

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму ЗНУ


М.В. Маліков
« 28 » серпня 2025 р.

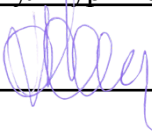
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

підготовки магістрів
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійних програм «Фізичне виховання»
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта

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

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


_____ А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми


_____ В.О. Тищенко

Зв'язок з викладачем (викладачами): к.пед.н., доцент Омеляненко Галина Анатоліївна

E-mail: znutmfkit@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

Інші засоби зв'язку: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5292>

Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Нетрадиційні засоби у фізичному вихованні» є отримання знань про загальну структуру, зміст та класифікацію нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності, а також та вироблення навичок організації та проведення занять з використанням засобів нетрадиційних систем фізичного виховання і спорту.

Основні завдання вивчення дисципліни «Нетрадиційні засоби у фізичному вихованні»:

ознайомитися з теоретико-методичними основами та класифікацією нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті;

навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використання нетрадиційних засобів фізичного виховання та спорту;

набути вмінь ефективного застосування технічних засобів нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті;

виробити навички використання засобів нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті;

навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами нетрадиційних систем фізичного виховання і спорту.

Пререквізити до вивчення освітнього компоненту «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту»: ОК 2 «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті», ОК 3 «Методологія і організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», ОК 4 «Штучний інтелект у фізичній культурі і спорті», ОК 6 «Психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті», ОК 8 «Виробнича практика».

Постреквізити: ПА 1 «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра», ПА 2 «Підготовка до атестаційного екзамєну».

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	2-й	2-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	https://moodle.znu.edu.ua/mod/forum/view.php?id=66398	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5292	

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
Результати навчання: 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. РН6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН10. Застосовувати нетрадиційні технології у фізичному вихованні різних верств населення. РН11. Імплементувати здоров'язбережувальні методи у фізичне виховання різних верств населення з урахуванням етнічних традицій та культурної спадщини регіону Компетентності: ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури. СК10. Здатність використовувати нетрадиційні засоби у сфері фізичної культури. СК11. Здатність реалізовувати оздоровчі практики з урахуванням етнічних традицій і культурної спадщини Запорізького краю.	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). Проблемно-пошукові методи (репродуктивні). 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.

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система

Виникнення і розвиток дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». Предмет, об'єкт і суб'єкт дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». Мета і завдання вивчення дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». Основні розділи дисципліни. Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку нетрадиційних засобів у фізичному вихованні та спорті в Україні. Концепції, ідеї, висновки та узагальнення, характеристики, та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого розвитку у фізичному вихованні та спорті.

Поняття «освіта», «фізична культура», «фізичне виховання», «система», «нетрадиційні засоби у фізичному вихованні і спорті». Системний підхід його місце та роль у науковому пізнанні. Особливості педагогічних систем у фізичному вихованні та спорті. Функціонування системи фізичного виховання.

Змістовий модуль 2. Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище

Соціокультурні передумови виникнення та розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Основи типології. Типологія культури. Провідні завдання фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Теорія соціокультурних систем. Типологія соціокультурних утворень як підґрунтя класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті. Соціальний ефект від реалізації нетрадиційних систем фізкультурно-спортивної діяльності. Соціокультурні особливості і стандарти фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення різних соціокультурних утворень.

Змістовий модуль 3. Класифікація програм нетрадиційних систем у фізичному вихованні та спорті

«Традиційні» та «нетрадиційні» засоби фізичного виховання. Поняття про індивідуальну конституцію людини за стародавніми Аюрведами і структурні рівні-тіла за буддиською психологією. Основні принципи нетрадиційних систем фізичного виховання. Основні методики зміцнення структурних рівнів людини. Класифікація програм нетрадиційних систем фізкультурно-спортивної діяльності. Психологічні, психофізичні та духовні складові нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності на базі східних моделей самопізнання. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі індуїстської філософської системи. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі даоської філософської системи. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі буддистської філософської системи. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі бойових мистецтв. Специфіка, зміст та принципи реалізації. Форми, методи та засоби нетрадиційних систем у фізичному вихованні і спорті. Сутність і оптимальні форми реалізації нетрадиційних систем рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення..

Змістовий модуль 4. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі на базі індуської моделі самопізнання

Філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури і спорту на базі індуської соціокультурної системи. Йога Сутри Патанджалі, Гхеранда Самхита, Бхагавад-Гіта, Хатха Йога Прадіпіка, Шива Самхита, Шива Сутри, Йога-Таттва-Упанішада, Йога-Кундаліні-Упанішада.

Структура технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання. Ступені Йоги: яма, ніяма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дх'яна, самадхи.

Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара. Школа Йоги Бхаджана.

Змістовий модуль 5. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку

Історико філософські основи нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку. Засоби у-шу оздоровчої спрямованості. Тайцзіцюань як оздоровча гімнастика. Індивідуальний підхід при виборі стилю вправ. Правила занять у-шу. Дихальні вправи та їх зв'язок з гімнастичними. Китайський Древній Цігун. Цігун як стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці. Напрями цігун, визначені з середини минулого століття: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв.

Змістовий модуль 6. Доступність і безбар'єрність у фізичній культурі: нетрадиційні засоби та адаптація занять під потреби різних груп учасників

Принципи та концепції безбар'єрності у фізичній культурі. Адаптація занять під різні вікові та фізичні групи учасників. Використання нетрадиційних засобів фізичної культури як інструментів оздоровлення, саморозвитку та психофізичної реабілітації. Адаптація вправ для дітей, людей поважного віку, осіб з інвалідністю, ветеранів та внутрішньо переміщених осіб. Індивідуальний підхід при підборі комплексу вправ та темпу занять. Правила безпечного проведення занять у групах з різними потребами. Дихальні та розслаблювальні техніки як складова комплексного підходу до фізичного та психоемоційного розвитку учасників.

5. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67090	2	2	1 раз на 2 тижні
2	Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67092	2		1 раз на 2 тижні
3	Класифікація програм нетрадиційних систем у фізичному вихованні та спорті https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67091	2		
4	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67094	2	2	1 раз на 2 тижні

5	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67097	2		1 раз на 2 тижні
6	Доступність і безбар'єрність у фізичній культурі: нетрадиційні засоби та адаптація занять під потреби різних груп учасників https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=67096	2		1 раз на 2 тижні
Разом		12	4	

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185849 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	2		щотижня
2	Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185850 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	2	2	щотижня
3	Класифікація програм нетрадиційних систем у фізичному вихованні та спорті Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185851 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	2		щотижня
4	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185852 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	2	2	щотижня
5	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку	2		щотижн

	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185853 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями			
6	Доступність і безбар'єрність у фізичній культурі: нетрадиційні засоби та адаптація занять під потреби різних груп учасників Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185854 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	2		щотижня
Разом		12	4	

7. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588370 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	12
2	Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588371 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	14
3	Класифікація програм нетрадиційних систем у фізичному вихованні та спорті https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588372 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	14
4	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588373 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	14
5	Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=5883724 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	14

6	Доступність і безбар'єрність у фізичній культурі: нетрадиційні засоби та адаптація занять під потреби різних груп учасників https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588375 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	11	14
Разом		66	82

Під час вивчення окремих освітніх компонентів здобувачу освіти можуть бути зараховані результати неформального та/або інформального навчання. Обсяг зарахованих результатів не може перевищувати 25 відсотків від загального обсягу відповідної освітньої програми
<https://salو.li/618d720>

Дотичність тематики, відповідність досягнутих результатів навчання та кількість додаткових балів визначається викладачем. Документи, що підтверджують участь здобувача у відповідних заходах, мають бути подані викладачу до початку сесії.


8. Види і зміст поточних контрольних заходів

№	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування	Тести 1 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 1	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185849	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота 1	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588370	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – самостійна робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 1контр. заходів - 3				7
2	Тестування	Тести 2 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 2	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185850 Виконати практичну роботу згідно 3	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3



		методичними рекомендаціями.		
	Самостійна робота 2	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588371	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – самостійна робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 2 контр. заходів - 3				7
3	Тестування	Тести 3 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 3	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185851 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями.	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота 3	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588372	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – самостійна робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 3 контр. заходів - 3				7



Поточний контроль 1. Вид теоретичного завдання: тестування. Тести за Розділом 1 в системі Moodle				9
4	Тестування	Тести 4 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 4	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185852 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями.	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота 4	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588373	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – самостійна робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ4 контр. заходів - 3				7
5	Тестування	Тести 4 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 5	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185853 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями.	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3



	Самостійна робота 5	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588374	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал –робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 5 контр. заходів - 3				7
6	Тестування	Тести 6 (Moodle ЗНУ)	Максимальна кількість - 1 бал	1
	Практична робота 6	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=185854 Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями.	Виконання практичної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – практична робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
	Самостійна робота 6	Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=588375	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали. 3 бали – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал –робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 6 контр. заходів - 3				7
<i>Поточний контроль 2. Вид теоретичного завдання: тестування. Тести за Розділом 2 в системі Moodle</i>				9
Усього за змістові модулі контр.заходів 20				60

