

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

СИЛАБУС
вибіркового світнього компонента
Національні системи фізичного виховання

підготовки

магістра

**Силабус світнього компонента «Національні системи фізичного виховання»
для підготовки магістрів**

Розробник:

Деделюк Н.А. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Козіброцький С.П.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії
фізичного виховання та рекреації
протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.**

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика світнього компонента
денна форма навчання	А Освіта	нормативна
Кількість годин/кредитів 120/4	А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура	Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>2</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
		Практичні (семінари): <u>14</u> год.
ІНДЗ: <u>є</u>	Освітній рівень Магістр	Самостійна робота: <u>88</u> год.
		Консультації: <u>8</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
заочна форма навчання	А Освіта	нормативна
Кількість годин/кредитів 120/4	А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура	Рік навчання: <u>1</u>
		Семестр: <u>2</u>
		Лекції: <u>4</u> год.
		Практичні (семінари): <u>6</u> год.
ІНДЗ: <u>є</u>	Освітній рівень Магістр	Самостійна робота: <u>98</u> год.
		Консультації: <u>14</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача

ППП - Деделюк Ніна Автономівна

Науковий ступінь - **канд. наук з фізичного виховання і спорту**

Вчене звання - **доцент**

Посада - **доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**

Контактна інформація - +380979048761, Dedeliuk.Nina@vnu.edu.ua

Комунікація зі студентами: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій. Індивідуальні завдання з навчальної дисципліни магістри можуть отримати згідно затвердженого графіка консультацій.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1.Анотація. Предметом вивчення освітнього компонента є оздоровча спрямованість фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний час широко застосовуються і запозичені з традиційних систем фізичного виховання різних світових культур.

Навчальний ОК поділяється на змістові модулі й передбачає організацію засвоєння знань за програмою, що складається з логічно завершених навчальних елементів: «Класичні національні системи фізичного виховання», «Нетрадиційні системи фізичного виховання»

2. Мета і завдання освітнього компонента

Мета і завдання викладання освітнього компонента полягає в опануванні та осмисленні знань про взаємопроникнення міжнародних культур та імплементації передових систем фізичного виховання, які є частиною загальної культури різних народів. У процесі вивчення ОК магістри опанують сучасні підходи до застосування принципів, методів, засобів та форм організації навчальної, фізкультурно-оздоровчої, спортивної роботи, із застосуванням елементів національних систем фізичного виховання; мотивації прояву творчої й дослідницької ініціативи студентів, усвідомленні аспектів інтеграційних процесів, що відбуваються у освітньому просторі.

3. Результати навчання (компетентності)

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1.Здатність до абстрактного мислення, синтезу, аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, генерування нових знань при вирішенні дослідницьких і практичних завдань.

ЗК2. Здатність проектувати і здійснювати комплексні дослідження на основі системного наукового світогляду з використанням основних універсальних методологічних принципів та знань в області історії і філософії науки.

ЗК3. Здатність представляти наукові результати та вести наукову дискусію державною та іноземною мовою в усній та письмовій формі, володіння науковою термінологією.

ЗК4. Здатність ефективно спілкуватися із спеціальною та загальною аудиторіями державною та іноземною мовами.

ЗК5. Здатність представляти складну інформацію у зручній та зрозумілій спосіб усно і письмово, використовуючи відповідну технічну лексику та методи.

ЗК6. Готовність цінувати та поважати мовну різноманітність та мультикультурність.

ЗК7. Здатність до ефективної професійної взаємодії.

ЗК8. Готовність брати участь у роботі українських і міжнародних дослідницьких колективів для вирішення наукових і науково-освітніх завдань.

ЗК9. Здатність працювати у великій науковій групі, розуміючи відповідальність за результати роботи, а також беручи до уваги бюджетні витрати та персональні зобов'язання.

ЗК10. Готовність організувати роботу колективу в розв'язанні актуальних проблем навчання фізичній культурі і спорту.

ЗК11. Здатність працювати в умовах обмеженого часу та ресурсів, а також мотивувати та керувати роботою інших для досягнення поставлених цілей.

ЗК12.Здатність слідувати етичним нормам у професійній діяльності.

