

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

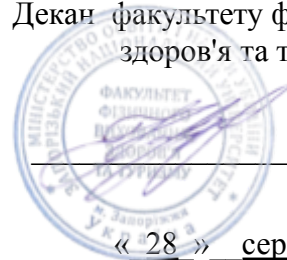


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

підготовки магістр
денної та заочної форми здобуття освіти
освітньо-професійна програма Фізичне виховання
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
галузь знань А Освіта

ВИКЛАДАЧ : Товстоп'ятко Федір Федорович, к.філос.н., доцент кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри _____

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2025 р.

Завідувач кафедри  А.П. Конох

 В.О.Тищенко

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами): Товстоп'ятко Федір Федорович

Е-mail: tovstopatkofedor@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

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

Кафедра Теорії та методики фізичної культури і спорту, вул. Дніпровська, 33 (IV навчальний корпус, ауд. 303)

1. Опис навчальної дисципліни

Метою освітнього компонента «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верст населення» є формування у магістрів системного розуміння філософії wellness як цілісної концепції здоров'я та благополуччя, а також оволодіння сучасними технологіями оздоровлення, адаптованими до потреб різних вікових і соціальних груп населення.

Курс «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верст населення» є обов'язковим компонентом освітньої програми і входить до циклу професійної підготовки спеціальності магістрів факультету фізичного виховання. Вона спрямована на формування та розвиток професійних компетентностей майбутніх фахівців, вивчення основних принципів і цінностей wellness, що включають гармонійний розвиток фізичної, психічної, соціальної та духовної сфер людини, підтримку емоційної рівноваги, збалансованого харчування, здорового способу життя і активного відпочинку. Особливу увагу приділено інтеграції оздоровчих практик у туристичні маршрути, формування навичок організації активного відпочинку, що сприяє всебічному фізичному і психічному розвитку. Ознайомлення та використання сучасних фітнес-технологій, методів реабілітації і спортивно-оздоровчих практик для підвищення ефективності оздоровчої роботи з населенням різного віку та стану здоров'я.

Пререквізити вивчення освітнього компонента забезпечують фундаментальні знання, необхідні для успішного засвоєння курсу «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верст населення»: «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті», «Методологія і організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті» та «Штучний інтелект у фізичній культурі і спорті» – формують уявлення про сучасні підходи до масової фізкультурної роботи, організацію подій із урахуванням потреб різних цільових груп; «Психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті» – забезпечують системне бачення організації фізичної культури та спорту, психологічні аспекти навчання і мотивації, а також специфіку діяльності в умовах ринкової економіки з урахуванням оздоровчих технологій. Це створює основу для глибокого розуміння wellness-філософії та практичного застосування технологій оздоровлення у різних верствах населення; «Виробнича практика (за профілем майбутньої професії)» - формує у здобувачів комплекс практичних умінь і компетентностей, необхідних для професійної діяльності в сфері wellness та оздоровлення.

Постреквізити передбачають практичне застосування, інтеграцію та наукове осмислення wellness-підходів у професійній діяльності магістра. Здобуті знання та навички знаходять практичне застосування, зокрема, під час «Виробничої практики» (науково-педагогічна, в закладах вищої освіти), де магістранти розробляють та реалізують науково обгрунтовані фрагменти педагогічного, оздоровчого процесу та здійснюють моніторинг ефективності застосованих методик, аналізують та інтерпретують результати своєї професійної діяльності; «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра» та «Підготовка до атестаційного екзамену» - використання отриманих знань для наукових досліджень та практичних розробок забезпечують перехід від засвоєння теорії до впровадження отриманих знань у практику та наукове осмислення професійної діяльності у сфері wellness і оздоровлення різних верст населення.

Таким чином, курс «Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верст населення» формує у магістрів фізичного виховання глибоке розуміння wellness-концепції і практичні навички застосування оздоровчих технологій, що сприяють підвищенню якості життя та

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



фізичного здоров'я населення через спортивно-оздоровчий туризм і фізкультурно-спортивну діяльність.

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.
Семінарські заняття	год.	год.
Практичні заняття	12 год.	4 год.
Лабораторні заняття	год.	год.
Самостійна робота	66 год.	82 год.
Консультації	Очні консультації: за попередньою домовленістю в робочі дні; Онлайн консультації – Viber, WhatsApp, Moodle в робочі дні з 9.30 до 17.00	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17559	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
<p style="text-align: center;">Результати навчання:</p> <p>РН 1: Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p> <p>РН 2: Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.</p> <p>РН 10: Застосовувати нетрадиційні технології у фізичному вихованні різних верств населення.</p> <p>РН 12: Впроваджувати сучасні технології у фізичному вихованні і спорті в практичну діяльність з різними верствами населення з урахуванням мотиваційних стратегій та міждисциплінарного підходу.</p> <p>РН 13: Впроваджувати технології оздоровчого спрямування на засадах wellness-філософії відповідно до потреб різних категорій населення.</p> <p style="text-align: center;">Компетентності:</p> <p>ЗК1: Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК7: Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК10. Здатність використовувати нетрадиційні засоби у сфері фізичної культури.</p> <p>СК11. Здатність реалізовувати оздоровчі практики з урахуванням етнічних традицій і культурної спадщини Запорізького краю.</p>	<p>Активні методи:</p> <p>- уміння вирішувати проблеми колективно; розвиток мови студентів.</p> <p>Практичні методи:</p> <p>- одержувати знання й уміння, виконуючи практичні дії (вправа, тренування, самоуправління).</p> <p>Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усне опитування.</p> <p>Під час викладання курсу використовуються методи організації і самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності, методи стимулювання і мотивації учіння, методи контролю і самоконтролю у навчанні, бінарні методи навчання.</p> <p>Лекція, бесіда, розповідь, ілюстрація, письмові вправи, лабораторно-практичні вправи, робота з навчальними і навчально-методичними матеріалами, індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного 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 практичних занять, тестування.</p> <p>Підсумкові контрольні заходи: виконання ІНДЗ, складання заліку</p>



