

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму

Микола МАЛІКОВ

«28» серпня 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

блоку вибіркових дисциплін в межах спеціальності
підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
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 терапії та реабілітації Катерина ЦАРЕНКО

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри терапії та реабілітації

Протокол № 1 від «28» 08. 2025р.
Завідувач кафедри терапії та реабілітації

Ірина КАЛЬОНОВА

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми
д.н.фіз.вих. і спорту, професор

Світлана КАРАУЛОВА

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами): кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Царенко Катерина Валеріївна

E-mail: 18061987 @ukr.net

Сезн ЗНУ повідомлення: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100>

Телефон: +380675969410

Інші засоби зв'язку: Viber, Skype, Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram – за вибором викладача

Кафедра: Фізичної культури і спорту, вул. Дніпровська, 35 Спортивно-оздоровчий комплекс, ауд. 217

1. Опис навчальної дисципліни

Ментальний фітнес - систематичне та проактивне розвиток та підтримка оптимального функціонування психічної та когнітивної сфери людини для досягнення високої якості життя, продуктивності та особистої реалізації.

Метою вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є сформувати в студентів знання про принципи системи регулярних, цілеспрямованих вправ для розуму. Її мета — перетворити турботу про психічне здоров'я з реактивної (лікування проблем) на проактивну (постійне розвиток і зміцнення).

Основними завданнями вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є:

- ✓ сформувати системні знання про поняття ментальний фітнес;
- ✓ забезпечити засвоєння історичних та культурних основ ментального фітнесу;
- ✓ розкрити наукові основи підвищення емоційного інтелекту;;
- ✓ навчити аналізувати показання та протипоказання;
- ✓ опанувати базові техніки та методики покращення ментального здоров'я;
- ✓ сформувати вміння складати індивідуальні та групові оздоровчі програми;

Основою для вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» є знання з педагогіки, нейронаука, психології, біології, фізіології, філософії.

Знання, вміння і навички, що здобуваються по завершенню вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» необхідні для подальшого засвоєння матеріалів курсу, а також дисциплін вибіркового блоку освітньої програми.



Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	вибіркова	
Семестр	1 -й	1 -й
Кількість кредитів ECTS	6	0
Кількість годин	180	0
Лекційні заняття	32 год.	0 год.
Практичні заняття	32 год.	0 год.
Самостійна робота	116 год.	0 год.
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті. СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання. СК6. Здатність до самоосвіти,	Пояснювально-ілюстративні (пояснення, презентації), частково-пошукові (дискусії на практичних заняттях), дослідницькі (пошук наукових статей та підготовка до обговорення теоретичних питань на практичних заняттях), практичні методи: виконання практичних завдань, завдання самостійної роботи (есе).	Поточний контроль: усний контроль - опитування; письмовий контроль – оцінювання виконання практичних завдань, завдань на встановлення відповідностей, оцінювання створення презентацій, створення моделей, таблиць та схем, оцінювання виконання завдань самостійної роботи; поточне тестування (у СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle).



<p>самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. РН3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p>		<p>Підсумковий контроль - залік: контрольне тестування (у СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle).</p>
---	--	--

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Вступ у дисципліну Ментальний фітнес.

Основні поняття та термінологія. Предмет мета та завдання дисципліни «Ментальний фітнес».

Тема 2. Психологічні основи оздоровлення.

Комплекс принципів, механізмів і факторів в галузі психології, які лежать в основі процесу відновлення, зміцнення та підтримки як психічного, так і фізичного здоров'я.

Тема 3. Система Йога.

Філософські та теоретичні основи йоги. Асани та медитація.

Тема 4. Китайська система Цігун.

Філософська основа: поняття Ці (енергія), Ін-Ян, теорія меридіанів.

Тема 5. Індійська система Аюрведа.

Основні поняття: три доши (Вага, Пітта, Капха), агні, ама.

Тема 6. Система Йозефа Пілатеса.

Історія та філософія методу. Основні принципи: концентрація, контроль, центр сили («Каркас»), точність плавність руху.

Тема 7. Каланетика, система фізичних вправ.

Ізометричні вправи. Стречинг: види, техніка, вплив на гнучкість та розслаблення.

Тема 8. Дихальні вправи як інструмент покращення ментального здоров'я.

Фізіологія дихання та його зв'язок з психоемоційним станом.

Тема 9. Психологічні механізми та фактори оздоровлення.