Фахові компетентності (ФК):

ФК1. Компетентність виконувати оригінальні дослідження у галузі навчання теорії та методики фізичної культури і спорту та досягати наукових результатів, які створюють нові знання, із звертанням особливої уваги на актуальні проблеми та використанням новітніх наукових методів.

ФК2. Здатність застосовувати знання фундаментальних основ, сучасних досліджень проблем і тенденцій розвитку сфери фізичної культури і спорту та системи її вивчення у комплексному аналізі явищ і процесів, що виникають в Україні та інших країнах світу.

ФК3. Здатність відокремлювати структурні елементи, які складають теоретичну та емпіричну основу системи фізичної культури.

ФК4. Здатність аналізувати особливості впровадження педагогічних технологій навчання фізичної культури і спорту/фітнесу, а також теорії та методики навчання фізичної культури/фітнесу.

ФК5. Здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману інформацію, розуміти та описувати наукові, педагогічні, соціальні методи, пов'язані з практикою навчання фізичної культури/фітнесу задля провадження безпечної практичної діяльності.

ФК6. Здатність прогнозувати науково обґрунтовані підходи до модернізації навчання фізичній культурі/фітнесу, організовувати та забезпечувати процеси управлінської діяльності з урахуванням процесів реформування галузі.

ФК7. Володіння сучасними методами наукового дослідження, в тому числі пошуку інформації в літературі та Інтернеті, розрізнення первинних і вторинних джерел, використання традиційних та новітніх інформаційно-комунікаційних технологій.

ФК8. Узагальнене експериментальне вміння вести природничо-наукові дослідження методами наукового пізнання (планування експерименту, вибір методу дослідження, вимірювання, опрацювання та інтерпретація одержаних результатів).

ФК9. Компетентність інтерпретувати результати експериментів та брати участь у дискусіях із досвідченими науковцями стосовно наукового значення та потенційних наслідків отриманих результатів.

ФК10. Використання методів математичної статистики; використання засобів ІКТ для опрацювання результатів експерименту та їх презентації; здатність робити висновки; оцінювання адекватності результатів експерименту; вдосконалення моделі.

ФК11. Здатність проводити науковий аналіз результатів досліджень і використовувати їх в практичній діяльності.

ФК12. Здатність осмислення своїх власних припущень та перевірки зроблених іншими припущень, які вважаються доведеними у галузі педагогічної науки, що досліджує історію, технологію, зміст, засоби, методи й організаційні форми фізичної культури і спорту.

ФК13. Здатність до формулювання ідей концепції в результаті читання, дослідження, обговорення і мозкового штурму у високо спеціалізованій, присвяченій певній темі роботі академічного або професійного спрямування.

ФК14. Здатність до виявлення зв'язків між сучасними концепціями управління й організації навчального процесу та пізнавальної діяльності, наведення доказів або контрприкладів.

ФК15. Здатність до включення нових висновків в існуючі знання щодо використання засобів і методів вивчення фізичної культури.

Програмні результати навчання:

ПРН1. Знання фундаментальних основ сучасних досліджень проблем і тенденцій розвитку галузі фізичної культури та системи її вивчення у комплексному аналізі явищ і процесів, що виникають в Україні та інших країнах світу.

ПРН2. Уміння відокремлювати структурні елементи, які складають теоретичну та емпіричну основу системи фізичної культури.

ПРН3. Уміння аналізувати особливості впровадження педагогічних технологій фізичної культури, а також теорії та методики фізичної культури і спорту.

ПРН4. Уміння аналізувати, вибирати і трактувати отриману інформацію, розуміти та описувати наукові, педагогічні та соціальні методи, пов'язані з практикою навчання фізичної культури задля провадження безпечної практичної діяльності.

ПРН5. Уміння прогнозувати науково-обґрунтовані підходи до модернізації навчання фізичної культури, організувати та забезпечувати процеси управлінської діяльності з урахуванням процесів реформування галузі.

ПРН6. Здатність розв'язувати складні завдання і проблеми з теорії та методики фізичної культури у професійній діяльності або у процесі подальшого навчання, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій.

ПРН7. Здатність виконувати оригінальні дослідження у галузі теорії та методики фізичної культури й досягати результатів з використанням новітніх наукових методів, які створюють нові знання.

ПРН8. Здатність проводити науковий аналіз результатів досліджень і використовувати їх в практичній діяльності.

