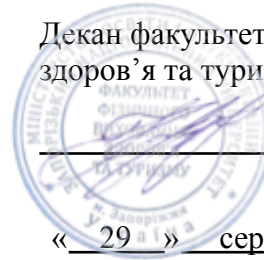


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму



_____М.В. Маліков

« 29 » серпня 2024р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Підготовки магістрів

Денної та заочної форм здобуття освіти

Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання»

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

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

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики фізичної
культури і спорту
Протокол № 1 від "28" серпня 2024 р.
Завідувач кафедри теорії та методики фізичної
культури і спорту

_____А.П. Конох

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____В.О. Тищенко

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



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

E-mail: tovstopatkofedor@gmail.com

Зв'язок з викладачем (викладачами): Притула Олександр Леонтійович

E-mail: Prityla1970@ukr.net

Телефон: кафедра ТМФКиС (061) 228-75-53

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

Курс «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є важливим для розуміння еволюції фізичної культури, що дає змогу краще орієнтуватися в сучасних тенденціях і підходах до фізичного виховання. Він сприяє формуванню системного мислення у майбутніх фахівців, дозволяючи їм бачити зв'язок між історичними подіями та сучасною практикою в галузі національних систем здоров'язбереження. Досліджує розвиток фізичної культури та спорту від давніх часів до сучасності, охоплюючи ключові історичні події, етапи розвитку фізичної культури, а також вплив різних культур і суспільств на формування сучасних підходів до фізичного виховання.

Курс відповідає вимогам ринку праці, що потребує фахівців із глибоким розумінням історичних передумов розвитку фізичної культури. Знання історії дозволяє адаптувати традиційні методи до сучасних потреб, що є цінним для роботи у сфері фізичного виховання та спорту. Без знання історії фізичної культури неможливо повноцінно зрозуміти і впроваджувати сучасні методики фізичного виховання. Це знання забезпечує контекст для аналізу та застосування найкращих практик минулого, дозволяючи уникати помилок і адаптувати перевірені часом методи до нових умов.

Курс «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є обов'язковим компонентом освітньої програми та входить до циклу загальної підготовки. Дисципліна забезпечує студентів історичними знаннями, що є основою для розуміння сучасних тенденцій і традиційних національних методик у фізичному вихованні. Вона сприяє формуванню критичного мислення, вмінню аналізувати та порівнювати історичні і сучасні підходи. Навчання за курсом «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» не передбачає використання спеціальних інструментів, обладнання або програмного забезпечення. Проте, можуть бути використані мультимедійні ресурси та історичні документи для глибшого розуміння матеріалу.

Пререквізити. Освітній компонент «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» базується на міждисциплінарному інтегруванні знань, які показали здобувачі під час складання Єдиного вступного іспиту і Фахового іспиту при вступі до магістратури. Необхідними є сформовані уявлення про зміст, цілі та організаційні форми фізичного виховання, володіння базовими принципами наукового пізнання, навичками аналізу й узагальнення науково-методичної інформації, а також здатність до рефлексії педагогічного досвіду в контексті професійної діяльності.

Постреквізити. Опанування освітнього компонента «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» забезпечує методологічну базу для реалізації наукових підходів, аналітичних процедур у наступних освітніх компонентах освітньої програми, а саме: «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті» та «Формування здоров'я на основі етнічних традицій».

Здобуті знання та навички знаходять практичне застосування, зокрема, під час «Виробничої практики», де магістранти розробляють та реалізують науково обґрунтовані фрагменти

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



педагогічного або оздоровчого процесу, здійснюють моніторинг ефективності застосованих методик, аналізують та інтерпретують результати своєї професійної діяльності. Здобуті знання та навички знаходять практичне застосування, зокрема, під час ПА 1 «Підготовки кваліфікаційної роботи магістра» та ПА 2 «Підготовки до атестаційного екзамену», де магістранти розробляють та реалізують науково обґрунтовані фрагменти педагогічного або оздоровчого процесу, здійснюють моніторинг ефективності застосованих методик, аналізують та інтерпретують результати професійної діяльності.