Емоційний інтелект. Здатність керувати своїми емоціями.

Тема 10. Основні аспекти впливу сну на ментальне здоров'я.

Емоційна регуляція. Концентрація, увага та пам'ять.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекція 1	Тема. Вступ у дисципліну Ментальний фітнес.	4	-	тиждень 1,2

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



Практичне заняття 1	<p>Тема. Вступ у дисципліну Ментальний фітнес.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні поняття та термінологія. Предмет мета та завдання дисципліни «Ментальний фітнес». 2. Визначення понять: «здоров'я», «психічне здоров'я», «ментальне здоров'я», «біохакинг». 3. Зв'язок з іншими науками: психологія, нейронаука, когнітивні науки. 4. Ключові завдання ментального фітнесу. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	4	-	тиждень 1,2
Самостійна робота	<p>Тема 1. Вступ у дисципліну</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Інфографіка: Класифікація видів ментального фітнесу. 2. Наочно представити класифікацію ментального фітнесу за різними критеріями. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	12		
Лекція 2	<p>Тема. Психологічні основи оздоровлення.</p>	4	-	тиждень 3,4
Практичне заняття 2	<p>Тема. Психологічні основи оздоровлення</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс принципів, механізмів і факторів в галузі психології, які лежать в основі процесу відновлення, зміцнення та підтримки як психічного, так і фізичного здоров'я. 2. Адаптацію, та стрес. Роль оздоровчих систем у підвищенні стресостійкості. 3. Психосоматика: Напрямок, що вивчає вплив психологічних чинників на виникнення та перебіг фізичних захворювань. 4. Теорія стресу Г. Сельє: Загальний адаптаційний синдром. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	4	-	тиждень 3,4
Самостійна робота	<p>Тема 2 Фізіологічні та гігієнічні основи оздоровлення.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінити вплив теорії самоефективності А. Бандури на системи організму: серцево-судинну систему, дихальну, нервову, імунну. 2. Проаналізувати як позитивна психологія (М. Селігман) впливають на імунну систему. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	8		
Лекція 3	<p>Тема. Система Йога.</p>	4	-	тиждень 5,6

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



Практичне заняття 3	<p>Тема. Система Йога</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Філософські та теоретичні основи йоги . 2. Види йоги: Хатха-йога, Кундаліні-йога, Аштанга-Віньяса йога. 3. Асани: класифікації, техніка безпеки, терапевтичний ефект. 4. Пранаями (дихальні вправи): основні техніки і їх вплив. 5. Медитація та техніки розслаблення (Шивасана, Йога-Нідра). <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	4	-	тиждень 5,6
Самостійна робота	<p>Тема 3 Східні оздоровчі системи.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розробка комплексу асан для зняття стресу. 2. Розробка асан для покращення гнучкості спини. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	13		
Лекція 4	<p>Тема. Китайська система Цігун.</p>	4	-	тиждень 7,8
Практичне заняття 4	<p>Тема. Китайська система Цігун.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні види: оздоровчий, бойовий та медичний цігун. 2. Філософська основа: поняття Ці (енергія), Ін-Ян, теорія меридіанів. 3. Основні принципи виконання вправ: релаксація, концентрація, правильне дихання. 4. Вивчення класичних комплексів («БаДуань дзін»-Вісім шматків парчі, «У Цінг Сі»-Ігри п'яти звірів). <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	4	-	тиждень 7,8
Самостійна робота	<p>Тема 4 Порівняльна таблиця: йога та цігун.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порівняння йоги та цігун за критеріями: філософська основа, основні принципи, дихання, мета, вплив на організм. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	13		
Лекція 5	<p>Тема. Індійська система Аюрведа.</p>	2	-	тиждень 9
Практичне заняття 5	<p>Тема. Індійська система Аюрведа</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні поняття: три доши (Вата, Пітта, Капха), агні, ама. 2. Принципи оздоровлення через харчування, режим дня та природні терапії. 3. Практика самомасажу (Абхянга). <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за</p>	2	-	тиждень 9