<p>СК12. Здатність застосовувати сучасні технологічні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності.</p> <p>СК13. Здатність реалізовувати принципи здоров'язбереження, соціальної чутливості та екологічної свідомості у сфері фізичної культури.</p> <p>СК 14. Здатність використовувати психолого-педагогічні теорії та концепції для ефективної організації фізкультурно-спортивної діяльності.</p>	
--	--

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Філософія Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму.

Модуль присвячений вивченню філософії Wellness як цілісної концепції здорового способу життя, що поєднує фізичне, ментальне та емоційне благополуччя людини. Особлива увага приділяється розгляду Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму, де ця філософія реалізується через активні оздоровчі практики, спрямовані на підтримку здоров'я, профілактику захворювань і підвищення якості життя.

Тема 1. Вступ до Wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи.

Ця тема охоплює історичний розвиток концепції Wellness, що виникла в середині ХХ століття, зокрема внесок американського лікаря Хальберта Данна (1959 рік), який вперше сформулював основні принципи філософії Wellness. Розглядаються ключові поняття: цілісне благополуччя, поєднання фізичного здоров'я, розумової активності, емоційної рівноваги та соціальної гармонії. Основні принципи включають збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, психічну рівновагу, здоровий сон, соціальну активність і усвідомленість. Wellness розглядається не лише як відсутність хвороб, а як активний вибір способу життя, що сприяє довголіттю, енергійності та оптимізму незалежно від віку.

Тема 2. Філософія Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму.

У цій темі філософія Wellness інтегрується з практиками спортивно-оздоровчого туризму, де фізична активність і перебування в природному середовищі стають інструментами підтримки здоров'я і відновлення життєвих сил. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається як форма активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку тіла і духу, зниженню стресу та підвищенню якості життя. Важливою є роль усвідомленості та балансу між фізичним навантаженням і відпочинком, що відповідає принципам Wellness.

Тема 3. Функції спортивно-оздоровчого туризму в Wellness-стратегіях.

Ця тема висвітлює основні функції спортивно-оздоровчого туризму як складової Wellness-стратегії: профілактична (запобігання захворюванням і старінню), оздоровча (покращення фізичного та психічного стану), соціальна (підвищення комунікації та соціальної активності), рекреаційна (відновлення сил і енергії) та психологічна (зниження стресу, покращення настрою). Спортивно-оздоровчий туризм забезпечує комплексний вплив на здоров'я, підтримуючи філософські засади Wellness через активний спосіб життя і перебування на природі.

Змістовий модуль 2. Практичні технології реалізації Wellness-турів.

Модуль спрямований на опанування практичних методів і технологій створення та реалізації Wellness-турів. Модуль охоплює розробку індивідуальних і групових програм, вибір природних лікувальних ресурсів, а також особливості роботи з різними категоріями населення. Він поєднує теоретичні знання з практичними навичками, необхідними для ефективної організації Wellness-туризму в сучасних умовах.



Тема 4. Роль дозвілля як простору для впровадження wellness-підходів.

Тема присвячена розкриттю сутності wellness-філософії та її значення в сучасному суспільстві. Розглядаються ключові компоненти wellness (фізичний, емоційний, соціальний, інтелектуальний, духовний), а також їх інтеграція у сферу дозвіллевої діяльності. Особлива увага приділяється дозвіллю як простору для поєднання рекреації, відпочинку, фізичної активності та соціальної взаємодії, що створює умови для формування культури здорового способу життя. Наводяться приклади впровадження wellness-підходів у різні форми дозвілля: спортивно-оздоровчі, туристичні, культурні, мистецькі та цифрові практики. Висвітлюється зарубіжний і вітчизняний досвід розвитку wellness-програм, окреслюються перспективи їх застосування для різних вікових і соціальних груп.

Тема 5. Особливості підбору природних лікувальних ресурсів для Wellness-турів.

Тема акцентує увагу на виборі природних факторів, які використовуються для оздоровлення: мінеральні води, кліматичні умови, лікувальні грязі, лісові масиви, гірське повітря тощо. Важливо враховувати відповідність природних ресурсів потребам туристів, їхній стан здоров'я та цілі програми. Підбір ресурсів базується на наукових даних, медичних рекомендаціях і сучасних стандартах якості. Ефективне використання природних ресурсів підвищує результативність Wellness-турів і сприяє комплексному оздоровленню.

Тема 6. Технології роботи з різними верствами населення.

Ця тема розкриває методики адаптації Wellness-програм до різних вікових, соціальних і фізіологічних груп: дітей, дорослих, людей похилого віку, осіб з обмеженими можливостями, спортсменів тощо. Враховуються індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я, мотивація і психологічний стан. Особливу увагу приділяють безпеці, медичному супроводу, а також створенню комфортних умов для ефективного оздоровлення. Технології включають персоналізований підхід, використання сучасних методик фітнесу, релаксації, стрес-контролю, а також інноваційних оздоровчих процедур.

