

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



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

(підпис)

М.В. Маліков
(ініціали та прізвище)

«29» серпня 2025 ____

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

підготовки бакалаврів денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма «Фізичне виховання»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Викладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри_медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту_
Протокол 1 від «28»серпня 2025 р.
Завідувач кафедри _____

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

_____ А. П. Конох



ГІГІЄНА ФІЗВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Викладач: к.н.ф.в., доц. Вероніка Вадимівна Дорошенко
Кафедра: МБОФКС, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1^й поверх)
Email: dornika@i.ua
Телефон: 0506569247

1. Опис навчальної дисципліни

Без знання впливу різних чинників, пов'язаних із заняттями фізичною культурою і спортом, на здоров'я тих, хто займаються, та нормування цих чинників, без урахування вікових, статевих особливостей дітей і підлітків неможливо побудувати систему занять, яка б сприяла гармонійному фізичному розвитку дітей шкільного віку, збереженню їх здоров'я. Все це робить актуальним формування предметної компетентності майбутніх вчителів з гігієни фізичного виховання і спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни «Гігієна фізвиховання та спорту» є надати студентам комплексу знань про поглиблених знань гігієнічні основи фізичного виховання та спорту і виробити навички застосування набутих знань про різні гігієнічні засоби у процесі фізичного виховання, спортивного вдосконалювання з метою досягнення максимально можливого навчально-тренувального та оздоровчого ефекту у результаті впливу на організм фізичних навантажень і природних факторів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гігієна фізвиховання та спорту» є:

- ознайомити студента із науково-обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання фізкультурно-спортивних споруд; з основами санітарного законодавства для раціональної організації навчальних занять, тренувального процесу, проведення змагань з урахуванням вікових і статевих особливостей осіб, що займаються фізичними вправами;
- набути умінь використовувати засвоєні знання для організації навчального процесу з фізичного виховання з урахування віку та статі.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	2-й	2-й
Кількість кредитів ECTS	3	3
Кількість годин	90	90
Лекційні заняття	16 год.	4 год.
Лабораторні заняття	16 год.	4 год.
Самостійна робота	58 год.	82 год.
Консультації	щопонеділка, 14.15 (4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1 ^й поверх) або за домовленістю (очно) чи ел. поштою (dornika@i.ua) (дистанційно)	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3567	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом</p>	<p>Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), практичні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, дослідницькі методи (робота з науковими джерелами та ін).</p> <p>Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).</p> <p>Консультаційні методи: індивідуальні і групові консультації за запитами студентів; екзаменаційна консультація</p>	<p>Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система (оцінювання досягнень студентів за усіма видами навчальної діяльності)</p> <p>Протягом семестру, під час лабораторних занять усне опитування; письмовий контроль, після вивчення змістових розділів, тестування на СЕЗН Moodle).</p> <p>Підсумковий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту.

Тема 1. Гігієна як основа профілактики захворювань та здорового способу життя.

Поняття про індивідуальне суспільне здоров'я. Критерії та методи оцінки здоров'я. Гігієнічні та протиепідемічні вимоги до організації та проведення комплексу заходів з профілактики інфекцій. Імунітет, його види та механізми. Критерії здоров'я, класифікація. Основи психогігієни, значення психологічної адаптації людини в колективі, сім'ї, у різних вікових періодах. Соціально-гігієнічне значення шкідливих звичок.

Визначення гігієни, її мета, завдання, зміст, зв'язок з іншими науками. Профілактика громадська та особиста, первинна, вторинна та третинна, визначальні пріоритети. Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності. Теоретичні основи гігієни, їх сутність, внесок найбільш визначних вітчизняних вчених-гігієністів для їх наукового обґрунтування, тлумачення і практичного використання. Методи та методики гігієнічних досліджень, їх класифікація. Специфічні методи гігієнічних досліджень. Поняття про гігієнічний норматив, його різновиди, об'єкти, що підлягають нормуванню, значення у проведенні профілактичних заходів. Принципи гігієнічного нормування. Наукові заклади та установи, що здійснюють гігієнічне нормування. Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я. Різновиди санітарії. Запобіжний державний та відомчий санітарний нагляд, його сутність, основні етапи.

Змістовий модуль 2. Основи гігієни фізкультурно-спортивних споруд

Тема 2. Основи комунальної гігієни.

Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. Фізичні властивості повітря (температура, вологість, швидкість і напрям руху повітря, атмосферний тиск, електричний стан, радіоактивність). Хімічний склад повітря, його забруднення. Погода, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Прямий і опосередкований вплив погоди на здоров'я людини. Медичні класифікації погоди. Клімат, здоров'я, працездатність. Акліматизація. Фази акліматизації. Кліматотропні реакції здорової та хворої людини, їх профілактика. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання води в залежності від рівня комунального і санітарно-технічного благоустрою населеного пункту, умов життя, перебування і діяльності людини. Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, її органолептичних властивостей, хімічного складу, епідемічної безпеки. Наукове обґрунтування нормативів якості питної води. Методи очищення води. Державні санітарні правила і норми якості води централізованих систем водопостачання - ДержСанПіН «Вода питна. Гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання». Грунт, визначення поняття. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів.

Житло, соціально-гігієнічні проблеми житлового будівництва в Україні та інших країнах світу. Види житлових та громадських будівель. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Гігієнічна характеристика будівельних і оздоблювальних матеріалів. Мікроклімат і його гігієнічне значення. Методи і показники оцінки комплексної дії мікроклімату на організм людини. Гігієнічне значення природного і штучного освітлення в житлових та громадських приміщеннях, їх гігієнічна оцінка. Основні поняття про види, гігієнічне значення та показники вентиляції. Необхідний та фактичний об'єм і кратність вентиляції, їх наукове обґрунтування. Державний санітарний нагляд за будівництвом житлових і громадських будівель, їх санітарно-технічним устаткуванням.

Тема 3. Основи гігієни фізкультурно-спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, обладнання та інвентарю. Вибір місць для будівництва спортивних споруд, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Гігієнічні вимоги до обладнання та інвентарю (стан, догляд). Основні гігієнічні вимоги до обладнання, опалення, освітлення і вентиляції та експлуатації спортивних залів

школи. Основні положення ДБН В.2.2-13-2003 «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди», Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. (2020).

Змістовий модуль 3. Гігієна занять фізичною культурою та спортом

Тема 4. Екогігієна фізичної культури та спорту.

Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно несприятливих умовах. Види та вплив дискомфорту (охолоджуючого і нагріваючого) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих та низьких температур, гірських умовах. Закономірності акліматизації фізкультурників і спортсменів.

Тема 5. Загартовування у фізичній культурі та спорті.

Основні фактори загартовування. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо). Загартовування спортсменів. Гігієнічне значення загартовування у фізичній культурі та спорті. Оцінка загартованості організму дітей шкільного віку. Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Способи дозування сонячних ванн. Доцільність та умови використання гігієнічних засобів (гідропроцедури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня). Гідропроцедури: душі, ванни, плавання. Бані та теплові камери. Ультрафіолетове опромінення спортсменів. Використання еритемних люмінесцентних ламп у спортивних спорудах. Іонізоване повітря. Вплив штучної іонізації повітря на спортивну працездатність. Кисень і дихальні суміші. Ландшафтні зони.

Тема 6. Хроногігієна спорту.

Поняття біологічного ритму. Основні параметри, що характеризують біологічний ритм. Циркудіанна система людини. Зв'язок біологічних ритмів з розумовою і фізичною працездатністю. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів. Методика визначення біоритмологічного типу працездатності. Врахування біоритмів у спортивній діяльності. Раціональний добовий режим. Значення дослідження біоритмів для прискорення процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності. Особливості відновлення у різних видах спорту з урахуванням віку, функціонального стану і біоритмів. Організація учбово-тренувальних зборів.

Тема 7. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.

Біологічна потреба в русі в залежності від віку та статі дітей. Гігієнічне нормування рухової активності дітей і підлітків. Поняття про гіпокінезію. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів (оздоровча функція школи, раціональна організація учбово-виховного процесу, оптимальний руховий режим, гігієнічні вимоги до уроку фізкультури, шкільний травматизм). Гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей і підлітків. Гігієнічні принципи нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до організації та побудови уроку фізичної культури в школі. Диференційоване застосування засобів і форм фізичного виховання в залежності від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Розвиток фізичних якостей в сенситивні періоди. Гігієнічні рекомендації щодо вікового цензу і раціональної організації навчально-тренувального процесу.

Лікарський контроль за фізичним вихованням, розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну. Критерії допустимості навантаження на уроці фізичної культури; моторна щільність уроку, фізіологічна крива навантаження, зовнішні ознаки стомлення. Диференційоване застосування засобів і форм фізичного виховання в залежності від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Змістовий модуль 4. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів

Тема 8. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів.

Значення раціонального харчування для здоров'я населення. Аліментарні захворювання, їх класифікація. Принципи раціонального харчування. Гігієнічна роль основних харчових речовин. Принципи складання харчового раціону та режим харчування. Питний режим. Фізіологічні аспекти організації харчування дітей, що займаються спортом. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в

основних харчових речовинах і енергії» (2017). Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». Вимоги до харчування дітей відповідно до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти.