9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: - Надайте визначення поняттю “система”. - У чому основна мета створення і функціонування педагогічної системи? - Схарактеризуйте системний підхід у сучасній освіті. - Визначте предмет, об’єкт і суб’єкт дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». - Визначте мету і завдання вивчення дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту». - Дайте визначення поняттю “типологія”. - Дайте визначення поняттю “культура”. - Назвіть основні критерії типології культури. - Схарактеризуйте теорію соціокультурних систем. - Схарактеризуйте регіональну типологію нетрадиційних систем і технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення. - Назвіть соціокультурні основи класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті. «Традиційні» та «нетрадиційні» засоби фізичного виховання. - Поняття про індивідуальну конституцію людини за стародавніми Аюрведами і структурні рівні-тіла за буддійською психологією. - Основні принципи нетрадиційних систем фізичного виховання. - Основні методики зміцнення структурних рівнів людини. - Класифікація програм нетрадиційних систем фізкультурно-спортивної діяльності. - Психологічні, психофізичні та духовні складові нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності.	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 2 бали	20

	18. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності на базі східних моделей самопізнання. 19. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі індуїстської філософської системи. 20. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі даоської філософської системи. 21. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі буддистської філософської системи. 22. Нетрадиційні системи і технології фізкультурно-спортивної діяльності, побудовані на базі бойових мистецтв 23. . Специфіка, зміст та принципи реалізації. Форми, методи та засоби нетрадиційних систем у фізичному вихованні і спорті. 24. Сутність і оптимальні форми реалізації нетрадиційних систем рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.. 25. Що розуміють під поняттями доступність та безбар'єрність у фізичній культурі і які основні принципи їх забезпечення? 26. Які особливості враховуються при адаптації занять для дітей, людей поважного віку, осіб з інвалідністю та ветеранів/ВПО? 27. Назвіть та охарактеризуйте нетрадиційні засоби фізичної культури та їхні основні оздоровчі і реабілітаційні ефекти. 28. Які методи індивідуального підбору вправ застосовуються для забезпечення безбар'єрності та інклюзивності занять? 29. Які психофізіологічні та безпекові аспекти необхідно враховувати при проведенні групових занять для різних цільових аудиторій?		
Виконання індивідуального дослідницького завдання	Розробити практико-орієнтований проект впровадження інноваційної технології фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі нетрадиційних систем фізичної культури і спорту Індивідуальна робота складається з таких частин: <i>І. Пояснювальна записка.</i> Пояснювальна записка до складається з наступних структурних елементів: Вступ (актуальність теми)	Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою: Вступ (2 бали): формулювання необхідність зазначених знань для формування компетентностей,	20

		1. Огляд літературних джерел за темою дослідження (теоретичні засади впровадження інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі нетрадиційних систем фізичної культури і спорту в процес фізичного виховання різних верств населення) 2. Інтернет-маркетингове дослідження існуючих технологій фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 3. Наукове обґрунтування обраної інноваційної технології фізкультурно-спортивної діяльності чи оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі нетрадиційних систем фізичної культури і спорту з урахуванням наступних чинників: цільова аудиторія; мета, спрямованість на досягнення цілі; інноваційність; інтегративність та модифікаційність; мобільність; адаптивність; варіативність; естетична доцільність; емоційна спрямованість; результативність. Висновки Перелік літературних джерел <i>II. Створити презентацію Проєкту за допомогою програми Microsoft PowerPoint.</i> Вимоги до виконання та оформлення: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=88590 Або представлення результатів у формі наукової статті, матеріалів стажування/підвищення чи тез доповіді.	передбачених цією навчальною дисципліною. Основна частина (10 балів), з яких: повнота розкриття питання (2 бали); опрацювання сучасних наукових інформаційних джерел (3 бали); цілісність, систематичність, логічна послідовність викладу (5 бали). Висновки (3 бали): уміння формулювати власне ставлення до проблеми, робити аргументовані висновки. Підготовка комп'ютерної презентації, слайд-шоу (5 балів) (близько 10 слайдів) . Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.	
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

За наявності сертифікату (свідотства, програми тощо) про проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації, стажування та ін. з тематики (однієї з тем змістового модуля) навчальної дисципліни залежно від кількості прослуханих годин (здобутих кредитів) здобувачу може нараховуватися до 14 годин. Дотичність тематики, відповідність досягнутих результатів навчання та кількість додаткових балів визначається викладачем. Документи, що підтверджують участь у відповідних заходах, мають бути подані викладачу до початку сесійного періоду.