Таким чином, курс «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» формує у магістрів фізичного виховання глибоке розуміння національних методів оздоровлення, а також практичні навички застосування оздоровчих технологій, що сприяють підвищенню якості життя та фізичного здоров'я населення через національні методи оздоровлення і фізкультурно-спортивну діяльність.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	1-й
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість годин	150	
Лекційні заняття	20 год.	6 год.
Практичні заняття	20 год.	8 год.
Самостійна робота	110 год.	136 год.
Консультації	Очні консультації за попередньою домовленістю в робочі дні	
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=15490	

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Програмні компетентності	
ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.	Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини. Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю. Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.
Спеціальні (фахові) компетентності	
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. 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. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК10. Здатність використовувати нетрадиційні засоби у фізичній культурі і спорті. СК11. Здатність впроваджувати сучасні здоров'язбережувальні технології із застосуванням регіональних і національних традицій у фізичному вихованні різних верств населення.	Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини. Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю. Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.
Програмні результати навчання	
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. РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем	Наочні методи (схеми , моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій. Словесні методи (презентації, пояснення, робота з підручниками. Практичні методи (творчі завдання, кейси розробка проектів). Логічні методи (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації). Метод формування пізнавального інтересу (навчальна

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



інноваційного характеру у сфері фізичної культури, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. РН10. Застосовувати нетрадиційні засоби у фізичному вихованні різних верств населення. РН11. Застосовувати сучасні методи оздоровлення та збереження здоров'я, з урахуванням регіональних особливостей та національних традицій Запорізького краю.	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. Теоретичні основи національних оздоровчих систем.

Поняття здоров'я в українській традиційній культурі. Зв'язок фізичного, духовного і соціального здоров'я, як благополуччя. Історико-культурні засади народної фізичної культури. Витоки оздоровчих практик у звичаях, обрядах, традиціях українців. Козацька фізична культура як система оздоровлення. Роль козацьких вправ у формуванні здоров'я людини. Філософія і світоглядні основи національних оздоровчих систем. Космогонічні уявлення, символізм, природовідповідність. Народна педагогіка і виховання здорового способу життя. Виховання через працю, рух, етичні норми, сімейні традиції. Традиційні форми фізичної активності українців. Рухливі ігри, танці, побутові вправи, свята і трудові цикли. Народні уявлення про тілесність і гігієну. Очищення, паріння, купання, загартування — як оздоровчі практики. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції. Дихання як основа сили, внутрішньої гармонії, дихальні вправи в українському контексті. Роль природи та середовища в національних системах оздоровлення. Взаємодія з землею, водою, вогнем, повітрям — як лікувальні фактори. Порівняльна характеристика української та інших етнічних оздоровчих систем (китайська, індійська, скандинавська, латиноамериканська тощо). Духовно-моральні засади оздоровлення. Молитва, пісня, медитація, психоемоційна стабільність у традиції збереження здоров'я. Збереження та сучасне використання національних оздоровчих традицій. Роль освіти, науки, громадських ініціатив, популяризація в ЗМІ національного здорового способу життя. Семифакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.

Змістовий модуль 2. Практичне застосування національних методів оздоровлення

Комплекси вправ козацької фізичної культури. Практичне засвоєння рухів, вправ на силу, витривалість, координацію, динамічні та статичні вправи. Козацький бойовий звичай «Спас» як система оздоровлення. Система оздоровлення «9 сил». Система оздоровлення «Характер». Система оздоровлення «Кремень». Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення. Практика традиційних ігор для розвитку фізичних та психофізичних якостей. Танцювально-рухові оздоровчі практики. Освоєння елементів народного танцю як засобу гармонійного розвитку. Дихальні вправи в народній традиції. Вправи на глибоке, ритмічне дихання, затримки, спів як елемент оздоровлення. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів. Моделювання побутових дій (копання, жнива, рубання дров) як вправ. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні. Вода, сонце, повітря, земля — оздоровчі практики в природному середовищі. Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація). Комплекси для початку дня: пробудження тіла, уваги, сили духу. Парна робота у вправах традиційної фізичної культури. Елементи взаємодії, парні вправи, підтримка, баланс, боротьба. Оздоровчі ігри для дітей та молоді. Адаптовані народні ігри для фізичного та морального розвитку молодого покоління. Тренування з основ енергетичної рівноваги. Практика відчуття тілесного балансу, відновлення життєвих сил, центрованість. Складання

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



індивідуальних програм на основі національних методик. Впровадження традиційних методів у сучасне життя та педагогічну практику.

