

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму ЗНУ

М.В. Маліков

« 28 » 08 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ СТРЕСОДОЛАННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ

блоку вибіркових дисциплін в межах університету

підготовки бакалавра

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. Конох

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=17715>

Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1. Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Релаксаційні техніки стресодолання і відновлення” є сформувані у студентів комплексне уявлення про використання ароматерапії, звукотерапії та м'язових технік релаксації для гармонізації психоемоційного стану та підвищення рівня фізичного та психологічного відновлення..

Основні завдання вивчення дисципліни “Релаксаційні техніки стресодолання і відновлення”:

Ознайомити з основами ароматерапії, вибором ефірних олій та їх впливом на нервову систему та емоційний стан.

Навчити технікам звукотерапії (саундхілінг, тибетські чаші, природні звуки) та їх інтеграції з дихальними практиками.

Розвинути практичні навички м'язової релаксації (прогресивна релаксація, аутогенне тренування, тілесно-орієнтовані вправи).

Сформувані умінь комбінувати ароматерапію, звукотерапію та м'язові практики у короткі комплексні сеанси релаксації.

Навчити оцінювати ефективність практик за власними відчуттями та фізіологічними показниками.

Сприяти застосуванню комплексних методик для відновлення ресурсів організму та підтримки психоемоційного балансу у повсякденному житті.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	4-й	
Кількість кредитів ECTS	2	
Кількість годин	60	
Лекційні заняття	20 год.	8
Практичні заняття		
Самостійна робота	40 год.	52
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17715	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17715	

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Ароматерапевтичний супровід релаксаційних технік

Тема 1. Основи ароматерапії

Що таке ефірні олії. Канали впливу: нюх, шкіра, інгаляція.

Тема 2. Олії для релаксації

Лаванда, ромашка, сандал, троянда.

Використання під час дихальних та медитативних практик.

Тема 3. Олії для активації і тонусу

Цитрус, розмарин, м'ята. Балансування емоційного стану.

Змістовий модуль 2. Саундхілінг (звукотерапія)

Тема 4. Вібраційна природа звуку

Як звук впливає на клітини і мозкову активність. Принцип резонансу.

Тема 5. Звукові інструменти для релаксації

Тибетські чаші, гонги, дзвіночки, калімба. Практика слухання та занурення.

Тема 6. Природні звуки у терапії

Шум струмка, дощ, море, спів птахів. Використання у поєднанні з медитацією

Змістовий модуль 3. Методи м'язової релаксації

Тема 7. Прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона)

Послідовне напруження і розслаблення груп м'язів.

Тема 8. Аутогенне тренування

Самонавіювання і психосоматична регуляція.

Тема 9. Тілесно-орієнтовані практики

Легка йога, стретчинг, релаксаційний самомасаж.

4. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	Тема 1. Основи ароматерапії	2	2	<i>1 раз тиж</i>
	Тема 2. Олії для релаксації	2		<i>1 раз тиж</i>
	Тема 3. Олії для активації і тонусу	2		<i>1 раз тиж</i>
2	Тема 4. Вібраційна природа звуку	2		<i>1 раз тиж</i>
	Тема 5. Звукові інструменти для релаксації	2	2	<i>1 раз тиж</i>
	Тема 6. Природні звуки у терапії	2		<i>1 раз тиж</i>
3	Тема 7 Прогресивна м'язова релаксація	2	2	<i>1 раз тиж</i>
	Тема 8. Аутогенне тренування	2		<i>1 раз тиж</i>
	Тема 9. Тілесно-орієнтовані практики	4	2	<i>1 раз тиж</i>
Разом		20	8	

4. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Тема 1. Основи ароматерапії	4	6
	Тема 2. Олії для релаксації	4	6
	Тема 3. Олії для активації і тонусу	6	6
2	Тема 4. Вібраційна природа звуку	4	4
	Тема 5. Звукові інструменти для релаксації	4	6
	Тема 6. Природні звуки у терапії	6	6
3	Тема 7. Прогресивна м'язова релаксація	4	6
	Тема 8. Аутогенне тренування	4	6
	Тема 9. Тілесно-орієнтовані практики	4	6
Разом		40	52



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

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	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 5 бали	5
	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 5-4 бали – Практична робота виконана та захищена часно 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 невірно сформульовані, захищена невчасно	5
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			10
Поточний контроль	1	Тести в системі Moodle		10
2	Тестування	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 5 бали	5
	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 5-4 бали – Практична робота виконана та захищена часно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен	5



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

			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 невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			10
Поточний контроль	1	Тести в системі Moodle		10
3	Тестування	Тести в системі Moodle	Максимальна кількість - 5 бали	5
	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 5-4 бали – Практична робота виконана та захищена часно 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 невірно сформульовані, захищена невчасно	5
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2			10
Поточний контроль	1	Тести в системі Moodle		10