Принципи спортивного харчування. Енерговитрати у фізкультурників і спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні фізкультурників і спортсменів різного віку і статі. Норми споживання спортсменів згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017). Режим спортивного харчування. Особливості харчування в окремих видах спорту. Визначення добової витрати енергії. Складання добового раціону для тих, хто займаються спортом, і його гігієнічна оцінка. Організація харчування спортсменів на дистанції. Питний режим фізкультурників і спортсменів.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лекція 1	Тема. Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту	2	2	1 раз на 2 тижня
Практичне заняття 1	Тема. Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту 1. Мета, завдання, зміст гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту її зв'язок з іншими науками, поняття про гігієнічний норматив поняття про гігієнічний норматив. 2. Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності. 3. Методи та методики гігієнічних досліджень. 4. Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я.	2		1 раз на 2 тижня
Лекція 2	Тема. Основи комунальної гігієни	2		1 раз на 2 тижня
Практичне заняття 1	Тема. Основи комунальної гігієни 1. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. 2. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання. 3. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. 4. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень.	2	2	1 раз на 2 тижня
Лекція 3	Тема. Основи гігієни фізкультурно-спортивних споруд	2		1 раз на 2 тижня
Практичне заняття 3	Тема. Основи гігієни фізкультурно-спортивних споруд 1. Санітарно-гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. 2. Санітарно-гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. 3. Санітарно-гігієнічні вимоги до плавальних басейнів. 4. Основні положення ДБН В.2.2-13-2003 «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі	2	2	1 раз на 2 тижня

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



	споруди», Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (2020)			
Лекція 4	Тема. Екогігієна фізичної культури та спорту	2	2	<i>1 раз на 2 тижня</i>
Практичне заняття 4	Тема. Екогігієна фізичної культури та спорту 1. Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно несприятливих умовах. 2. Види та вплив дискомфортного (охладжуючого і нагрівального) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я. 3. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих та низьких температур, гірських умовах. Закономірності акліматизації фізкультурників і спортсменів.			<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 5	Тема. Загартовування у фізичній культурі та спорті	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Практичне заняття 5	Тема. Загартовування у фізичній культурі та спорті 1. Основні фактори загартовування. 2. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо). 3. Гігієнічне значення загартовування у фізичній культурі та спорті. 4. Оцінка загартованості організму дітей шкільного віку. 5. Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Способи дозування сонячних ванн.	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 6	Тема. Хроногігієна спорту	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Практичне заняття 6	Тема. Хроногігієна спорту 1. Поняття біологічного ритму, основні параметри, що його характеризують. 2. Зв'язок біологічних ритмів з розумовою і фізичною працездатністю. Методика визначення біоритмологічного типу працездатності. 3. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів. 4. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини. Хроногігієна, як основа профілактики десинхронозів. 5. Врахування біоритмів у спортивній діяльності. Раціональний добовий режим. Значення дослідження біоритмів для прискорення процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності.	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 7	Тема. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Практичне заняття 7	Тема. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків. 1. Гігієнічне нормування рухової активності дітей і підлітків. 2. Гігієнічні основи фізичного виховання	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>

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



	школярів (оздоровча функція школи, раціональна організація учбово-виховного процесу, оптимальний руховий режим, гігієнічні вимоги до уроку фізкультури, шкільний травматизм).			
Лекція 8	Тема. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів	2	2	1 раз на 2 тижня
Практичне заняття 8	Тема. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів. 1. Гігієнічні вимоги відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (2020). 2. Енерговитрати у фізкультурників і спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні фізкультурників і спортсменів різного віку і статі. 3. Режим спортивного харчування. Особливості харчування в окремих видах спорту. 4. Харчування юних спортсменів. Складання добового раціону для дітей шкільного віку, що займаються спортом у період тренувань і змагань.	2	2	1 раз на 2 тижня

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				
Практичне заняття 1	Практична робота 1	Практичні завдання на основі базових знань про: 1. Мету, завдання, зміст гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту її зв'язок з іншими науками, поняття про гігієнічний норматив поняття про гігієнічний норматив. 2.Значення знань гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності. 3.Методи та методики гігієнічних досліджень. 4.Санітарія як галузь практичної діяльності охорони здоров'я.	Не більше 8 балів із розрахунку: 8 балів – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 7-6 балів – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи; 5-4 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями;	8