ПРН9. Здатність осмислення своїх власних та перевірки зроблених іншими припущень, які вважаються доведеними у галузі педагогічної науки, що досліджує історію, технологію, зміст, засоби, методи й організаційні форми фізичної культури.

ПРН10. Здатність до продукування ідей в результаті дослідження, аналізу, обговорення і мозкового штурму у спеціалізованій роботі, присвяченій певній темі, академічного або професійного спрямування.

ПРН11. Здатність до виявлення зв'язків між сучасними концепціями управління й організації навчального процесу та пізнавальною діяльністю, наведення доказів або контр прикладів.

Soft skills:

– комунікативні уміння й навички – готовність до вільної комунікації з учасниками освітнього процесу, вміння аргументувати, переконувати та захищати власні думки й переконання;

– аналітичне та критичне мислення – вміння/здатність знаходити і структурувати матеріал, встановлювати взаємозв'язки між окремими елементами, визначати головну та другорядну інформацію;

– когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін, успішно вирішувати нові виклики, проблеми;

– емоційний інтелект – ментальні здібності, які беруть участь в усвідомленні і розумінні власних емоцій, емоцій навколишніх (дітей, батьків, колег) та вміння керувати емоціями;

– креативність, оригінальність та ініціативність – здатність генерувати інноваційні ідеї, знаходити оригінальні творчі рішення, уміння вільно мислити;

– уміння працювати в команді – налагоджувати ефективну співпрацю в групі, мікрогрупі для досягнення спільної мети;

– лідерські якості – сукупність умінь, навичок, рис характеру, визнання високих результатів у діяльності, що забезпечують успіх.

Структура освітнього компонента

Денна форма навчання

Назви тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. Роб.	Конс.	
Змістовий модуль 1 Класичні національні систем фізичного виховання						
Тема 1. Класичні національні системи фізичного виховання у структурі сучасної фізичної культури. Основи національної системи фізичного виховання в Україні на різних етапах розвитку. Стан та перспективи розвитку.	26	2	2	20	2	Усне опитування, повідомлення, самостійна робота / 20 б.

Тема 2. Різновиди йоги. Елементи у-шу. Цигун.Оздоровчий характер в'єтнамської гімнастичної системи "зіонгшінь".Східні танці. Елементи традиційного фізичного виховання Японії. Військово-фізичне виховання японських самураїв.Принципи та методи тренування дзю-до сучасне і традиційне дзю-джитсу; сумо. Японський масаж шиацу.	28	2	4	20	2	Дискусія, робота в малих групах / 10 б.
Тема 3. Елементи фізичного виховання Китаю, Тибету, Таїланду, Латинської Америки. Філософія кунгфу. Рецепти тибетських монахів – лікування без ліків. Медитація. Розвиток фізичних та морально-вольових якостей у процесі занять тайським боксом муай-тай.Змішані бойові мистецтва. Тайський масаж.Стили та традиції капоейри.	26	2	2	20	2	Усне опитування, повідомлення, дискусія, виконання практичного завдання / 20 б.
Разом за змістовим модулем 1	80	6	8	60	6	
Змістовий модуль 2. Нетрадиційні системи фізичного виховання						
Тема 4. Авторські методики оздоровлення Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова, Г.П. Малахова, М. Норбекова. Системи Методика дихальних вправ К.П. Бутейко, О.М. Стрельнікової. Плавати раніше, ніж ходити – методика Фірсова. Виховання здорової дитини за методикою Нікітіних Система оздоровлення П.К. Іванова.	17	2	2	12	1	Дискусія, дебати / 10 б.
Тема 5. Взаємопроникнення національних культур оздоровчого спрямування. Бойові мистецтва. Фітнес. Шейпінг. Каленетика. Зоотерапія. Іпотерапія. Дельфінотерапія. Музикотерапія.	23	2	4	16	1	Дискусія / 10б.
Разом за змістовим модулем 2	40	6	8	60	2	
Поточний контроль						100
Дебати, дискусія, робота в малих групах						70
ІНДЗ						30
Усього годин	120	10	14	88	8	100

Заочна форма навчання

Назви тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. Роб.	Конс.	
Змістовий модуль 1 Класичні національні систем фізичного виховання						
Тема 1. Класичні національні системи фізичного виховання у структурі сучасної фізичної культури. Основи національної системи фізичного виховання в Україні на різних етапах розвитку. Стан та перспективи розвитку.	26	2	2	20	2	Усне опитування, повідомлення, самостійна робота / 20 б.