Тема 7. Самореалізація та адаптація через Wellness-інструменти для відновлення життєвої мети.

Ця тема присвячена сучасним підходам до відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості засобами wellness і спортивно-оздоровчого туризму. Вона розкриває теоретичні основи самореалізації, адаптації та формування життєвої мети, аналізує роль фізичної активності, подорожей, групових занять і новітніх технологій у гармонійному розвитку людини. Особлива увага приділяється практичним прикладам організації спортивно-оздоровчих програм, адаптивного туризму та інноваційних wellness-інструментів, що сприяють відновленню життєвих сил, мотивації та соціальної інтеграції.

У сукупності ці два модулі створюють міцний фундамент для підготовки фахівців, здатних не лише розуміти філософію Wellness, а й успішно застосовувати її принципи на практиці, розробляючи інноваційні та якісні оздоровчі туристичні продукти, що відповідають сучасним вимогам і тенденціям у сфері здорового способу життя. Вивчення філософії Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму разом із практичними технологіями реалізації Wellness-турів формує комплексне розуміння та навички для створення ефективних оздоровчих програм. Означена інтеграція теоретичних знань про принципи Wellness і практичних методів проектування індивідуальних та групових турів, підбору природних лікувальних ресурсів і роботи з різними верствами населення забезпечує успішну організацію туристичних послуг, спрямованих на підтримку здоров'я, профілактику захворювань і покращення якості життя. Такий підхід сприяє розвитку спеціалізованої діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму, що відповідає сучасним вимогам і сприяє успіху у професійній діяльності.



4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/ роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Лекція 1	<p>Тема Вступ до Wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення Wellness 2. Історія виникнення Wellness-філософії 3. Сучасне розуміння здоров'я і Wellness 4. Основні принципи Wellness-філософії 5. Значення Wellness у сучасному суспільстві 	2	2	<i>Тиждень 1</i>
Практичне заняття 1	<p>Тема Аналіз особистого стилю життя з позиції принципів Wellness-філософії</p> <p>Мета: Навчитися застосовувати основні принципи wellness-філософії до аналізу власного способу життя та визначити шляхи його вдосконалення.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомтеся з основними принципами wellness-філософії (усвідомленість, активний рух, здорове харчування, розумова діяльність, самореалізація) за матеріалами лекції. 2. Заповніть таблицю самооцінки, де коротко опишіть, як кожен із принципів реалізується у вашому щоденному житті (наведіть конкретні приклади). 3. Проаналізуйте результати 4. Сформулюйте 3 конкретні кроки, які ви плануєте впровадити протягом наступного місяця для покращення одного з обраних аспектів (наприклад, більше рухатися, змінити харчування, практикувати усвідомленість тощо). <p>Форма виконання: Короткий письмовий звіт (1-2 сторінки) з заповненою таблицею, аналізом і планом дій.</p>	2	2	<i>Тиждень 2</i>
Самостійна робота	<p>Тема Аналіз історичних і сучасних підходів до wellness-філософії та визначення її принципів у власному житті</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомтеся з лекційним матеріалом (лекція 1, PDF). 2. Коротко опишіть (1–1,5 сторінки): <ul style="list-style-type: none"> ○ Як змінювалися уявлення про здоров'я та оздоровлення від античності до сучасності? ○ Які ідеї давніх філософів (Піфагор, Гіппократ, Авіценна, інші) ви вважаєте актуальними для сучасного wellness-підходу? Чому? 3. Випишіть і коротко охарактеризуйте 5 основних принципів wellness-філософії (усвідомленість, активний рух, здорове харчування, розумова діяльність, самореалізація). 	12	14	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Для кожного принципу наведіть приклад його реалізації у вашому або знайомому вам стилі життя. 4. Складіть власну «формулу wellness»: <ul style="list-style-type: none"> ○ Сформулюйте коротке особисте визначення wellness (2–3 речення). ○ Визначте, які з принципів wellness-філософії для вас є найважливішими та чому. 5. Зробіть висновок (0,5 сторінки): <ul style="list-style-type: none"> ○ Яке значення має wellness-філософія для сучасної людини? ○ Які зміни ви могли б запропонувати у власному стилі життя для підвищення рівня особистого wellness? <p>Форма виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Есе (2–3 сторінки), структуроване за пунктами завдання. Надсилати на пошту. ● Обов'язкове посилання на лекційний матеріал та, за бажанням, додаткові джерела. <p>Критерії оцінювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повнота і глибина аналізу історичних і сучасних підходів ● Вміння виділяти та обґрунтовувати основні принципи wellness ● Усвідомленість і аргументованість особистої позиції ● Логічність структури та грамотність викладу 			
Лекція 2	<p>Тема Філософія Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wellness і спортивно-оздоровчий туризм: взаємозв'язок. 2. Основні технології оздоровлення у спортивно-оздоровчому туризмі. 3. Wellness-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму. 	2	2	<i>Тиждень 3</i>
Практичне заняття 2	<p>Тема Розробка індивідуальної або групової програми спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням принципів Wellness-філософії.</p> <p>Мета завдання: Закріпити розуміння філософії Wellness у практичній діяльності. Розвинути навички планування комплексних оздоровчих заходів у спортивно-оздоровчому туризмі. Поглибити знання про інноваційні підходи до оздоровлення різних верств населення.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть цільову групу (діти, дорослі, люди похилого віку, офісні працівники тощо). 2. Проаналізуйте потреби цієї групи у фізичному, ментальному, соціальному та духовному оздоровленні. 3. Складіть програму спортивно-оздоровчого туру, яка включатиме: <ul style="list-style-type: none"> ✓ види фізичної активності (піші походи, йога, плавання тощо); 	2	2	<i>Тиждень 4</i>