Перелік освітніх майданчиків з онлайн курсами

Платформа	Лінк
Prometheus	https://prometheus.org.ua/
EdEra	https://ed-era.com/courses/
БУМ online	https://vumonline.ua/
EduHub	https://eduhub.in.ua/courses
Impactorium	https://impactorium.org/uk/all-courses/
Українська команда Google	https://grow.google/intl/ua/courses-and-tools/?category=career&type=online-courses
Coursera	https://www.coursera.org
Дія. Цифрова освіта	https://osvita.diia.gov.ua/
iversity.org (англомовна)	https://iversity.org/
online.stanford.edu (англомовна)	https://online.stanford.edu/free-courses

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)		

10. Рекомендована література

Основна:

1. Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності “Фізична культура і спорт” освітньо-професійних програм “Фізичне виховання”, “Спорт” / уклад. : О.В. Соколова, Г.А. Омеляненко, В.О. Тищенко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 90 с.
2. Петінова О. Б., Опанасюк В. В. Теорія та історія соціокультурної діяльності : навчальний посібник. Одеса, 2018. 78 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури (ЦУЛ), 2019. 504 с.
4. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник / укл. С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
5. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50 – 59.
6. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ “Говерла”, 2020. 104 с.

Додаткова:

1. Baier K. Modern Yoga Research. URL: <http://surl.li/hgsmj> (дата звернення: 24.05.2023).
2. Bondy D. Yoga for Everyone: 50 Poses For Every Type of Body. Indianapolis, Indiana : Alpha, 2019. 256 p.
3. Clay S I. Science of HIIT. Understand the Anatomy and Physiology to Transform Your Body. London : DK (Dorling Kindersley), 2021. 224 p.
4. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research*. Karabuk, 2019. Vol. 8 (2), June. P. 93 – 101.
5. Hines P. Rest + Calm : Gentle yoga and mindful practices to nurture and restore yourself. Newnan, GA : Green Tree, 2022. 176 p.
6. Hong F., Zhouxiang L. A brief history of Chinese martial arts. Boca Raton, FL : Routledge, 2020. 9 p.
7. Kucera S. The Seven Ways of Ayurveda: Discover Your Dosha, Tap Into Your Strengths – and Thrive in Work, Love, and Life. New York, NY : The Experiment, 2022. 240 p.
8. Lavrentieva L. O., Rybalko L. M., Lakomova O. O. Implementation of the dual system of vocational education : history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London : United Kingdom, 2019. P. 114 – 124.

9. Solloway K., Stutzmanelly S. The Yoga Anatomy Coloring Book : A Visual Guide to Form, Function, and Movement (Volume 1). New York, NY : Get Creative 6, 2018. 136 pages.
10. Губка А. А., Єремія Я. І. Вплив нетрадиційних засобів оздоровлення на уроках фізичної культури на стан здоров'я підлітків. *Актуальні проблеми психології і педагогіки* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 12-13 листопада 2021 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2021. С. 21 – 25.
11. Ніколенко О. І. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2020. 19 с.
12. Полтавський А. П., Савенко В. О., Брусак О. М. Соціально-біологічні аспекти фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Старобільськ, 2019. №4 (327) травень. Ч.2. С. 5-14.
13. Ріссман Р. Йога для тебе / перекл. Проскура О. Київ : КМ-БУКС, 2021. 64 с.
14. Роман С. В. Науково-теоретичні основи побудови педагогічної системи формування еколого-гуманістичних цінностей у процесі шкільної хімічної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Старобільськ, 2015. № 1 (290) січень. С. 149 – 165.
15. Суглобова гімнастика : методичні рекомендації для студентів / укл.: Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Львів : “Фест-Прінт”. 2023. 49 с.
16. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
17. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 128 с.
18. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.

Інформаційні ресурси

1. Лаврін Г. Застосування нетрадиційних спортивних ігор у фізичному вихованні студентів. URL: <http://surl.li/hgrte> (дата звернення: 30.04.2023).
2. Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Гаєвий В. Ю., Старовойт О. В., Степура Т. М. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/280> (дата звернення: 23.05.2024).

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.

Політика академічної доброчесності

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

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

Визнання результатів неформальної освіти

Визнанню можуть підлягати результати навчання, здобуті шляхом неформальної та/або інформальної освіти, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як навчальній дисципліні в цілому, так і її окремому розділу, темі (темам), виду навчальних занять, завданням

самостійної роботи, індивідуальному завданню, які передбачені силабусом даної навчальної дисципліни (<https://lnk.ua/ANDZnomex>).

Дотичність тематики, відповідність досягнутих результатів навчання та кількість додаткових балів визначається викладачем. Документи, що підтверджують участь здобувача у відповідних заходах, мають бути подані викладачу до початку сесії.

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

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2025-2026 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyi_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/>.