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Поняття здоров'я в українській традиційній культурі.	2	2	щотижня
	Тема 2. Філософія і світоглядні основи національних оздоровчих систем.	2	-	щотижня
	Тема 3. Народні уявлення про тілесність і гігієну	2	-	щотижня
	Тема 4. Порівняльна характеристика української та інших етнічних оздоровчих систем	2		щотижня
	Тема 5. Семифакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.	2	2	щотижня
2	Тема 6. Козацький бойовий звичай «Спас» як система оздоровлення	2	2	щотижня
	Тема 7. Українські народні рухливі ігри, як засіб оздоровлення	2	-	щотижня
	Тема 8. Дихальні вправи в народній традиції.	2		щотижня
	Тема 9. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні.	2		щотижня
	Тема 10. Впровадження традиційних методів у сучасне життя та педагогічну практику	2		щотижня
Разом		20	6	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Історико-культурні засади народної фізичної культури.	2	2	щотижня
	Тема 2. Народна педагогіка і виховання здорового способу життя.	2	2	щотижня
	Тема 3. Дихання як основа сили, внутрішньої гармонії, дихальні вправи в українському контексті.	2	2	щотижня
	Тема 4. Духовно-моральні засади оздоровлення.	2		щотижня
	Тема 5. Роль освіти, науки, громадських ініціатив, популяризація в ЗМІ національного здорового способу життя.	2		щотижня

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



2	Тема 6. Система оздоровлення «9 сил».	2		щотижня
	Тема 7. Освоєння елементів народного танцю як засобу гармонійного розвитку.	2		щотижня
	Тема 8. Ранкові козацькі вправи.	2		щотижня
	Тема 8. Оздоровчі ігри для дітей та молоді.	2	2	щотижня
	Тема 8. Тренування з основ енергетичної рівноваги.	2		щотижня
Разом		20	8	

7. Самостійна робота

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Тема 1. Зв'язок фізичного, духовного і соціального здоров'я, як благополуччя.	10	10
	Тема 2. Витоки оздоровчих практик у звичаях, обрядах, традиціях українців.	10	10
	Тема 3. Роль козацьких вправ у формуванні здоров'я людини.	8	10
	Тема 4. Космогонічні уявлення, символізм, природовідповідність	8	12
	Тема 5. Рухливі ігри, танці, побутові вправи, свята і трудові цикли.	8	10
	Тема 6. Взаємодія з землею, водою, вогнем, повітрям — як лікувальні фактори.	8	8
	Тема 7. Молитва, пісня, медитація, психоемоційна стабільність у традиції збереження здоров'я.	8	10
2	Тема 8. Система оздоровлення «Характер».	8	8
	Тема 9. Система оздоровлення «Кремінь».	8	8
	Тема 10. Вправи на глибоке, ритмічне дихання, затримки, спів як елемент оздоровлення.	8	10
	Тема 11. Комплекси для початку дня: пробудження тіла, уваги, сили духу.	8	10
	Тема 12. Елементи взаємодії, парні вправи, підтримка, баланс, боротьба.	4	10
	Тема 13. Практика відчуття тілесного балансу, відновлення життєвих сил, центрованість.	8	10
	Тема 14. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.	6	10
Разом		110	136

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



8. Види і зміст поточних контрольних заходів

Мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати здобувачу для допуску до підсумкового контролю складає 35 балів

Змістовий модуль	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Поточний контроль (max 60 бал)				
Змістовий модуль 1	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482246	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Індивідуальне завдання	Індивідуальне завдання може бути виконане у кількох варіантах, а саме: 1. Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал. 2. Проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації. 3. Написання тез, участь у наукових конференціях.	Розкриття змісту ІДЗ (повнота, логіка) – 6 балів; Науковість (обґрунтованість, актуальні джерела) – 5 балів; Самостійність (авторські висновки) – 4 бали; Оформлення та ІКТ (структура, цифрові інструменти) – 3 бали; Усний захист (чіткість, аргументація) – 2 бали.	20
Змістовий модуль 2	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482257	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Індивідуальне завдання	Індивідуальне завдання може бути виконане у кількох варіантах, а саме: 1. Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал. 2. Проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації. 3. Написання	Розкриття змісту ІДЗ (повнота, логіка) – 6 балів; Науковість (обґрунтованість, актуальні джерела) – 5 балів; Самостійність (авторські висновки) – 4 бали; Оформлення та ІКТ (структура, цифрові інструменти) – 3 бали; Усний захист (чіткість, аргументація) – 2 бали.	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