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ елементи психоемоційного оздоровлення (медитація, релаксація, арт-терапія); ✓ рекомендації щодо харчування та режиму відпочинку; ✓ можливі локації з урахуванням екологічного фактору (гори, ліси, узбережжя). <p>4. Описати, як запропонована програма відповідає основним принципам Wellness-філософії (баланс тіла і душі, усвідомленість, інвестиції в себе, соціальна взаємодія).</p> <p>5. Підготувати презентацію або короткий звіт з описом програми та її очікуваних оздоровчих ефектів.</p>			
Самостійна робота	<p>Філософія Wellness у контексті спортивно-оздоровчого туризму</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомтеся з поняттям Wellness-філософії та оздоровчого туризму (рекомендується використати наукові джерела, зокрема статтю Товстоп'ятка Ф.Ф. «Філософські та педагогічні виміри оздоровчого туризму»). 2. Проаналізуйте основні принципи Wellness-філософії та їх відображення у спортивно-оздоровчому туризмі. 3. Опишіть, яким чином спортивно-оздоровчий туризм сприяє гармонії тіла і душі, усвідомленості та інвестуванню в себе, враховуючи фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти оздоровлення. 4. Розробіть короткий план спортивно-оздоровчого туру, що відповідає принципам Wellness-філософії, з урахуванням: <ul style="list-style-type: none"> – виду фізичної активності; – методів психоемоційного оздоровлення; – рекомендацій щодо харчування та відпочинку; – вибору природного середовища для туру. 5. Підготуйте рефлексивний звіт (1-2 сторінки), у якому розкрийте значення Wellness-філософії для сучасної людини та роль спортивно-оздоровчого туризму у збереженні і зміцненні здоров'я. 	12	14	
Лекція 3	<p>Тема Функції спортивно-оздоровчого туризму в Wellness-стратегіях</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рекреаційна функція: відновлення ресурсів організму через активні види руху. 2. Розвиваюча функція: всебічний розвиток особистості через туризм. 3. Виховна складова: формування цінностей здорового способу життя та екологічної свідомості 	2		<i>Тиждень 5</i>

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



Практичне заняття 3	<p>Тема Аналіз і розробка маршруту спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням рекреаційної та розвиваючої функцій</p> <p>Мета: Закріпити знання про рекреаційну та розвиваючу функції спортивно-оздоровчого туризму через практичне проектування маршруту, спрямованого на відновлення ресурсів організму та всебічний розвиток особистості.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Оберіть цільову групу (наприклад: студенти, діти, люди похилого віку, сім'ї, особи з особливими потребами).2. Розробіть короткий маршрут (1-2 дні) спортивно-оздоровчого походу або велопогулянки у вашому регіоні.3. Опишіть, як у вашому маршруті реалізуються рекреаційна функція, розвиваюча функція.4. Підготуйте коротку презентацію (5-7 хвилин), де обґрунтуйте вибір маршруту, його оздоровчу та розвиваючу цінність для обраної цільової групи.	2		Тиждень 6
---------------------	---	---	--	--------------

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



Самостійна робота	<p>Аналіз та обґрунтування рекреаційної і розвиваючої функцій спортивно-оздоровчого туризму на прикладі реального або уявного маршруту</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть або опишіть реальний чи уявний маршрут спортивно-оздоровчого туризму (наприклад: дводенний пішохідний похід у Карпатах, велоподорож по околицях міста, сплав річкою тощо). 2. Дайте коротку характеристику маршруту: <ul style="list-style-type: none"> ○ Місце проведення, тривалість, склад учасників (вік, рівень підготовки). ○ Основні види активного руху. 3. Проаналізуйте, як у даному маршруті реалізуються: <ul style="list-style-type: none"> ○ Рекреаційна функція: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Які саме ресурси організму відновлюються під час подорожі? ▪ Які природні фактори сприяють оздоровленню? ▪ Які види активності та дозування навантаження використовуються для профілактики перевтоми? ○ Розвиваюча функція: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Які фізичні, морально-вольові, інтелектуальні та соціальні якості розвиваються? ▪ Які практичні навички формуються під час маршруту? 4. Зробіть висновок: <ul style="list-style-type: none"> ○ Яке значення має спортивно-оздоровчий туризм для формування здорового способу життя? ○ Які рекомендації щодо вдосконалення маршруту ви могли б дати для підвищення його оздоровчого та розвиваючого потенціалу? 5. Оформіть роботу у вигляді есе (2–3 сторінки), використовуючи посилання на наукову літературу та матеріали лекції. Роботу надсилайте на пошту. <p>Критерії оцінювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повнота і глибина аналізу функцій туризму ● Обґрунтованість висновків і рекомендацій ● Логічність структури роботи ● Вміння використовувати наукові джерела ● Охайність оформлення 	12	14	
-------------------	---	----	----	--

