



Силабус навчальної дисципліни

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Зв'язок з викладачем (викладачами):

E-mail: strakolist_anna@ukr.net

Сезн ЗНУ повідомлення:

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5218>

Телефон: 289-75-53 (деканат)

Інші засоби зв'язку: Zoom

Кафедра: фізичної терапії та реабілітації, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 301

1. Опис навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «*Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності*» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія» підготовки бакалаврів галузі знань 22 Охорона здоров'я, спеціальності 227 Терапія та реабілітація. Освітній компонент ППОП 11 «Теорія та технології Оздоровчо-рекреаційної рухової активності» відноситься до циклу професійної підготовки освітньої програми.

Метою викладання навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з сучасними технологіями організованої рухової активності різних верств населення, та опанування практичних вмінь та навичок необхідних для організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять.

Основними **завданнями** викладання дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є:

- ознайомлення студентів з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля за для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;

- ознайомлення студентів з особливостями проведення оцінки рухової активності;

- практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської діяльності в сфері охорони здоров'я;

- забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів щодо питань організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та подовження активного довголіття;

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття.

Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної праці. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.



Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>
Статус дисципліни	Обов'язкова
Семестр	5-й
Кількість кредитів ECTS	3
Кількість годин	90
Лекційні заняття	14 год.
Лабораторні заняття	14 год.
Самостійна робота	62 год.
Консультації	Консультації: очні – <i>середа з 11:00 до 13:00, 4 корпус, ауд. 301; дистанційні – Zoom, за попередньою домовленістю</i>
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7499&notifyediti ngon=1

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p><i>Загальні компетентності</i></p> <p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усний контроль</p> <p>Репродуктивний метод (репродукція - відтворення):</p>	<p>Усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка.</p> <p>Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle</p>



<p>загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК-4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК-5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК-6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК-7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p>ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК-10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК-11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК-12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><i>Спеціальні (фахові компетенції)</i></p> <p>СК-1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>СК-2. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>СК-3 Здатність використовувати сучасні методи оцінки рівня фізичного розвитку, функціонального стану, індивідуального здоров'я організму людини.</p> <p>СК-4. Здатність проводити оперативний та поточний контроль стану клієнта відповідними засобами та методами.</p> <p>СК-5. Здатність безпечно та ефективно реалізовувати рекреаційну (оздоровчу) та/або фітнес програму, оцінювати результати програм та, за потреби, модифікувати поточну діяльність.</p> <p>СК-6. Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію, проводити моніторинг рівня громадського здоров'я; здатність формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на збереження здоров'я.</p>	<p>Активні методи:</p> <p>Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка.</p> <p>Репродуктивний метод (репродукція - відтворення):</p> <p>Метод моделювання, Ігровий метод, Імітаційний метод: створення віртуального фітнес центру/клубу, побудова рекреаційно-оздоровчого заняття</p> <p>Практичні методи:</p>	<p>Метод самооцінювання уміння вирішувати проблеми колективно; розвивається мова студентів, метод самооцінювання; презентації; Кейс-стаді</p> <p>Усне опитування</p> <p>Метод самооцінювання, письмовий контроль, практична перевірка</p> <p>Написання письмової контрольної роботи</p>
---	---	---

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна. Історія розвитку наукових знань про рухову



активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Основне завдання, об'єкт та предмет наукової дисципліни «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Завдання та структура відповідної навчальної дисципліни, її міждисциплінарні зв'язки. Загальна характеристика рухової активності людини. Класифікації рухової активності. Наслідки впливу недостатньої рухової активності на організм людини. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності для здоров'я. Аналіз піраміди рухової активності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність: визначення та характеристика головних ознак (форми занять, напрями та види, добровільність обрання та реалізації, дозвілля, відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, ведення здорового способу життя).

Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Спортивні програми. Класифікація спортивних програм. Фітнес програми. Класифікація фітнес програм. Рекреаційні програми. Класифікація рекреаційних програм. Оздоровчі програми. Класифікація оздоровчих програм.

Змістовий модуль 2 Технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Мета та базові положення оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (тривалість, інтенсивність та частота занять). Лабораторні дослідження енергозатрат під час рухової активності: пряма калориметрія; непряма калориметрія (закритий та відкритий спосіб); метод двічі міченої води. Електронні пристрої для оцінювання рухової активності: пульсометри; крокоміри; акселерометри. Спостереження та хронометраж рухової активності: переваги та недоліки. Самозвіти (щоденник, карта формалізованого самозвіту про добову рухову активність) та опитування (анкетування, інтерв'ю та бесіда) в системі оцінювання рухової активності.

Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види контролю. Критерії позитивних змін, що настають після рекреаційних занять. Методи визначення фізичного стану. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Контроль за ефективністю застосованих рекреаційно-оздоровчих впливів. Лікарський контроль і самоконтроль людей, які займаються фізичними вправами, спортом і туризмом. Вікові особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять і контроль за їх оздоровчим ефектом.

Змістовий модуль 3. Оздоровчо-рекреаційні технології.

Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки. Класифікація сучасних видів аеробіки. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Побудова занять з аеробіки (без використання додаткового



обладнання). Побудова занять з аеробіки (з використанням додаткового обладнання). Техніка безпеки під час занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки.

Технології силового фітнесу. Характеристика напрямків силового фітнесу. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків. Контроль ефективності занять з силового фітнесу. Характеристика методів розвитку сили.

Технології аквафітнесу. Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Показання та протипоказання до занять аквафітнесом. Загальна характеристика аквааеробіки. Принципи регуляції інтенсивності навантаження в аквааеробіці. Структура та зміст заняття з аквааеробіки для осіб різного віку.

Технології ментального фітнесу. Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.

Рекреаційні технології. Характеристика рекреаційних технологій. Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля різних верств населення. Особливості використання ігор-естафет, ігор-забав. Характеристика анімаційних програм з елементами орієнтування. Під час дозвілля різних вікових груп. Характеристика видів активного туризму. Технологія розробки програм туристської анімації. Характеристика зимових видів рекреації.

Змістовий модуль 3. Основи технології проведення масових спортивних заходів

Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів. Доступність заходів. Особливості організації змагальної діяльності. Загальнодоступні спортивні змагання. Спортивні фестивалі та свята. Класифікація заходів залежно від форми проведення та умов визначення переможців. Етапи організації та проведення масових спортивних заходів: підготовчий, основний та заключний. Робота організаційного комітету з підготовки та проведення масових спортивних заходів.

Структура положення про масові спортивні заходи: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організація та керівництво проведенням заходу; учасники заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.



4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекція 1	Тема 1. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини як навчальна та наукова дисципліна	2	...	1 раз на 2 тижні
Лабораторна робота 1	Тема 1. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>Перелік питань/завдань</i> Спортивні програми. Фітнес програми. Рекреаційні програми. Оздоровчі програми.	2		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота	Тема: Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Окресліть роль технологій у підтримці фізичної активності (носимі пристрої, фітнес-трекери, додатки для смартфонів, віртуальні тренування, онлайн-програми). Зверніть увагу на популярні додатки та платформи. Наведіть приклад	6		
Лекція 2	Тема 2. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2		щотижня
Лабораторна робота 2	Тема 2. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>Перелік питань/завдань</i> Методи дослідження фізичної активності людини: лабораторні методи, спостереження, опитування, самоаналіз (щоденник).	2		щотижня
Самостійна робота	Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Методи дослідження фізичної активності людини: Пройдіть короткий опитувальник IPAQ Міжнародний опитувальник рухової активності, щоб оцінити рівень вашої фізичної активності. Порівняйте результати з рекомендаціями ВООЗ.	6		



Лекція 3	Тема 3. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.	2		<i>щотижня</i>
Лабораторна робота 3	Тема 3. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. <i>Перелік питань/завдань</i> Види контролю. Лікарський контроль. Самоконтроль. Вікові особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять і контроль за їх оздоровчим ефектом.	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема 3. Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Проаналізуйте динаміку змін фізичних показників у процесі тренувань: Порівняйте дані ЧСС та кров'яного тиску на різних етапах тренування. Визначте, чи перебували показники у рекомендованих зонах (для ЧСС: зона розминки, зона спалювання жирів, зона аеробного тренування, анаеробна зона).	10		
Лекція 4	Тема 4. Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки	2		<i>щотижня</i>
Лабораторна робота 4	Тема 4. Технології силового фітнесу <i>Перелік питань/завдань</i> Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови жінок. Побудова занять з силового фітнесу з урахуванням типу тілобудови чоловіків.	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	Тема. Технології силового фітнесу <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Складіть програму з урахуванням типу тілобудови жінки. Програма має включати: базові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга). • вправи для конкретних груп м'язів (сідниці, ноги, спина, руки). • вказівки щодо кількості підходів та повторень, інтенсивності, періодів відпочинку.	10		
Лекція 5	Тема 5. Технології аквафітнесу	2		<i>щотижня</i>
Лабораторна робота 5	Тема 5. Технології ментального фітнесу <i>Перелік питань/завдань</i>	2		<i>щотижня</i>