Тема 2. Різновиди йоги. Елементи у-шу. Цигун.Оздоровчий характер в'єтнамської гімнастичної системи "зіонгшінь".Східні танці. Елементи традиційного фізичного виховання Японії. Військово-фізичне виховання японських самураїв.Принципи та методи тренування дзю-до сучасне і традиційне дзю-джитсу; сумо. Японський масаж шиацу.	28	2	4	20	2	Дискусія, робота в малих групах / 10 б.
Тема 3. Елементи фізичного виховання Китаю, Тибету, Таїланду, Латинської Америки. Філософія кунгфу. Рецепти тибетських монахів – лікування без ліків. Медитація. Розвиток фізичних та морально-вольових якостей у процесі занять тайським боксом муай-тай.Змішані бойові мистецтва. Тайський масаж.Стили та традиції капоейри.	26	2	2	20	4	Усне опитування, повідомлення, дискусія, виконання практичного завдання / 20 б.
Разом за змістовим модулем 1	80	6	8	60	6	
Змістовий модуль 2. Нетрадиційні системи фізичного виховання						
Тема 4. Авторські методики оздоровлення Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова, Г.П. Малахова, М. Норбекова. Системи Методика дихальних вправ К.П. Бутейко, О.М. Стрельнікової. Плавати раніше, ніж ходити – методика Фірсова. Виховання здорової дитини за методикою Нікітіних Система оздоровлення П.К. Іванова.	17	2	2	12	1	Дискусія, дебати / 10 б.
Тема 5. Взаємопроникнення національних культур оздоровчого спрямування. Бойові мистецтва. Фітнес. Шейпінг. Каленетика. Зоотерапія. Іпотерапія. Дельфінотерапія. Музикотерапія.	23	2	4	16	1	Дискусія / 10б.
Разом за змістовим модулем 2	40	4	6	28	2	
Поточний контроль						100
Дебати, дискусія, робота в малих групах						70
ІНДЗ						30
Усього годин	120	10	14	88	8	100

Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ)

Завдання виконується на основі знань, умінь та навичок, одержаних під час лекційних, практичних, самостійних занять і передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента (реферат), яка захищається в аудиторії у вигляді доповіді та презентації Microsoft Office Power Point, що оцінюється максимум в 20 балів. Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела. Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції проблематики. Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Теми для ІНДЗ:

1. Місце та значення національних систем фізичного виховання у сьогоденні.

- 2.Оздоровчі методики та їх популярність в Україні
- 3.Спортивні федерації, заснованих на національних видах спорту
- 4.Хортінг. Спас. Бойовий гопак. Основи національної системи ФВ

5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Методика психологічного та біоенергетичного зміцнення людини засобами національних систем фізичного виховання.	14
2	Методики оздоровлення в системі Йоги.	4
3	Практика Йога-терапії.	6
4	Школи У-шу: Шоу-даю, лунь-син, хау-бай, лекксуньбай, кунг-фу, чань-цюань (за вибором).	6
5	Рух в оздоровчій системі Ю.А. Андрєєва.	6
6	Оздоровча система М.М. Амосова.	4
7	Місце фізичної активності в оздоровчій системі Г.П. Малахова.	4
8	Система психофізичного удосконалення М.С. Норбекова.	4
9	“Анти-Норбеков”. Критичний аналіз системи М.С.Норбекова.	10
10	Сучасний досвід оздоровлення прихильників системи П.К. Іванова.	8
11	Система психофізичного удосконалення К.Д.Динейка	4
12	Механізм оздоровлення дихальними вправами.	4
13	“Боді-флекс” – система моделювання статури за Г. Чайлдерс.	4
14	Методичні основи системи Цигун.	4
15	Індійська система фізичного удосконалення людини Гатга – Йога.	4
16	Китайська система оздоровлення та удосконалення У – шу	4
17	Оздоровча система. П.К. Іванова	4
18	Оздоровча система М.М. Амосова.	4
19	Оздоровча система. Г.П.Малахова	14
20	Система психофізичного удосконалення М.Норбекова	14
21	Методика тренування вольової затримки дихання за К.П. Бутейко	12
22	Парадоксальна дихальна гімнастики О.М. Стрельнікової	6
	Разом	144

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з дисципліни «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування у сфері ФВ і спорту» – це оцінювання навчальних досягнень студента з усіх видів аудиторної роботи протягом навчального семестру.