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



Лекція 4	<p>Тема: Роль дозвілля як простору для впровадження wellness-підходів.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття wellness-філософії та її ключові складові. 2. Дозвілля як соціально-культурний та оздоровчий феномен. 3. Wellness-підходи у сфері рекреації та відпочинку. 4. Форми дозвіллевої діяльності з оздоровчим спрямуванням для різних верств населення. 5. Технології впровадження wellness у дозвілля (спорт, туризм, мистецькі практики, цифрові інновації). 6. Психологічний аспект дозвілля та формування культури здорового способу життя. 7. Зарубіжний та вітчизняний досвід поєднання wellness і дозвіллевих програм. <p>Перспективи розвитку wellness-дозвілля в сучасному суспільстві.</p>	2		Тиждень 7
Практичне заняття 4	<p>Тема Функції дозвілля як простору для впровадження wellness-підходів.</p> <p>Мета: Закріпити теоретичні знання з проектування Wellness-програм через розробку власної концепції маршруту з урахуванням фізичних, психологічних та організаційних аспектів.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розробіть індивідуальну або групову Wellness-програму для обраної локації (наприклад, гірський, лісовий або приморський регіон України). Обґрунтуйте вибір локації за критеріями: природні ресурси, інфраструктура, безпека, доступність. Опишіть основні оздоровчі елементи маршруту (наприклад, термальні джерела, зони для релаксації, місця для фізичних вправ). 2. Заплануйте маршрут. 3. Розрахуйте фізичне навантаження для учасників 4. Інтегруйте сучасні технології 5. Розробіть мотиваційний елемент <p>Додатково: За бажанням, підготуйте коротке відео-презентацію (до 3 хвилин), у якому презентуйте свою програму та поясніть, чому вона буде ефективною для обраної цільової аудиторії.</p>	2		Тиждень 8
Самостійна робота	<p>Методи проектування індивідуальних та групових програм Wellness-турів</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть регіон України, який має потенціал для розвитку Wellness-туризму (наприклад, Карпати, Закарпаття, Поділля, узбережжя Чорного чи Азовського морів). 2. Проаналізуйте обраний регіон за такими критеріями: <ul style="list-style-type: none"> ○ Природні лікувальні ресурси (наявність мінеральних вод, чистого повітря, лісів, кліматичні особливості) 	10	14	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Розвиненість інфраструктури (під'їзди, місця для відпочинку, медичне обслуговування, харчування) ○ Безпека та доступність для різних вікових і фізичних груп <p>3. Розробіть короткий опис Wellness-маршруту для цього регіону:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Вкажіть довжину маршруту, тип рельєфу, можливі перепади висот ○ Запропонуйте пункти для відпочинку, оздоровчих процедур, інтерактивних вправ <p>4. Розрахуйте орієнтовне фізичне навантаження для учасників (використовуючи формули з лекції: довжина маршруту, перепади висот, тип поверхні, темп руху)</p> <p>5. Опишіть, які сучасні технології (GPS-трекінг, мобільні додатки) ви б інтегрували для моніторингу стану здоров'я учасників і підвищення безпеки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Які саме додатки або пристрої рекомендуєте? <p>6. Запропонуйте один мотиваційний елемент для маршруту (наприклад, квест, тім-білдінг, інтерактивне завдання).</p> <p>Форма подачі: Напишіть письмовий звіт (2–3 сторінки), у якому послідовно виконайте всі пункти завдання. Додайте схему або карту маршруту (можна у вигляді фото, скріншоту або власного малюнка).</p> <p>Критерії оцінювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повнота та обґрунтованість аналізу регіону ● Логічність і реалістичність маршруту ● Коректність розрахунків фізичного навантаження ● Відповідність рекомендацій сучасним тенденціям Wellness-туризму ● Креативність мотиваційного елемента 			
Лекція 5	<p>Тема Особливості підбору природних лікувальних ресурсів для Wellness-турів</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття природних лікувальних ресурсів і їх роль у Wellness-туризмі. 2. Класифікація природних лікувальних ресурсів. 3. Принципи підбору природних лікувальних ресурсів для Wellness-турів. 4. Особливості використання основних природних ресурсів у Wellness-турах. 5. Тенденції розвитку природних лікувальних ресурсів у Wellness-туризмі. 6. Виклики та перспективи. 	2		<i>Тиждень 9</i>
Практичне заняття 5	<p>Тема Вибір і обґрунтування природних лікувальних ресурсів для Wellness-туру</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть один з регіонів України, відомий своїми природними лікувальними ресурсами (наприклад, Закарпаття, Херсонщина, Львівщина, Одещина, Прикарпаття). 2. Проаналізуйте природні ресурси цього регіону: Визначте, які саме ресурси там представлені (мінеральні 	2		<i>Тиждень 10</i>