	Характеристика напрямків ментального фітнесу. Показання до занять ментальним фітнесом. Поняття та принципи системи Пілатеса. Характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу. Структура заняття за системою Пілатеса.			
Самостійна робота	<p style="text-align: center;">Тема Технології аквафітнесу <i>Завдання для виконання (зміст)</i></p> <p>Складіть комплекс з 6-8 вправ для занять у воді. Врахуйте рівень підготовки учасників (початківці, середній рівень, просунуті). Комплекс повинен включати: Розминку (наприклад, ходьба у воді, легкі стрибки). Основну частину (силові вправи, вправи на витривалість, аквааеробіка). Заминку та розтяжку (аквастретчинг або аквайога).</p>	10		
Лекція 6	Тема 6. Рекреаційні технології	2		<i>щотижня</i>
Лабораторна робота 6	<p style="text-align: center;">Тема 6. Характеристика рекреаційних технологій</p> <p style="text-align: center;"><i>Перелік питань/завдань</i></p> <p>Особливості використання рекреаційних ігор під час організації дозвілля різних верств населення. Особливості використання ігор-естафет, ігор-забав Характеристика анімаційних програм з елементами орієнтування. Під час дозвілля різних вікових груп. Характеристика видів активного туризму. Технологія розробки програм туристської анімації. Характеристика зимових видів рекреації.</p>	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота	<p style="text-align: center;">Тема. Характеристика рекреаційних технологій</p> <p style="text-align: center;"><i>Завдання для виконання (зміст)</i></p> <p>Проаналізуйте наступні ігри (пентбол, Алтимат фризбі, сквош, додзбол, петанк, флорбол, корфбол, пікбол, кросмінтон) та підготуйте для проведення на практичному занятті/або запишіть відео.</p>	10		
Лекція 7	Тема 7. Суть, мета та класифікація масових спортивних заходів	2		<i>щотижня</i>



Лабораторна робота 7	Тема 7. Структура положення про масові спортивні заходи <i>Перелік питань/завдань</i> Структура положення про масові спортивні заходи: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організація та керівництво проведенням заходу; учасники заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто- командні); програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема. Структура положення про масові спортивні заходи <i>Завдання для виконання (зміст)</i> Розробіть положення рекреаційно- оздоровчого заходу.	10		

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Лабораторна робота №1	Презентація, доповідь, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10
Лабораторна робота №2	Презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Лабораторна робота №3	Презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
(Теорія та технології рекреаційно-рухової активності)



Лабораторна робота №4	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	5
Лабораторна робота №5	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10
Лабораторна робота №6	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10
Лабораторна робота №7	презентація, доповідь, завдання самостійної роботи, ситуаційні задачі, поточні тестування	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	10
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
Залік / Екзамен	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
	Практичне завдання	Зміст, вимоги до оформлення <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	<i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i>	20
Усього за підсумковий 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)		



6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Рекомендована література

Основна:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання // *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10-14.
2. Бар-Ор О. Рухова активність та здоров'я дітей: від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ : Олімпійська література, 2009. 530 с.
3. Буліч Е. Здоров'я людини. Біологічна основа життєдіяльності рухова активність в її стимуляції. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с
4. Венглярський Г. Третяков П. Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму // зб. наук. праць. Вип. 1. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.
6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2008. 288 с.
7. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. 126 с.
8. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
10. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. У 3-х т.* Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116-120.
11. Іващенко Л. Я. Благій, Ю. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Усачьов. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
13. Москаленко Н. В. Власик О.О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Частина II*. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2003. С. 64-68.
14. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
16. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
17. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини /А.Г. Рибковський, С. М. Канішевський. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
19. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я. Львів: Ліга-Прес, 2001. 112 с.
21. Товт В.А. Маріонда І., Сивохоп Е., Сусла В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород: «Говерла». 2015. 88 с.
22. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини // *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 10. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57-62.

Додаткова:

24. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів // *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія*. Дрогобич: КОЛО, 2007. 620 с.
25. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : ДІІ, 2000. 168 с.



Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds571a>.

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: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

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