			<p>3-1 бал – за технічне виконання з суттєвими неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями; 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тести до змістового модуля 1	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	<p>Максимально студент(ка) може отримати 7 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.</p>	7
Практичне заняття 2	Практична робота 2	<p>Практичні завдання на основі базових знань про:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи комунальної гігієни. 2. Фізіологічну та гігієнічну роль повітряного середовища. 3. Погоду, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Медичні класифікації погоди. 4. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання. 5. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. 6. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень. 	<p>Не більше 4 балів із розрахунку: 4 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 3 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи; 2-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями; 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної</p>	4

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



			роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.	
Практичне заняття 3	Практична робота 3	<p>Практичні завдання про:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вибір місць для будівництва спортивних споруд, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень (орієнтація, будівельні матеріали, мікрокліматичні умови, освітлення, вентиляція, опалення). Гігієнічні вимоги до обладнання та інвентарю (стан, догляд). Вимоги до місць занять фізкультурою та спортом. Основні гігієнічні вимоги до обладнання, опалення, освітлення і вентиляції та експлуатації спортивних залів. Основні положення ДБН В.2.2-13-2003 «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди», Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. (2020). 	<p>Не більше 4 балів із розрахунку:</p> <p>4 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи;</p> <p>3 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи;</p> <p>2-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями;</p> <p>0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	4
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тести до змістового модуля 2	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	<p>Максимально студент(ка) може отримати 7 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.</p>	7
Практичне заняття 4	Практична робота 4	<p>Практичні завдання про:</p> <ol style="list-style-type: none"> Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно несприятливих умовах. 	<p>Не більше 3 балів із розрахунку:</p> <p>3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи;</p> <p>2 бали – за технічне</p>	3



		<p>2. Види та вплив дискомфортного (охладжуючого і нагрівального) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я.</p> <p>3. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих та низьких температур, гірських умовах. Закономірності акліматизації фізкультурників і спортсменів.</p>	<p>виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи;</p> <p>1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями;</p> <p>0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	
Практичне заняття 5	Практична робота 5	<p>Практичні завдання про:</p> <p>1. Основні фактори загартовування. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне випромінювання, повітря, вода тощо).</p> <p>2. Загартовування спортсменів. Гігієнічне значення загартовування у фізичній культурі та спорті.</p> <p>3. Оцінка загартованості організму дітей.</p> <p>4. Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Способи дозування сонячних ванн.</p> <p>5. Доцільність та умови використання гігієнічних засобів (гідропроцедури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня).</p>	<p>Не більше 3 балів із розрахунку:</p> <p>3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи;</p> <p>2 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи;</p> <p>1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями;</p> <p>0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	3



<p>Практичне заняття 6</p>	<p>Практична робота 6</p>	<p>Практичні завдання на основі базових знань хроногієни та хроногієни спорту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття біологічного ритму, основні параметри, що його характеризують. 2. Зв'язок біологічних ритмів з розумовою і фізичною працездатністю. Методика визначення біоритмологічного типу працездатності. 3. Поняття про десинхроноз як основний вид хронопатології та як медичну і гігієнічну категорію. Види десинхронозів. 4. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини. Хроногієна, як основа профілактики десинхронозів. 5. Врахування біоритмів у спортивній діяльності. Раціональний добовий режим. 6. Значення дослідження біоритмів для прискорення процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності. Особливості відновлення у різних видах спорту з урахуванням віку, функціонального стану і біоритмів. 	<p>Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями; 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	<p>3</p>
<p>Практичне заняття 7</p>	<p>Практична робота 7</p>	<p>Практичні завдання на основі базових знань гігієни фізичного виховання дітей та підлітків:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічна потреба в русі в залежності від віку та статі дітей. Гігієнічне нормування рухової активності дітей і підлітків. 	<p>Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної</p>	<p>3</p>

		<p>Поняття про гіпокінезію.</p> <p>2. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів (оздоровча функція школи, раціональна організація учбово-виховного процесу, оптимальний руховий режим, гігієнічні вимоги до уроку фізкультури, шкільний травматизм).</p> <p>3. Гігієнічні принципи організації фізичного виховання дітей і підлітків.</p> <p>4. Гігієнічні принципи нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою.</p> <p>5. Гігієнічні вимоги до організації та побудови уроку фізичної культури в школі.</p> <p>6. Гігієнічні рекомендації щодо вікового цензу і раціональної організації навчально-тренувального процесу.</p> <p>7. Лікарський контроль за фізичним вихованням, розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.</p> <p>8. Критерії допустимості навантаження на уроці фізичної культури; моторна щільність уроку, фізіологічна крива навантаження, зовнішні ознаки стомлення, стан перетренованості.</p>	<p>роботи;</p> <p>1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями;</p> <p>0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	
<p>Самостійна робота до змістового модуля 3</p>	<p>Тести до змістового модуля 3</p>	<p>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</p>	<p>Максимально студент(ка) може отримати 3 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує</p>	<p>3</p>