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	<p>води, лікувальні грязі, кліматичні фактори, інше). Опишіть їх основні властивості та лікувальний потенціал (наприклад, хімічний склад мінеральної води, тип грязей, особливості клімату).</p> <p>3. Складіть коротку програму одноденного Wellness-туру з використанням обраних природних ресурсів: Вкажіть основні етапи туру (наприклад: екскурсія, прийом мінеральної води, грязелікування, кліматотерапія, релаксація). Обґрунтуйте, чому саме ці процедури та ресурси рекомендовані для оздоровлення.</p> <p>4. Дайте рекомендації щодо безпеки та протипоказань для різних категорій туристів (діти, люди похилого віку, особи з хронічними захворюваннями).</p> <p>5. Підготуйте коротку презентацію (5–7 слайдів) або письмовий звіт (1,5–2 сторінки), у якому: Відобразіть аналіз природних ресурсів регіону. Опишіть програму туру та її оздоровчий ефект. Додайте карту або схему маршруту (можна у вигляді малюнка чи скріншоту).</p> <p>Додатково: За бажанням, підготуйте коротке відео-презентацію (до 3 хвилин), у якому презентуйте свою програму та поясніть, чому вона буде ефективною для обраної цільової аудиторії.</p>			
Самостійна робота	<p>Аналіз та обґрунтування вибору природних лікувальних ресурсів для організації Wellness-туру Завдання:</p> <p>1. Оберіть один із провідних курортних регіонів України (наприклад: Трускавець, Моршин, Берегове, Солотвино, Скадовськ, Одеса, Хмільник).</p> <p>2. Проведіть аналіз природних лікувальних ресурсів цього регіону:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Визначте основні типи природних ресурсів (мінеральні води, лікувальні грязі, кліматичні фактори тощо). ○ Опишіть їхній хімічний склад, фізичні властивості та основні лікувальні ефекти. <p>3. Обґрунтуйте доцільність використання цих ресурсів для різних категорій туристів:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Для кого рекомендовані ці ресурси (вік, стан здоров'я, профілактика чи лікування яких захворювань). ○ Які є протипоказання та обмеження до застосування. <p>4. Запропонуйте коротку програму дводенного Wellness-туру з використанням обраних природних ресурсів:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Опишіть основні процедури (наприклад: прийом мінеральної води, грязелікування, кліматотерапія, SPA-процедури). ○ Вкажіть послідовність і тривалість процедур. <p>5. Оцініть екологічну безпеку та сталий розвиток використання природних ресурсів у цьому регіоні:</p>	10	14	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Які існують ризики для природи та як їх можна мінімізувати? ○ Які екологічні практики впроваджуються або можуть бути впроваджені? <p>Форма виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Письмовий звіт (2–3 сторінки, шрифт 12, інтервал 1,5). ● Додайте карту або схему розташування природних ресурсів у регіоні (можна у вигляді малюнка, фото, скріншоту). <p>Критерії оцінювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повнота і глибина аналізу природних ресурсів. ● Аргументованість вибору процедур і програм. ● Врахування безпеки та екологічних аспектів. ● Якість оформлення роботи. <p>Рекомендація: Використовуйте матеріали лекції, рекомендовану літературу та офіційні джерела для обґрунтування своїх висновків.</p>			
Лекція 6	<p>Тема Технології роботи з різними верствами населення</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діти 2. Дорослі 3. Літні люди <p>Тема Нові горизонти: Самореалізація та адаптація через Wellness-інструменти для відновлення життєвої мети</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні основи самореалізації та адаптації 2. Wellness-концепція: сутність, структура, тенденції розвитку 3. Спортивно-оздоровчий туризм як технологія wellness 4. Самореалізація та відновлення життєвої мети через спортивно-оздоровчий туризм 5. Інноваційні технології в спортивно-оздоровчому туризмі 6. Перспективи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні 	2		<i>Тиждень 11</i>
Практичне заняття 6	<p>Розробка адаптованої оздоровчої програми для різних вікових груп населення</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть одну з вікових груп: <ul style="list-style-type: none"> ○ Діти (6–12 років) ○ Дорослі (25–45 років) ○ Люди похилого віку (60+ років) 2. Охарактеризуйте фізіологічні, психологічні та соціальні особливості обраної групи. 3. Розробіть програму з трьох занять (по 30–40 хвилин кожне) для цієї групи 4. Додайте інтерактивний елемент або командну вправу (наприклад, естафета, групова гра, спільна прогулянка, танцювальний флешмоб). 	2		<i>Тиждень 12</i>

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



	5. Підготуйте коротку презентацію (5–7 слайдів) або письмовий опис (1–2 сторінки)			
Самостійна робота	<p>Аналіз і розробка адаптованої фізкультурно-оздоровчої програми для обраної вікової групи населення</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Оберіть одну з вікових груп:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ діти (6–12 років) ○ дорослі (25–45 років) ○ люди похилого віку (60+ років) <p>2. Дослідіть фізіологічні, психологічні та соціальні особливості обраної групи. Опишіть основні потреби, обмеження та фактори мотивації до занять фізичною активністю.</p> <p>3. Проаналізуйте сучасні українські або міжнародні проекти/ініціативи, спрямовані на залучення цієї групи до активного способу життя (наприклад, «Активні парки», «Клуби скандинавської ходьби», «Олімпійська країна», «Бігова Україна» тощо).</p> <p>4. Розробіть коротку програму з трьох занять (по 30–40 хвилин кожне), адаптовану для обраної групи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Вкажіть мету кожного заняття ○ Опишіть основні вправи, ігри чи активності ○ Обґрунтуйте вибір вправ з урахуванням особливостей групи ○ Додайте рекомендації з безпеки та мотивації <p>5. Оформіть роботу у вигляді письмового звіту (2–3 сторінки) або презентації (8–10 слайдів). Додайте приклади ілюстрацій, схем чи фото</p>	10	12	

5. Види і зміст поточних контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Поточний контроль				
Практичне заняття 1	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання звіту з таблицею	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.	5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 1		5
Практичне заняття 2	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання туру та його презентація	Терміни виконання практичних завдань - протягом семестру до залікового тижня.	5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 2		5
Практичне заняття 3	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, розробка маршруту та його презентація	Поточне тестування: тестові завдання –	5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 3		5
Практичне заняття 4	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного		5