		тез, участь у наукових конференціях.		
--	--	--------------------------------------	--	--

9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Екзамен	Теоретичне завдання	Перелік питань до екзамену 1. Що таке здоров'я? 2. Що таке здоров'я в контексті народних уявлень. 3. Які основні компоненти здоров'я виділяють в народній культурі? 4. Які історичні фактори вплинули на формування народних методів збереження здоров'я? 5. Витоки оздоровчих практик у звичаях, обрядах, традиціях українців? 6. Козацька фізична культура як система оздоровлення? 7. Роль козацьких вправ у формуванні здоров'я людини? 8. Філософія і світоглядні основи національних оздоровчих систем? 9. Народна педагогіка і виховання здорового способу життя? 10. Традиційні форми фізичної активності українців? 11. Народні уявлення про тілесність і гігієну? 12. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції? 13. Дихання як основа сили, внутрішньої гармонії, дихальні вправи в українському контексті? 14. Роль природи та середовища в національних системах оздоровлення. 15. Яку роль відігравали релігійні вірування у формуванні систем здоров'я в різних культурах? 16. Комплекси вправ козацької фізичної культури? 17. Практичне засвоєння рухів, вправ на силу, витривалість, координацію, динамічні та статичні вправи? 18. Козацький бойовий звичай «Спас» як система оздоровлення? 19. Система оздоровлення «9 сил»? 20. Система оздоровлення «Характер»? 21. Система оздоровлення «Кремінь»? 22. Українські народні	1. Повнота та правильність відповіді – 12 балів Повне розкриття питання (8 балів): – відповідь охоплює всі ключові аспекти питання – відповідь є логічною, послідовною та ґрунтовною. Точність використаних понять та термінів (4 бали): – використані коректні терміни, поняття та визначення – є посилання на відповідні нормативні або методичні документи (де це необхідно). 2. Глибина аналізу та критичне мислення – 4 бали Аналіз і пояснення (2 бали): – відповідь містить обґрунтування запропонованих рішень або дій – вказано можливі наслідки або альтернативні підходи до вирішення проблеми. Критичне мислення (2 бали): – відповідь містить власні міркування щодо розглянутого питання – наведені приклади з практичного досвіду або уявні ситуації. 3. Чіткість та структурованість відповіді – 2 бали Наявність логічної структури (1 бал): – відповідь має вступ, основну частину та висновок. Послідовність викладення матеріалу (1 бал): – питання викладено зрозуміло, без зайвих повторів та плутанини. 4. Представлення відповіді – 2 бали Акуратність викладення (1 бал): – відповідь викладена чітко, без граматичних і стилістичних помилок. Дотримання регламенту (1 бал): – відповідь надана у встановлений час, без перевищення обсягу. Підсумковий контроль в системі MOODLE: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482257	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



		рухливі ігри, як засіб оздоровлення? 23. Практика традиційних ігор для розвитку фізичних та психофізичних якостей? 24. Танцювально-рухові оздоровчі практики? 25. Освоєння елементів народного танцю як засобу гармонійного розвитку? 26. Дихальні вправи в народній традиції? 27. Вправи на глибоке, ритмічне дихання, затримки, спів як елемент оздоровлення? 28. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів? 29. Моделювання побутових дій (копання, жнива, рубання дров) як вправ? 30. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні? 31. Вода, сонце, повітря, земля – оздоровчі практики в природному середовищі? 32. Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація)? 33. Комплекси для початку дня: пробудження тіла, уваги, сили духу? 34. Парна робота у вправах традиційної фізичної культури? 35. Елементи взаємодії, парні вправи, підтримка, баланс, боротьба? 36. Оздоровчі ігри для дітей та молоді? 37. Адаптовані народні ігри для фізичного та морального розвитку молодого покоління? 38. Тренування з основ енергетичної рівноваги? 39. Практика відчуття тілесного балансу, відновлення життєвих сил, центрованість? 40. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.		
	Практичне завдання	Практичне завдання може бути виконане у кількох варіантах, а саме: 1. Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал. 2. Проходження онлайн-курсу,	Розкриття змісту ІДЗ (повнота, логіка) – 6 балів; Науковість (обґрунтованість, актуальні джерела) – 5 балів; Самостійність (авторські висновки) – 4 бали; Оформлення та ІКТ (структура, цифрові інструменти) – 3 бали;	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



	тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації. 3. Написання тез, написання наукових статей, участь у наукових конференціях. Приблизний перелік тем для тез і статей: 1. Українські традиції здоров'я: Козацьке гартування, народна медицина, обряди та звичаї, пов'язані зі здоров'ям. 2. Національні засоби оздоровлення. 3. Козацька медицина. 4. Філософія здоров'я в козацьких традиціях. 5. Дихальні оздоровчі системи. 6. Основи загартування. 7. Сім факторів здоров'я людини. 8. Фізичне здоров'я. 9. Фізіологічне здоров'я. 10. Психічне здоров'я. 11. Енергетичне здоров'я. 12. Духовне здоров'я. 13. Соціальне здоров'я. 14. Родове здоров'я. 15. Роль культури в формуванні здорового способу життя. 16. Раціональне харчування. 17. Водний баланс. 18. Менталітет здорової людини. 19. Здорове дихання. 20. Очищення організму. 21. Способи зміцнення імунітету. 22. Рухова активність. 23. Роль сну в здоровому способі життя. 24. Лазня як система оздоровлення. 25. Лікувальні властивості трав. 26. Здоровий спосіб життя в народних звичаях. 27. Здоровий спосіб життя як система. 28. Здоровий спосіб життя як наука. 29. Компоненти здорового способу життя. 30. Активне довголіття.	Усний захист (чіткість, аргументація) – 2 бали. 1. Змістовність доповіді – 8 балів Повнота розкриття теми (5 балів): – доповідь охоплює всі ключові аспекти обраної теми – включені актуальні дані, приклади та статистика. Логічність викладу (3 бали): – матеріал викладений послідовно, з логічними переходами між розділами – висновки базуються на представлених даних. 2. Структура доповіді – 4 бали Наявність чіткої структури (2 бали): – доповідь має вступ, основну частину та висновки – кожна частина чітко визначена та логічно пов'язана з іншими. Оформлення та візуальна підтримка (2 бали): – використані схеми, таблиці, ілюстрації або слайди (у разі мультимедійної презентації) – оформлення відповідає вимогам (заголовки, списки, шрифти тощо). 3. Ораторська майстерність – 4 бали Чіткість і зрозумілість викладу матеріалу (2 бали): – доповідь подається впевнено, без зайвих пауз і повторів – використовується зрозуміла мова, без надмірної складності. Уміння зацікавити аудиторію (2 бали) – оратор використовує приклади, питання до аудиторії або цікаві факти для підтримання уваги – застосовуються невербальні засоби комунікації (жести, міміка, контакт із аудиторією). 4. Робота з джерелами – 2 бали Використання достовірних джерел інформації (1 бал) – використані джерела наукової літератури, статті або інші авторитетні матеріали. Посилання на джерела (1 бал): – у тексті доповіді та/або на слайдах є посилання на джерела. 5. Відповіді на запитання – 2 бали Компетентність у відповідях (2 бали): – оратор упевнено відповідає на запитання аудиторії – відповіді є обґрунтованими, зрозумілими та точними. Підсумковий контроль в системі MOODLE: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=482257
--	--	--