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

Усього за змістові модулі контр. заходів	9			60
--	---	--	--	----



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

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. Як ефірні олії впливають на нервову систему через нюх? 2. Які ефірні олії найбільш ефективні для релаксації та відновлення? 3. Чим відрізняються ефекти цитрусових і квіткових ароматів? 4. Які способи використання ефірних олій у практиках (інгаляції, масаж, аромалампа)? 5. Які заходи безпеки потрібно враховувати при використанні ароматерапії? 6. Як правильно поєднувати ароматерапію з дихальними та медитативними техніками? 7. Що таке вібраційна природа звуку і як вона впливає на організм? 8. Які інструменти найчастіше використовуються у звукотерапії? 9. У чому унікальність звучання тибетських чаш? 10. Які природні звуки мають найбільший заспокійливий ефект? 11. Що таке «ефект резонансу» у саундхілінгу? 12. Як звукотерапію можна інтегрувати у дихальні та медитативні практики?	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 2 бали	20



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		13. У чому суть прогресивної м'язової релаксації Джекобсона? 14. Які основні кроки у практиці аутогенного тренування? 15. Чим тілесно-орієнтовані практики відрізняються від класичної йоги? 16. Як м'язова релаксація впливає на психічний стан людини? 17. Які практики можна виконувати у щоденному житті для зняття м'язового напруження? 18. Які показники свідчать про успішність м'язової релаксації? 19. Які олії найчастіше застосовують у поєднанні із звукотерапією? 20. Як звуки природи поєднуються з ароматами для досягнення глибокої релаксації? 21. Які фізіологічні ефекти має прослуховування хвиль чи дощу? 22. Чим відрізняється використання ароматерапії в індивідуальних і групових практиках? 23. Які додаткові методи можна інтегрувати із саундхілінгом для посилення ефекту?В.		
	Виконання індивідуального завдання	Тема: Інтеграція ароматерапії та звукотерапії у програму релаксації. Завдання: 1. Ознайомитися з властивостями 3 ефірних олій (наприклад: лаванда, м'ята, апельсин). 2. Вивчити один метод саундхілінгу (наприклад: тибетські чаші, гонг, звуки природи).	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	20



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

		3. Розробити короткий релаксаційний комплекс (10–15 хв), що включає: - o вибір ефірної олії (з обґрунтуванням, чому саме ця); - o вибір звукового супроводу; - o опис послідовності виконання (пози, дихання, концентрація уваги). 4. Провести самостійно 2–3 пробних практики та описати власні відчуття. Форма звіту: Індивідуальна робота складається з таких частин: <i>I. Пояснювальна записка (вступ, основна частина з описом методики й результатів, висновки, перелік літературних джерел).</i> <i>II. Створити презентацію за допомогою інфографіки</i>	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.	
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

- 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.
- 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.
- Титаренко Т. М. Посттравматичне життєсозидання: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020, 160 с.
- Banit O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in war conditions based on the BASIC Ph model. 2023.
- Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A., Mastropasqua F. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2020. Vol. 12. P. 353. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- Fumoto T., Sato K., Kuroda S. Effects of conscious connected breathing on cortical brain activity, mood and state of consciousness in healthy adults. *Current Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05119-6>

Додаткова

- Черняк Я. К. Техніки релаксації в реабілітації осіб із скронево-нижньощелепним синдромом. *Public Health & Rehabilitation*. 2024. № 3 (1). С. 45–52.
- Balban M. Y., et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*. 2023. Vol. 4, Iss. 6. P. 101234. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2023.101234>
- Blum S., et al. Breathing in virtual reality for promoting mental health: A scoping review.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

- Virtual Reality. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10055-024-01096-8>
4. Tang R., Oken B. Differential effects of mindfulness meditation and paced breathing on neural oscillations and arousal. *Mindfulness*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02660-2>
 5. Lazorko O. From Existential Crisis to Flourishing: Psychological Resources of Personality in Conditions of War. *Psychological Prospects Journal*. 2023. URL : <https://psychoprospects.vnu.edu.ua>
 6. Kuzyshyn D. Coping and emotions of global higher education students in the context of the COVID-19 pandemic. 2024. *Тернопільський національний педагогічний університет імені Б. Гнатюка*. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua>
 7. 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>
 8. Рокада / Lobastova. A Pocketbook of Psychological Aid : посібник. Харків : Ранок-Фабула, 2020. 128 с.
 9. Gordon J. S. Transforming Trauma / пер. Х. Стшків : книга. Львів : Літопис, 2023. 256 с.
 10. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers / пер. О. Лобастова : книга. Харків : Ранок-Фабула, 2020. 384 с.
 11. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): A Textbook for Training : навчальний посібник. Женева : ВООЗ, 2018. 152 с.

Інформаційні ресурси

1. ARPP – Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph
<https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
Ресурсна психологія та психотерапія
2. ІМЗО – 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-dopomagaе-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/>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

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.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

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.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2025-2026 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 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 у Положенні ЗНУ Про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти (<https://surl.li/gachqj>).

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



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

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>