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



		заняття, розробка інд. чи групової wellness-програми та її презентація	кожна правильна відповідь = 1 бал	
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 4		5
Практичне заняття 5	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання одноденного wellness-маршруту, презентація або звіт		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 5		5
Практичне заняття 6	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, розробка програми презентація		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 6		5
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
Залік	Індивідуальне науково-дослідне завдання	<p>Індивідуальне завдання може бути виконане у кількох варіантах, а саме:</p> <ol style="list-style-type: none"> Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал. Проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації. Написання тез, наукових статей, участь у наукових конференціях. <p style="text-align: center;">Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> Теоретико-методичні основи розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні: сучасний стан і перспективи Аналіз наукових підходів, нормативно-правового забезпечення та світового досвіду. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на фізичне та психічне здоров'я міського населення Дослідження ефектів активного відпочинку в природному середовищі для зниження стресу і покращення самопочуття. Розробка програм спортивно-оздоровчого туризму для різних вікових груп із урахуванням принципів wellness-філософії Створення адаптивних маршрутів і тренувальних комплексів для молоді, дорослих і літніх людей. 	<p>Максимально виконання завдання оцінюються в 20 балів: враховується самостійність написання та актуальність проблематики. Розкриття змісту ІДЗ (повнота, логіка) – 6 балів;</p> <p>Науковість (обґрунтованість, актуальні джерела) – 5 балів;</p> <p>Самостійність (авторські висновки) – 4 бали;</p> <p>Оформлення та ІКТ (структура, цифрові інструменти) – 3 бали;</p> <p>Усний захист (чіткість, аргументація) – 2 бали.</p> <p>Оформлення наукової доповіді Структура доповіді: титульний аркуш, зміст, вступ, теоретичний розділ, розділ 3</p>	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



		<p>4. Застосування технологій моніторингу здоров'я в спортивно-оздоровчому туризмі: біометрія і smart-гаджети Аналіз можливостей контролю фізичних показників під час туристичних походів.</p> <p>5. Екологічний аспект спортивно-оздоровчого туризму: вплив на природне середовище і формування екокультури туристів Вивчення взаємодії людини і природи в контексті wellness та сталого розвитку.</p> <p>6. Психологічні механізми оздоровлення в спортивно-оздоровчому туризмі: роль емоційного відновлення і мотивації Дослідження впливу активного туризму на емоційний стан і мотиваційні чинники учасників.</p> <p>7. Інноваційні технології в організації спортивно-оздоровчих туристичних заходів: VR, AR та мобільні додатки Впровадження цифрових інструментів для підвищення ефективності оздоровчих програм.</p> <p>8. Особливості організації спортивно-оздоровчого туризму в гірських регіонах України Аналіз специфіки маршрутів, кліматичних факторів та оздоровчого потенціалу гірських територій.</p> <p>9. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на формування здорового способу життя у студентської молоді Оцінка ефективності програм туризму як засобу профілактики шкідливих звичок і розвитку фізичної культури.</p> <p>10. Модель системи спортивно-оздоровчого туризму: структурні елементи та їх взаємодія в контексті wellness-технологій Розробка і опис моделі, що інтегрує спорт, оздоровлення і туризм для комплексного підходу до wellness.</p>	<p>результатами експерименту, висновки, список використаних джерел, додатки. Обсяг доповіді – 15-20 сторінок формату А4.</p> <p>Захист роботи</p> <p>Підготувати презентацію основних результатів.</p> <p>Відповісти на питання комісії</p>	
	Контрольне тестування	Самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=658006	Складається тестування з 20 завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	20
Всього				40



6. СИСТЕМА НАКОПИЧЕННЯ БАЛІВ І РОЗПОДІЛ ЗА ВИДАМИ РОБІТ

Контрольний захід		% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60 %)		
Змістовий модуль 1	Вид практичного завдання Групова робота на практичному занятті – складання таблиці + звіт	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль- тестування на платформі MOODLE	5
	Практичне завдання Групова робота на практичному занятті – складання туру + звіт	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль -тестування на платформі MOODLE	5
	Практичне завдання Групова робота на практичному занятті – розробка маршруту + презентація	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль-тестування на платформі MOODLE	5
Змістовий модуль 2	Практичне завдання Групова робота на практичному занятті – розробка маршруту + презентація	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль-тестування на платформі MOODLE	5
	Практичне завдання Групова робота на практичному занятті – складання маршруту + звіт	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль-тестування на платформі MOODLE	5
	Практичне завдання Групова робота на практичному занятті – розробка програми + звіт	5
	Вид теоретичного завдання Модульний контроль-тестування на платформі MOODLE	5
Підсумковий контроль (max 40 %)		
Захист індивідуального завдання		20 %
Залік		20 %
Разом		100 %

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ



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)		

Відповідно до п. 2.7 Положення ЗНУ про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, здобувачі можуть перезарахувати окремі теми або види навчальної діяльності обсягом до 14 годин за результатами проходження онлайн-курсів, сертифікаційних програм, майстер-класів чи інших форм неформальної/інформальної освіти, зміст яких відповідає тематиці та результатам навчання цього освітнього компонента.

Перелік можливих форм неформальної освіти для перезарахування:

- міжнародні або всеукраїнські вебінари / тренінги;
- короткострокові програми підвищення кваліфікації;
- підтверджені форми самоосвіти (для інформальної освіти — з мотиваційним поясненням).