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



	посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100			
Самостійна робота	Тема 5 Самодіагностика за принципами Аюрведи. Перелік питань: 1. Вивчити опис трьох дош (Вага, Пітта, Капха). 2. Скласти рекомендації щодо харчування, режиму дня, та підбір фізичних навантажень. 3. Практичне застосування стратегій та аналіз ефективності. Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	11		
Лекція 6	Тема . Система Йозефа Пілатеса.	4	-	<i>тиждень 10,11</i>
Практичне заняття 6	Тема . Система Йозефа Пілатеса. Перелік питань: 1. Історія та філософія методу. Основні принципи: концентрація, контроль, центр сили («Каркас»), точність плавність руху. 2. Базовий комплекс вправ Пілатеса на підлозі. 3. Вправи з малим інвентарем (м'яч ,ролик). Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	4	-	<i>тиждень 10,11</i>
Самостійна робота	Тема 6. Система Пілатеса. Перелік питань: 1. Історія виникнення системи, та її ефективність. 2. Проаналізуйте принципи ситеми. Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	15		
Лекція 7	Тема. Каланетика, система фізичних вправ.	4		<i>тиждень 12,13</i>
Практичне заняття 7	Тема. Каланетика, система фізичних вправ. Перелік питань: 1. Стречинг: види, техніка, вплив на гнучкість та розслаблення. 2. Каланетика, метод Фельденкрайза. 3. Ізометричні вправи. 4. Розвиток усвідомлення тіла. Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	4		<i>тиждень 12,13</i>
Самостійна робота	Тема 7. Каланетика, система фізичних вправ. Перелік питань: 1. Проаналізувати ефективність стречингу. 2. Проаналізувати показання та протипоказання . Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиленням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	11		
Лекція 8	Тема. Дихальні вправи як інструмент покращення ментального здоров'я.	2		<i>тиждень 14</i>

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



Практичне заняття 8	<p>Тема. Дихальні вправи як інструмент покращення ментального здоров'я.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологія дихання та його зв'язок з психоемоційним станом. 2. Огляд основних методик: парадоксальна гімнастика О. Стрельникової, метод Володимира Бутейко, «рівномірне дихання з йоги». 3. Підвищення емоційної стабільності. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	2		тиждень 14
Самостійна робота	<p>Тема 8. Дихальні системи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створення щоденника дихальних практик: протягом 7 днів використовувати дихальну гімнастику і зробити висновки, чи вплинуло на емоційний стан. 2. Описати як впливають дихальні вправи на нейронні зв'язки. <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	11		
Лекція 9	<p>Тема. Психологічні механізми та фактори оздоровлення.</p>	2		тиждень 15
Практичне заняття 9	<p>Тема. Психологічні механізми та фактори оздоровлення.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний інтелект: Здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати емоції інших. 2. Мотивація: Сильна внутрішня мотивація на одужання та здоров'я є потужнішим рушійним чинником, ніж зовнішній тиск. 3. Емоційно-орієнтовані: Спроби впоратися з емоційною реакцією на стрес (наприклад, через медитацію, розмову з другом). <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	2		тиждень 15
Самостійна робота	<p>Тема 9. складання програм.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розпишіть копінг-стратегії (механізми подолання стресу). <p>Завдання:</p> <p>Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100</p>	11		
Лекція 10	<p>Тема 10. Основні аспекти впливу сну на ментальне здоров'я.</p>	2		Тиждень 16
Практичне заняття 10	<p>Тема 10. Основні аспекти впливу сну на ментальне здоров'я.</p> <p>Перелік питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційна регуляція. Концентрація, увага та пам'ять. 2. Програми для зняття стресу та психоемоційного напруження. 	2		Тиждень 16

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



	3. Оптимальні параметри сну для психічного здоров'я. Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100			
Самостійна робота	Тема 10. Спеціальні оздоровчі програми. 1. Проаналізувати оптимальні параметри сну для психічного здоров'я. Завдання: Завдання розміщені на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100 Проходження поточного тестування	11		

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Практичне заняття 1	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: творчі завдання, опрацювання літературних джерел та електронних ресурсів стосовно визначення поняття «ділове професійне спілкування в галузі», встановлення відповідності, заповнювання таблиць	Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки. Терміни виконання практичних завдань - у межах підготовки до практичних занять. Терміни виконання завдань самостійної роботи - протягом семестру до залікового тижня. Поточне тестування: 20 тестових завдань – кожна правильна відповідь = 0,5 бал	4
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 1		4
Практичне заняття 2	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання схем, підготовка міні-інсценування / рольових ігор, розробка сценарію.		3
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 2		2
Практичне заняття 3	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття, складання схем, заповнювання таблиць	4	
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 3	4	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