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



Усього балів				40
--------------	--	--	--	----

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/
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 шкало ю 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. Притула О. Л., Конох А. П., Тищенко В. О. Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 72 с.
2. Притула О. Л., Конох А. П., Тищенко В. О., Товсто́п'ятко Ф. Ф. Формування здоров'я на основі етнічних традицій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 82 с.
3. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Притула О.Л., Конох А.П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя: Просвіта, 2023. 134 с.
5. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
6. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя: Просвіта, 2020. 100 с.
7. Притула, О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя: Просвіта, 2024. 86 с.
8. Дзяк Г.В., Перцева Т.О., Васильєва Т.Л., Хомазюк Т.А. Витоки і традиції мистецтва лікування в пазлах всесвітньої історії: від давнини до середньовіччя. Дніпро: Герда, 2022. 192 с.
9. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 136 с.
10. Притула О.Л., Конох А.П., Рябека О.Г., Рижов К.А., Щербаков С.К. Спас – бойова культура українського народу : науково- методична збірка. Запоріжжя : АА Тандем, 2024. 116 стор.
11. Піддубний С.В. Великий код України-Русі. Київ. ФОП Стебляк, 2020. 544 с.
12. Притула О.Л. Теоретичні засади формування системи здоров'я у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на етнічних традиціях. Наука і вища освіта : тези доповідей XXX Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених, м. Запоріжжя, 10 листопада 2021 р. Запоріжжя : КПУ, 2021. 468 с.

Додаткова:

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. – Київ: ФОП Стебляк, 2019. 488с.
3. Притула О.Л., Конох А.П. Традиції козацької педагогіки як підґрунтя системи збереження здоров'я молоді в сучасному суспільстві. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 14. Т. 1. No 14. С. 96–100.
4. Притула О.Л. , Конох О.Є., Маковецька Н.В., Конох А.А. Характерництво запорозького козацтва як елемент сакрального туризму запорозького краю. Вісник науки та освіти, 2023. No 9 (15). С. 648 – 656.
5. Історія фізичної культури і спорту народів Європи : збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.). Луцьк, 2019. 75 с.
6. Мулик, В.; Мулик, К.; Єфременко, А.; Шутієєва, Т.; Крайнік, Ю.; Пятисоцька, С. Мулик, В.; Мулик, К.; Єфременко, А.; Шутієєва, Т.; Крайнік, Ю.; “Відновлення фізичного здоров'я, практика репродуктивного методу адаптивного фізичного виховання”, Дослідницька площа (2022) DOI: 10.21203/[rs.3.rs-2237911/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2237911/v1) ; EID: 2-s2.0-85167500821; <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85167500821&partnerID=MN8TOARS>
7. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців . Львів :УСА, 2019. 254 с.
8. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с
9. Складенко В. М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.

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

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

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

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

Інформаційні ресурси:

1. Загальна теорія здоров'я URL: [Загальна теорія здоров'я.pdf](#)

2. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. World Healthy Organszation. URL: [Constitution of the World Health Organization](#)

3. Козацький бойовий звичай «Спас». Запорізький обласний центр культури і мистецтв. URL: [Козацький бойовий звичай "Спас" — Обласний методичний центр культури і мистецтва Запорізької області](#)

4. Товстоп'ятко, Ф. Ф., Притула, О. Л. (2024). Національні методи фізичної культури як превентивна система оздоровлення населення. Академічні візії, (32). вилучено із <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2377>

5. Пастернак А. Козацька медицина. Українське життя в Севастополі. URL: http://ukrlife.org/main/minerva/cossak_m.htm (дата звернення: 16.04. 2024).

6. Про систему громадського здоров'я : Закон України від 06.09.2022 No 2573-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text> (дата звернення: 12.04. 2024).

7. Притула О.Л., Конох А.П. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції Спас. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт, 2012. No 1(7). С. 54–59. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/054-59.pdf> (дата звернення: 12.04. 2024).

8. Всесвітня організація охорони здоров'я. Статут. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата звернення: 12.04. 2024).

9. Культ здоров'я в українській традиції <https://spadok.org.ua/tradytsionalizm/kult-zdorov-ya-v-ukrayinskiy-tradytsiyi>

10. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні матеріали онлайн. URL: https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya (дата звернення: 11.04. 2024).

11. Товстоп'ятко, Ф. Ф., Притула, О. Л. (2024). Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури: наукове підґрунтя, філософія та практична значущість. Академічні візії, (31). вилучено із <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2376>

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Фахово-професійний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних і практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати лекційні і практичні заняття регулярно, мусять узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені заняття мають бути відпрацьовані протягом поточного змістового модулю. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок заліково-екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються на сторінці курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за
адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. 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://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марти 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

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.

Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:

<http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:

<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>