			0,25 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	
Практичне заняття 8	Практична робота 8	<p>Практичні завдання на основі базових знань про гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів, а саме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Харчування і здоров'я населення. Аліментарні захворювання, їх класифікація 2. Принципи раціонального харчування. Принципи спортивного харчування. 3. Гігієнічна роль основних харчових речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні фізкультурників і спортсменів різного віку і статі. 4. Норми споживання спортсменів згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» (2017). 5. Складання добового раціону для тих, хто займаються спортом, і його гігієнічна оцінка. 6. Організація харчування спортсменів на дистанції. Питний режим фізкультурників і спортсменів 	<p>Не більше 8 балів із розрахунку: 8 балів – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 7-6 балів – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи; 5-4 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями; 3-1 бал – за технічне виконання з суттєвими неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями; 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань практичної роботи, але не пізніше наступного практичного заняття.</p>	8
Самостійна робота до змістового модуля 4	Тести до змістового модуля 4	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	<p>Максимально студент(ка) може отримати 4 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 0,5</p>	7

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



			балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	
Усього за поточний контроль	12			60
Підсумковий контроль				
Залік	Теоретичне завдання (підсумкові залікові тести)	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 1 бал за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Підсумкове тестування за темами, вивченими у поточному семестрі (32 тестових завдань, обмеження у часі – 25 хвилин).	32
	Практичне завдання	Публічна презентація програми гігієнічного забезпечення у окремих видах спорту (вибір виду спорту довільний) Зміст, вимоги до оформлення розміщено в СЕЗН ЗНУ	8 балів – виконання завдання бездоганне за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент(ка) доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки; 5-7 балів – відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 3-4 бали – виконання завдання не у повному обсязі, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу; 1-2 бали – завдання виконано номінально, без творчого підходу, виконання завдання	8

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



			мають суттєві недоліки, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань; 0 балів – завдання не виконано.	
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання: 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)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	Не зараховано
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

1. Анатомія, фізіологія дитини з основами гігієни та фізичної культури : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Спеціальна освіта» спеціалізації «Логопедія» освітньо-професійної програми «Логопедія» / уклад. В.В. Дорошенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 100 с.
2. Гігієна фізичного виховання : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт для студ. небіол. спец. закл. вищ. освіти / І. Д. Омері, Є. О. Неведомська. Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. 56 с.
Гребняк М. П., Севальнев А. І. Гігієна та екологія. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 168 с.
3. Державні будівельні норми України. Будинки і споруди. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди ДБН В.2.2-13-2003. Київ : Державний комітет України з будівництва та архітектури, 2004. 102 с.
4. Дорошенко В.В. Гігієна фізичного виховання та основи раціонального харчування : навчальний посібник у запитаннях та відповідях для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 112 с.
5. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с.
6. Ляшенко В.М. Гігієна фізичного виховання: навч.-метод. посіб. для проведення семінарських занять та самостійних робіт для студ. закл. вищ. освіти. Київ. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 107 с.
7. Марцінковський І.Б., Трушляков Є.І., Яцунський О.С. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник. Миколаїв : НУК, 2016. 372 с
8. Рухова активність і здоров'я різних верств населення : методичні вказівки з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» / упоряд. : Ю.А Веретельникова. Харків : ХНМУ, 2016. 48 с.
9. Терморегуляція : навч.-метод. посібник / Філімонов В.І., Сухомлінова І.Є, Тихоновська М.А., Бессараб Г.І. та ін. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 75 с.
10. Філіпцова К. А., Топчій М.С. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч. посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 312 с.

Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидоряк В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. URL: lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khوماتов_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_s_klno_ggni.html.
2. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>
3. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ Міністерства охорони здоров'я України. 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>
4. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України. 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>
5. Про затвердження Критеріїв оцінювання фізичного розвитку дітей віком до 18 років : наказ Міністерства охорони здоров'я від 13.09.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1459-24#n7>
6. ДБН В.2.2-3:2018 «Заклади освіти. Будинки і споруди». URL: <https://dreamdim.ua/wp-content/uploads/2018/08/DBN-V22-3-2018.pdf>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях!

Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на консультації впродовж двох тижнів після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. Дозволяється також письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

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

Політика академічної доброчесності

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, порадьтесь 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).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

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

Комунікація

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

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



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

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу dornika@i.ua. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!



Додаткова інформація

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html

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://cutt.ly/YrAX6zCD>.

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/y9pkmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок прийому, відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення здобувачів вищої освіти в ЗНУ: <https://cutt.ly/qrAc710>

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>