклади з практичного досвіду або уявні ситуації. 3. Чіткість та структурованість відповіді – 2 бали Наявність логічної структури (1 бал): - відповідь має вступ, основну частину та висновок. Послідовність викладення матеріалу (1 бал): - питання викладено зрозуміло, без зайвих повторів та плутанини. 4. Представлення відповіді – 2 бали Акуратність викладення (1 бал): - відповідь викладена чітко, без граматичних і стилістичних помилок. Дотримання регламенту (1 бал): - відповідь надана у встановлений час, без перевищення обсягу. Підсумковий контроль в системі MOODLE: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482257	
--	--	---	--

		молоді? 37. Адаптовані народні ігри для фізичного та морального розвитку молодого покоління? 38. Тренування з основ енергетичної рівноваги? 39. Практика відчуття тілесного балансу, відновлення життєвих сил, центрованість? 40. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.		
	Практичне завдання	Підготувати доповідь на одну із обраних тем: 1. Українські традиції здоров'я: Козацьке гартування, народна медицина, обряди та звичаї, пов'язані зі здоров'ям. 2. Національні засоби оздоровлення. 3. Козацька медицина. 4. Філософія здоров'я в козацьких традиціях. 5. Дихальні оздоровчі системи. 6. Основи загартування. 7. Сім факторів здоров'я людини. 8. Фізичне здоров'я. 9. Фізіологічне здоров'я. 10. Психічне здоров'я. 11. Енергетичне здоров'я. 12. Духовне здоров'я. 13. Соціальне здоров'я. 14. Родове здоров'я. 15. Роль культури в формуванні здорового способу життя. 16. Раціональне харчування. 17. Водний баланс. 18. Менталітет здорової людини. 19. Здорове дихання. 20. Очищення організму. 21. Способи зміцнення імунітету. 22. Рухова активність. 23. Роль сну в здоровому способі життя. 24. Лазня як система оздоровлення. 25. Лікувальні властивості трав. 26. Здоровий спосіб життя в народних звичаях. 27. Здоровий спосіб життя як система. 28. Здоровий спосіб життя як наука. 29. Компоненти здорового способу життя. 30. Активне довголіття.	1. Змістовність доповіді – 8 балів Повнота розкриття теми (5 балів): - доповідь охоплює всі ключові аспекти обраної теми - включені актуальні дані, приклади та статистика. Логічність викладу (3 бали): - матеріал викладений послідовно, з логічними переходами між розділами - висновки базуються на представлених даних. 2. Структура доповіді – 4 бали Наявність чіткої структури (2 бали): - доповідь має вступ, основну частину та висновки - кожна частина чітко визначена та логічно пов'язана з іншими. Оформлення та візуальна підтримка (2 бали): - використані схеми, таблиці, ілюстрації або слайди (у разі мультимедійної презентації) - оформлення відповідає вимогам (заголовки, списки, шрифти тощо). 3. Ораторська майстерність – 4 бали Чіткість і зрозумілість викладу матеріалу (2 бали): - доповідь подається впевнено, без зайвих пауз і повторів - використовується зрозуміла мова, без надмірної складності. Уміння зацікавити аудиторію (2 бали) - оратор використовує	20

			приклади, питання до аудиторії або цікаві факти для підтримання уваги - застосовуються невербальні засоби комунікації (жести, міміка, контакт із аудиторією). 4. Робота з джерелами – 2 бали Використання достовірних джерел інформації (1 бал) - використані джерела наукової літератури, статті або інші авторитетні матеріали. Посилання на джерела (1 бал): - у тексті доповіді та/або на слайдах є посилання на джерела. 5. Відповіді на запитання – 2 бали Компетентність у відповідях (2 бали): - оратор упевнено відповідає на запитання аудиторії - відповіді є обґрунтованими, зрозумілими та точними. Підсумковий контроль в системі MOODLE: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482257	
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)	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. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Притула О.Л., Конох А.П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя: Просвіта, 2023. 134 с.
3. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
4. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя: Просвіта, 2020. 100 с.
5. Притула, О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя: Просвіта, 2024. 86 с.
6. Дзяк Г.В., Перцева Т.О., Васильєва Т.Л., Хомазюк Т.А. Витоки і традиції мистецтва лікування в пазлах всесвітньої історії: від давнини до середньовіччя. Дніпро: Герда, 2022. 192 с.
7. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 136 с.
8. 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.
9. Піддубний С.В. Великий код України-Русі. Київ. ФОП Стебляк, 2020. 544 с.

Додаткова:

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. – Київ: ФОП Стебляк, 2019. 488с.
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. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців . Львів :УСА, 2019. 254 с.

6. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с

7. Скляренко В. М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.

8. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2017. 376 с.

9. Anderson F. Francis Bacon. His career a. his Thought. N. Y.: Univ. of Southern California press, 1962.

10. Anderson F. The Philosophy of Francis Bacon. Chicago: the Univ. of Chicago press, 1948.

11. Briggs J. Francis Bacon a. the Rhetoric of Nature. Cambridge (Mass.)-L.: Harvard Univ. press, 1989. 8.

Інформаційні ресурси:

1. Загальна теорія здоров'я URL: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf> (дата звернення: 11.04. 2024).

2. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. World Healthy Organzation. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

3. Козацький бойовий звичай «Спас». Запорізький обласний центр культури і мистецтв. URL: <http://zomc.org.ua/nematerialna-kulturna-spadhina/perelik-elementiv-nks/item/1719-kozatskyi-boiovyi-zvychai-spas-nevid-iemna-chastyna-nematerialnoi-kulturnoi-spadshchyny-zaporozkoho-kozatstva> (дата звернення: 13.04. 2024).

4. Чакри. Yoga in daily life. URL: <https://www.yogaindailylife.org.ua/the-system/chakras/52-chakras> (дата звернення: 11.04. 2024).

5. Як уберегтися від псування і пристріту, методи позбавлення. Ukr.Media. Офіц. URL: <https://ukr.media/esoterics/380216/> (дата звернення: 13.04. 2024).

6. Народна медицина і здоров'я. URL: <https://spadok.org.ua/zilnytstvo/blog> (дата звернення: 13.04. 2024).

7. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні

матеріали онлайн. URL:

https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya

(дата звернення: 11.04. 2025).



10. 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, порадьтеся 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.



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь 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://lnk.ua/gk4x2wkVy>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у 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. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://lnk.ua/9MVwgEpVz>.

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://lnk.ua/EYNg6GpVZ>. 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://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

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, факс 227-12-88

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. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <https://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 ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua/>.
Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.