Критеріями оцінки є: для усних відповідей:

- повнота розкриття питання;
 - логіка викладання, культура мови;
 - емоційність та переконаність;
 - використання основної та додаткової літератури;
 - аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;
- для виконання практичних завдань:**
- повнота розкриття питання;
 - цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;

- акуратність оформлення письмової роботи.

Здобувач освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки від 29.08.2024 р., зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту **10 балів**;
- підготовка конкурсної наукової роботи – не більше 10 балів;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі – **15 балів**, на II-у етапі – **20 балів**;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з теорії та методики фізичного виховання – **30 балів**;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах – **15 балів**.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації: статті – **8 балів**; тез – **4 балів**;
- волонтерська діяльність: за один захід – **3-5 бали (максимум 15 балів)**;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня – **15 балів**;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – **40 балів**, Європи – **30 балів**, України – **25 балів**, діючий МСМК – **30 балів**, діючий МС – **25 балів**, діючий КМС – **20 балів**, діючий I розряд – **10 балів**).

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за 100-бальною шкалою і складається із сумарної кількості балів за: 1) поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 30 балів) та виконання ІНДЗ (максимум 10 балів); 2) модульні контрольні роботи (максимум 60 балів) і фіксується у відомості та заліковій книжці студента.

Академічна доброчесність: очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів одногрупників, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід.

Практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 2 бали;
- підготовка конкурсної наукової роботи - 2 балів;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 5 балів, на II-у етапі - 6 балів;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з теорії та методики фізичного виховання - 2 бали;
- Переможці, призери Чемпіонатів Світу – **40 балів**, Європи – **30 балів**, України – **25 балів**, діючий МСМК – **30 балів**, діючий МС – **25 балів**, діючий КМС – **20 балів**, діючий I розряд – **10 балів**.
- виконання обов'язків старости (10 балів) та інші.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації, доповіді на конференції – 2 бали;
- волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня – 2 бали за одне змагання;
- отримання сертифікату судді 1,2 або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах – 2 бали;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня – 2 бали.

Сповідуючи **політику академічної доброчесності**, необхідно дотримуватися морально-етичних правил: не пропускати аудиторних та практичних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально) не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі некоректного цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць, та ін., необхідно вказувати посилання на першоджерело. У творчих, дослідницьких, методичних роботах, при написанні ІНДЗ, плануванні занять, підготовці навчальної лекції, дискусії, дебатів слід аргументовано доводити і висловлювати власну думку, спираючись на знання та уміння, здобуті у процесі навчання у ЗВО.

Індивідуальні роботи, практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну.

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Питання, які виносяться на залік:

1. Яке значення класичних національних системи фізичного виховання у структурі сучасної фізичної культури?
2. Проаналізуйте основи національної системи фізичного виховання в Україні.
3. Визначте стан та перспективи розвитку національних традицій фізичного виховання.
4. Назвіть відомі вам національні системи фізичного виховання східних народів
5. Визначте доцільність застосування різновидів йоги
4. Визначте місце та значення національних систем фізичного виховання у сучасних умовах.
5. Назвіть найпопулярніші оздоровчі методики та їх популярність в Україні