Умови перезарахування:

- обсяг визнаних результатів **не перевищує 14 годин**;
- зміст заходу відповідає темам дисципліни;
- здобувач подає сертифікат або інший документ, що підтверджує навчання;
- викладач здійснює перевірку відповідності та приймає рішення про зарахування у межах поточної та підсумкової оцінки дисципліни;
- перезараховані години враховуються як виконання самостійної роботи або опанування окремих тем.

Перелік освітніх майданчиків з онлайн курсами.

Платформа	Лінк
Prometheus	https://prometheus.org.ua/
EdEra	https://ed-era.com/courses/
ВУМ 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 (англомова)	https://iversity.org/
online.stanford.edu (англомова)	https://online.stanford.edu/free-courses



7.Рекомендована література

Основна:

1. Товстоп'ятко Ф.Ф., Тищенко В.О. Wellness-філософія і технології оздоровлення різних верств населення : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 78 с
2. Товстоп'ятко Ф. Ф., Тищенко В.О., Парій С.Б., Орлов А.А. Філософія здоров'я та здорового способу життя : конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 90 с.
3. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2012. 72 с.
4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
5. Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування: навчальний посібник / Подрігало Л.В., Подрігало О.О. Харків: ХДАФК, 2025. 146 с.
6. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі: навч. посіб. / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту; Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / О.М. Ванджура (уклад.). Т. : Горлиця, 2008. 232 с.
7. Організація дозвіллево-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» / Укл. : О. Д. Шинкарьова, Н. Г. Шинкарьова. Полтава : Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с.
8. Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні аспекти : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей / Уклад. С. І. Шинкарьов, Д. О. Сіпакова, Р. Г. Павлов, О. М. Брусак. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с.
9. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2007. 164 с.
10. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня / уклад. : К. С. Гордєєва. Слов'янськ : ДДПУ, 2024. 94 с.
11. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології. Навчальний посібник. Львів: ЛДУФК. 2019. 220 с.
12. Harnessing Wearable Technology for Wellness-Driven Sports Tourism // LinkedIn Pulse. 2025.
13. World Health Organization. Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. 2022.
14. Cryan J. Health & Wellness Today: A Modern Guide to Thriving in 2025. Independently published. 2025. 172 p.
15. Delaney B. Wellmania: Misadventures in the Search for Wellness. 2017. 336 p.
16. Means C. Good Energy: The Surprising Connection Between Glucose, Metabolism and Limitless Health. 2024. 528 p.

Додаткова:

1. Бойко В. В., Соловей О. М. Wellness-технології у фізичному вихованні: сучасний стан та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. №13. С. 112–119.
2. Гриньова М. В., Ковальова О. В. Інноваційні підходи до організації спортивно-оздоровчого туризму. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2017. №6. С. 45–50.



3. Державна служба статистики України. Туристична діяльність в Україні: статистичний збірник. 2023.
4. Ашанін, В.; Друз, В.; Пятисоцька, С.; Жерновникова, Ю.; Алексієєва, І.; Олексенко, Ю.; Єфременко, А.; Піліпко, О., "Методи визначення біологічного віку різних дітей": Журнал фізичного виховання та спорту (2018) DOI: 10.7752/jpes.2018.s4270; EID: 2-s2.0-85056222554; Частина ISSN: 2247806X 22478051;
<http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85056222554&partnerID=MN8TOARS>
5. Коваленко Ю.О., Товстоп'ятко Ф. Ф., Караулова С.І., Верітов О.І. (2025). Моделювання соціально-комунікативної поведінки школярів засобами фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки, (18).
6. Романенко С. С. Спортивно-оздоровча діяльність: сутність, класифікація та інструменти. Вісник Хмельницького національного університету. 2021, 5, Том 2. С. 260-265.
7. Тищенко В.О., Гончаревський М.Г., Соколова О.В., Товстоп'ятко Ф.Ф. Удосконалення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти інноваційними засобами. Фізичне виховання та спорт, 2023, (4), 42-48.
8. Тищенко В.О. Товстоп'ятко Ф. Ф., Коваленко Ю.О., Парій С.Б. (2025). Молодіжний туризм у контексті психолого-педагогічного супроводу та wellness-технологій в освітньому просторі ЗВО. Педагогічна Академія: наукові записки. № 18.
9. Тищенко, В. О., Товстоп'ятко Ф. Ф., Коваленко Ю.О. (2025). Освітньо-оздоровчий вектор підготовки фахівців фізичної культури: від національних стандартів до глобальних трендів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 5К (191). С. 167-172.
10. Товстоп'ятко, Ф. Ф., Орлов, А. А., Пиптюк, П. Ф., Товстоп'ятко, І. Ф., & Дядечко, І. Є. (2025). Філософські та педагогічні виміри оздоровчого туризму в контексті Wellness-філософії. Академічні візії, (43).
11. Товстоп'ятко Ф. Ф., Тищенко В.О., Орлов А.А., Дядечко І.Є. (2025). Wellness-філософія як стратегія формування здоров'язбережувальних компетентностей у здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт, 2025, (1), 171-177.

8. Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про позашкільну освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>
3. Інформаційно-освітній портал з питань здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/uk/elektronna-sistema-ohoroni-zdorovya>
4. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
5. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11#Text>
6. Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF#Text>
7. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/>

9. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності



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

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

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

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://surl.li/smlphm>

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам». Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу tovstopatkofedor@gmail.com. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в системі Moodle.



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

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 вмій 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/ORVdWGwe3>; 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/>.