

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

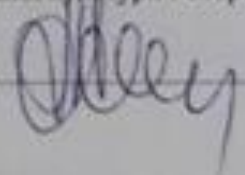
ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму ЗНУ
М.В. Маліков
08 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕХНОЛОГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ
блоку вибіркових дисциплін в межах університету
підготовки магістра
денної та заочної форм здобуття освіти

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

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

Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

 А.П. Кончик

2025 рік

Зв'язок з викладачем (викладачами): к.пед.н., доцент Омеляненко Галина Анатоліївна
E-mail: znutmfkit@gmail.com
Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)
Інші засоби зв'язку: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14490>
Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1. Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Технології стресостійкості і здоров'язбереження” є сформулювати у студентів цілісне уявлення про здоров'я як багатовимірний феномен, ознайомити з сучасними технологіями його збереження та розвитку стресостійкості; навчити застосовувати ресурсну модель BASIC Ph для подолання стресу та побудови індивідуальних стратегій здоров'язбереження.

Основні завдання вивчення дисципліни “Технології стресостійкості і здоров'язбереження”:

ознайомитися з базовими поняттями здоров'я, здоров'язбереження, стресу та стресостійкості;

засвоїти принципи та інструменти ресурсної моделі стресодолання BASIC Ph;

дослідити взаємозв'язок фізичних, психічних та соціокультурних чинників у збереженні здоров'я;

набути вмінь діагностувати власні ресурси подолання стресу;

опанувати техніки саморегуляції, емоційної грамотності, тайм-менеджменту, дихальні та тілесні практики;

розробити особисту програму здоров'язбереження та стресодолання;

виробити навички командної роботи, взаємопідтримки та комунікації у стресових ситуаціях.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	3-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	20 год.	8
Практичні заняття		
Самостійна робота	70 год.	82
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14490	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14490	

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Здоров'я і здоров'язбереження.

Тема 1. Концепція здоров'язбереження, ресурсний підхід: здоров'я як капітал.

Змістовий модуль 2. Основи здорового способу життя.

Тема 2. Здоровий спосіб життя. Фундаментальна роль базових звичок - сон, харчування, рух.

Змістовий модуль 3. Природа стресу та його зв'язки з якістю життя.

Тема 3 Фізіологія стресу, біологічні механізми стресових реакцій

Змістовий модуль 4. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - віра, сенс, цінності (B – Beliefs).

Тема 4. Роль життєвої філософії, духовності, ціннісних орієнтирів у стресостійкості.

Змістовий модуль 5. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - емоції (A – Affect).

Тема 5. Усвідомлення й вираження емоцій, техніки регуляції емоцій (емоційний інтелект).

Змістовий модуль 6. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - соціальна підтримка (S – Social).

Тема 6. Соціальна підтримка як основа стресостійкості. Стосунки як джерело сили, мережа підтримки.

Змістовий модуль 7. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - уява, творчість (I – Imagination).

Тема 7. Креативність як шлях до подолання стресу.

Змістовий модуль 8. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - мислення, пізнання (C – Cognition).

Тема 8. Когнітивні техніки подолання стресу.

Змістовий модуль 9. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - фізіологія, тіло (Ph – Physiology).

Тема 9. Тілесно-орієнтовані практики як фундамент стресостійкості.

Змістовий модуль 10. Стресостійкість на основі ресурсної моделі BASIC Ph - інтеграція ресурсів.

Тема 10. Створення “Ресурсної карти BASIC Ph”.

4. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Тема 1. Концепція здоров'язбереження, ресурсний підхід: здоров'я як капітал	2		1 раз тижд
2	Тема 2. Здоровий спосіб життя. Фундаментальна роль базових звичок - сон, харчування, рух	2		1 раз тижд
3	Тема 3. Фізіологія стресу, біологічні механізми стресових реакцій	2	2	1 раз тижд
4	Тема 4. Роль життєвої філософії, духовності, ціннісних орієнтирів у стресостійкості	2	2	1 раз тижд
5	Тема 5. Усвідомлення й вираження емоцій, техніки регуляції емоцій (емоційний інтелект)	2		1 раз тижд
6	Тема 6. Соціальна підтримка як основа стресостійкості. Стосунки як джерело сили, мережа підтримки	2		1 раз тижд
7	Тема 7. Креативність як шлях до подолання стресу	2		1 раз тижд
8	Тема 8. Когнітивні техніки подолання стресу	2		1 раз тижд
9	Тема 9. Тілесно орієнтовні практики як фундамент стресостійкості	2	2	1 раз тижд
10	Тема 10. Створення "Ресурсної карти BASIC Ph"	2	2	
Разом		20	8	

4. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Тема 1. Концепція здоров'язбереження, ресурсний підхід: здоров'я як капітал	7	8
2	Тема 2. Здоровий спосіб життя. Фундаментальна роль базових звичок - сон, харчування, рух	7	8
3	Тема 3. Фізіологія стресу, біологічні механізми стресових реакцій	7	8
4	Тема 4. Роль життєвої філософії, духовності, ціннісних орієнтирів у стресостійкості	7	8
5	Тема 5. Усвідомлення й вираження емоцій, техніки регуляції емоцій (емоційний інтелект)	7	8
6	Тема 6. Соціальна підтримка як основа стресостійкості. Стосунки як джерело сили, мережа підтримки	7	8
7	Тема 7. Креативність як шлях до подолання стресу	7	8
8	Тема 8. Когнітивні техніки подолання стресу	7	8
9	Тема 9. Тілесно орієнтовні практики як фундамент стресостійкості	7	10
10	Тема 10. Створення "Ресурсної карти BASIC Ph"	7	8
Разом		70	82



5. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування (Тема 1)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			6
2	Тестування (Тема 2)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач	3



			освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			6
3	Тестування (Тема 3)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2			6
4	Тестування (Тема 4)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу.	3



			2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ4 контр. заходів	2			6
5	Тестування (Тема 5)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірні сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 5 контр. заходів	2			6
6	Тестування (Тема 6)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою	3



			курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 6 контр. заходів	2			6
7	Тестування (Тема 7)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 7 контр. заходів	2			6
8	Тестування (Тема 8)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було	3



			дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 8 контр. заходів	2			6
9	Тестування (Тема 9)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	3
Усього за ЗМ 9 контр. заходів	2			6
10	Тестування (Тема 10)	Тести за темою в системі Moodle	Максимальна кількість - 3 бали	3
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали 3 бали – Практична робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий	3



			результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. 2 бали - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. 1 бал – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 10 контр. заходів	2			6
Усього за змістові модулі контр. заходів	20			60



6. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: 1. Дайте визначення поняття “здоров’я” згідно з ВООЗ. 2. Які основні складові здоров’я (фізична, психічна, соціальна, духовна)? 3. Що означає поняття “здоров’язбереження” у сучасному світі? 4. Чому здоров’я можна розглядати як “ресурс” або “капітал”? 5. Назвіть три ключові компоненти здорового способу життя. 6. Які фактори найбільше впливають на тривалість і якість життя? 7. У чому полягає роль фізичної активності у профілактиці стресу? 8. Які сучасні підходи існують до формування харчової культури? 9. Дайте визначення поняття “стрес”. 10. Які стадії розвитку стресу ви знаєте? 11. Чим відрізняється еустрес від дистресу? 12. Як хронічний стрес впливає на психосоматичні захворювання? 13. Як віра та переконання допомагають людині долати стрес? 14. Що таке цінності й чому вони є ресурсом стійкості? 15. Яка роль духовності у збереженні психічного здоров’я? 16. Поясніть поняття “смыслотворення” як чинника	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 2 бали	20



		адаптації. 17. Що таке емоційний інтелект? 18. Які техніки саморегуляції емоцій ви знаєте? 19. Як пов'язані емоції та фізичний стан організму? 20. Наведіть приклади практик для розвитку емоційної грамотності. 21. Чому соціальна підтримка є важливим чинником стресостійкості? 22. Як якість міжособистісних відносин впливає на психічне здоров'я? 23. Які комунікативні навички допомагають знижувати стрес? 24. Що таке “ресурсне коло підтримки” та як його створити? 25. Як творчість впливає на здатність до стресодолання? 26. Що таке візуалізація і як її застосовують у психологічній практиці? 27. Які арт-терапевтичні техніки відомі у роботі зі стресом? 28. Поясніть роль символів і метафор у подоланні криз. 29. Як когнітивні установки впливають на стрес? 30. Що таке когнітивна реструктуризація (reframing)? 31. У чому полягає сутність моделі ABC (А. Елліс)? 32. Чому планування та організація часу зменшують стрес? 33. Які фізичні практики допомагають відновлювати ресурс організму? 34. Що таке прогресивна м'язова релаксація і як вона діє? 35. Які дихальні вправи використовують для регуляції стресу? 36. Як здоровий сон впливає на стресостійкість? 37. У чому полягає суть ресурсної моделі BASIC Ph? 38. Як можна інтегрувати різні ресурси для особистої програми стресодолання? 39. Чим відрізняється “індивідуальний антистрес-план” від універсальних методик?		
--	--	---	--	--