Практичне заняття 4	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: кейс - завдання, аналіз конфліктної ситуації, складання схем, заповнювання таблиць.		4
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 4		3
Практичне заняття 5	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: складання плану ділової бесіди, здійснення аналізу переговорної ситуації, складання схем, проведення рольових ігор		3
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 5		2
Практичне заняття 6	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: складання листів-нагадування для партнера, складання типового шаблону контракту, створення та заповнювання таблиць, складання листа - запрошення на ділову зустріч.		4
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 6		4
Практичне заняття 7	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: складання листів-нагадування для партнера, складання типового шаблону контракту, створення та заповнювання таблиць, складання листа - запрошення на ділову зустріч.		3
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 7		2
Практичне заняття 8	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: складання листів-нагадування для партнера,	2	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



	Самостійна робота	складання типового шаблону контракту, створення та заповнювання таблиць, складання листа - запрошення на ділову зустріч. Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 8		2
Практичне заняття 9	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: складання листів-нагадування для партнера, складання типового шаблону контракту, створення та заповнювання таблиць, складання листа - запрошення на ділову зустріч.		2
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 9		2
Практичне заняття 10	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, складання діаграм та графіків, складання схем Поточне тестування Самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100		4
	Самостійна робота	Виконання завдання самостійної роботи в межах теми 10		2
Усього за поточний контроль	11			60
Підсумковий контроль				
Залік	Контрольне тестування	Питання для підготовки: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	Складається тестування з 20 завдань – кожна правильна відповідь = 0,5 бал	10
	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6100	Складається тестування з 20 завдань – кожна правильна відповідь = 0,5 бал	10
	Індивідуальне завдання	Написання есе. <i>Орієнтовна тематика:</i> 1.Розробка авторської оздоровчої програми для заданої цільової аудиторії:	Максимально есе оцінюються в 20 балів: враховується самостійність написання та актуальність проблематики	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



		-оздоровча програма для покращення ментального стану.		
Усього за підсумковий контроль	3			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)		



6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

1. Ємчук Н. Тривога та як знайти в собі спокій. Харків: Vivat, 2023. 232 с.
2. Лісіченко Олексій, Основи психосоматики, Підручник для ВНЗ, Київ, КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. 400 с.
3. Айенгар Б. К. С., Йога Дипика, Light on Yoga, книга, видавництво Thorsons: 2021. 544 с.
4. Камінофф, Емі Метьюз, Анатомія йоги: навч. посіб., видавництво Champaign, США. 2021. 376 с.
5. Абігейл Еллсворт., Анатомія пілатесу, навч посіб. Велика Британія: видавництво Publishing, 2014. 144 с.
6. Б. К. С. Айенгар, Йога. Шлях до здоров'я, навч посіб. Велика Британія: видавництво Dorling Kindersley, 2020. 336 с.
7. Цінфен Лю. Цігун: Великий посібник. 100 вправ для здоров'я та довголіття. США: видавництво Rockridge, 2019. 272 с.
8. Синицька О. В. Пілатес .Аеробіка. Стретчинг.: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 200 с.
9. Крістофер М. Норріс Анатомія стрейчингу. Велика Британія: видавництво Bloomsbury Sport 2016. 192 с.
10. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект, книга. Київ: видавництво наш формат, 2018. 512 с.
11. Ешлі Нефф. Дихальні техніки. Сила дихання для здоров'я і спорту. США : Fair Winds Press, 2022. 208с.

Інформаційні ресурси

1. Лекція: Східні оздоровчі системи гімнастики. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wpcontent/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-4-12.pdf>
2. Дихальна гімнастика за К. П. Бутейко. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12620/1/C%D0%A0%2016%20%D0%9A%D0%93.pdf>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних та практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати навчальні 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.

Політика академічної доброчесності.

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес



забезпечення компанії, що надає послуги для ЗНУ. 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 сайті наукової бібліотеки ЗНУ <https://library.znu.edu.ua/2371.ukr.html>. 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 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 (контрольних робіт, заліків, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є СЕЗН Moodle. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у ZOOM, Gool Meet 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».

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 29.06.2022 р. (URL: <http://surl.li/xogolg>).

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

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес
ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ



ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою:
<http://surl.li/afeagu>.

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/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/ycds571a>.

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: **Банак 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. 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>.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Ментальний фітнес
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>