6. Назвіть спортивні федерації, заснованих на національних видах спорту
7. Основи національної системи ФВ Хортінг. Спас. Бойовий гопак.
- 8 .Елементу-шу.Цигун.Оздоровчий характер в'єтнамської гімнастичної системи “зіонгшінь”
10. Визначте доцільність застосування Східні танці
11. Опишіть елементи традиційного фізичного виховання Японії.
Військово-фізичне виховання японських самураїв.
12. Назвіть принципи і методи тренування дзю-до сучасне і традиційне діжу-джитсу; сумо.
13. Визначте. доцільність застосування японськог масаж шиацу.
14. Елементи фізичного виховання Китаю, Тибету, Таїланду, Індії, Латинської Америки.
15. У чому, на вашу думку, полягає філософія кунгфу.
16. Розкрийте основні унікальності рецептів тибетських монахів – лікування без ліків.
17. Визначте доцільність застосування методикою медитації.
18. Розвиток фізичних та морально-вольових якостей у процесі занять тайським боксом
17. У чому полягає доцільність застосування тайського масажу.
18. Розкрийте стилі та традиції капоейри.
19. Взаємопроникнення національних культур оздоровчого спрямування у різних світових культурах.
20. Розкрийте застосування бойових мистецтв у сучасному спортивному та оздоровчому форматі
21. Розкрийте особливості аметиканських систем оздоровлення:
22. Назвіть відомі вам види фітнесу.
23. Визначте мету занять шейпінгом.
24. Розкрийте основне спрямування каленетики.
25. Оцініть рівень популярності нетрадиційних методик оздоровчого спрямування.
26. Визначте актуальність та оздоровче значення зоотерапії.
27. У чому полягає рекреаційний та реабілітаційний вплив іпотерапії.
28. Назвіть відомі вам авторські методики оздоровлення
29. Дельфінотерапія та форми її реалізації.
30. Психоемоційне значення музикотерапії.
31. Розкрийте основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова, Г.П. Малахова, М. Норбекова.
32. У чому полягає сутність методики дихальних вправ (К.П. Бутейко, О.М. Стрельникової..)
33. Розкрийте основні оздоровчі аспекти відомих вам акваметодик.
34. Проаналізуйте доцільність застосування система оздоровлення П.К. Іванова у сучасних умовах.

VI. Шкала оцінювання

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка для екзамену
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література:

1. Цьось А. В., Деделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX століття: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]– Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014.– 456 с.
2. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посібник для самостійної роботи студентів. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2008. – 78с.
3. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави. Навчальний посібник. – Львів, 2002. – 216с.
4. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144с.
5. Жданова О.М. та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навчальний посібник. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.
6. Ялович В. Т., Сергієнко В. М.. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: моногр. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 228 с.

Додаткова література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Гавага Лувсан. Очерки восточной рефлексотерапии. — К., 1987.
3. Грибан Г. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Фізична культура та здоров'я нації. Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2011. – С.199-200.
4. Гончерюк М. Особливості формування здорового способу життя молоді у ВУЗі засобами фізичного виховання. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк: Видавництво “Волинська обласна друкарня”, 2015. – С.27-29.
5. Келлі Шейла. Твій Стрип-фітнес. Пер. з англ. – Харків: Книжковий клуб “Клуб сімейного Дозвілля”. 2004. – 256с.
6. Кнейпп С. Моё водолечение. Домашняя аптека. – К.: Лілея, 1992. – 223 с.
7. Приступа, Є. Н. Традиції української національної фізичної культури [Текст] / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.
8. Пфулгенда Синха. Йоговское лечебное распространённых болезней. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
9. Ротерс, Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе [Текст] : [Монография] / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.
10. Саенко, В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
11. Твердохліб, О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Мудри – цілющі положення рук [Текст] : [Навч. посіб.] / О. Ф. Твердохліб. – К. : ІВЦ «Вид-во «Політехніка» ; Вид-ча компанія «Воля», 2055. – 132 с.
12. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. // укладач А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ „Вежа” ВНУ імені Лесі Українки, 2018 р. Т.- 1. С. 138-267.
13. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник. – Харків: “ОВС”, 2013. – 160 с.
14. Хоули Э. Т.. Оздоровительный фитнес: пер. с англ / Э. Т. Хоули, Б. Д Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 480 с.
15. Birch M. Asthma and the Buteyko breathing method // Aust. Nurs. J. – 2021. – V. 8, №8. – P. 35.

16. Bruton A, Lewith GT. The Buteyko breathing technique for asthma: a review // Complement. Ther. Med. – 2015. – V. 13, №1. – P. 41-46.
17. Cooper S., Osborne J., Newton S. e.a. Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial // Thorax. – 2013. – V. 58, №8. – P. 674-679.
18. McHugh P., Duncan B., Houghton F. Buteyko breathing technique and asthma in children: a case series // N. Z. Med. J. – 2016. – V. 119, № 1234. – P. U1988.