		40. Чому здоров'язбереження і стресодолаання варто розглядати разом?		
	Виконання індивідуального дослідницького завдання	Формування особистого антистрес-плану та здоров'язбережувальної програми Індивідуальна робота складається з таких частин: <i>I. Пояснювальна записка.</i> <i>II. Створити презентацію за допомогою інфографіки</i>	Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою: Вступ (2 бали): формулювання необхідності зазначених знань для формування компетентностей, передбачених цією навчальною дисципліною. Основна частина (10 балів), з яких: повнота розкриття питання (2 бали); опрацювання сучасних наукових інформаційних джерел (3 бали); цілісність, систематичність, логічна послідовність викладу (5 бали). Висновки (3 бали): уміння формулювати власне ставлення до проблеми, робити аргументовані висновки. Підготовка комп'ютерної презентації, слайд-шоу (5 балів) (близько 10 слайдів). Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

7. Рекомендована література

Основна

1. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А. та ін. (ред. Л. З. Сердюк). Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024, 168 с.
2. Стрельников В. Ю. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності. У монографії «Рухова активність і здоров'язбереження людини», Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024, с. 35–54.
3. Лазорко О. From Existential Crisis to Flourishing: The Four Noble Truths as an Integrative Framework for Psychological Resilience in Wartime Ukraine. *Psychological Prospects Journal*, 2025.
4. Мартинів О. Дискурсивний підхід у формуванні культури здоров'язбереження студентів. Матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 2024.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєсозидання: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020, 160 с.
6. Banit O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in war conditions based on the BASIC Ph model. 2023.

Додаткова

1. Швець А. В., Марущенко К. Ю., Полухович В. І., Пудейло М. П. Особливості впливу інформаційного фактора на психічне здоров'я військових. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024. URL : <https://ujmm.org.ua>
2. Lazorko O. From Existential Crisis to Flourishing: Psychological Resources of Personality in Conditions of War. *Psychological Prospects Journal*. 2023. URL : <https://psychoproprospects.vnu.edu.ua>
3. Kuzyshyn D. Coping and emotions of global higher education students in the context of the COVID-19 pandemic. 2024. *Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка*. URL : <http://dSPACE.tnpu.edu.ua>
4. Melynychuk T. A resilience approach to students' stress and coping strategies during COVID-19. 2022. *Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України*. URL : <http://lib.iitta.gov.ua>
5. Рокада / Lobastova. *A Pocketbook of Psychological Aid*. Харків: Ранок-Фабула, 2020.
6. Gordon J. S. *Transforming Trauma* / пер. Х. Стшіків. Львів: Літопис, 2023.

7. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers* / пер. О. Лобастова. Харків: Ранок-Фабула, 2020..
8. World Health Organization. *Problem Management Plus (PM+): A Textbook for Training*. Geneva: WHO, 2018..

Інформаційні ресурси

1. ● ARPP – Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph
<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
Ресурсна психологія та психотерапія
2. □ IMZO – Матеріал для фахівців психологічної служби у системі освіти України
<https://imzo.gov.ua/2023/02/13/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>
3. Міністерство охорони здоров'я України – Стаття «Що допомагає нам вистояти в періоди тривалого стресу» <https://moz.gov.ua/uk/scho-dopomagae-nam-vistojati-v-periodi-trivalogo-stresu#>

8. Регуляції і політики курсу

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.

Політика академічної доброчесності

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

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

Визнання результатів неформальної освіти

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти:

професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок;

громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інститути (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо);

онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів;

професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;



мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.

У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.

Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім'я, по батькові;

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

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

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2025-2026 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 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 **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:

Гаряча лінія:

Тел.



РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.

Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

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>