

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури і спорту
Силабус навчальної дисципліни

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

Викладач: к.н.ф.в., доц. Вероніка Вадимівна Дорошенко

Кафедра: медико-біологічних основ фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1^й поверх)

Email: dornika@i.ua

Телефон: 289-75-53 (деканат), 0506569247

| | | | | | | |
|--|-------|--|---|---|--------------|----|
| Освітня програма, рівень вищої освіти | | Фізичне виховання, Спорт, Бакалавр | | | | |
| Статус дисципліни | | Вибіркова | | | | |
| Кредити ECTS | 4 | Навч. рік | 2023-2024 2 семестр | Рік навчання | Тижні | 16 |
| Кількість годин | 90 | Кількість змістових модулів¹ | 4 | Лекційні заняття – 16 год Практичні заняття – 16 год Самостійна робота – 58 год. | | |
| Вид контролю | Залік | | | | | |
| Посилання на курс в Moodle | | | https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=120276 | | | |
| Консультації: | | | щочетверга, 12.55-14.15 або за домовленістю чи ел. поштою | | | |

ОПИС КУРСУ

Гігієна фізичного виховання і спорту – наука про вплив різних чинників, пов'язаних із заняттями фізичною культурою і спортом, на здоров'я тих, хто займаються. На основі вивчення впливу цих факторів розробляються гігієнічні рекомендації, норми і правила. Основні засоби гігієни фізичного виховання і спорту:

- оптимізація умов занять фізичною культурою і спортом;
- раціональне харчування;
- загартовування.

Метою викладання навчальної дисципліни «Гігієна фізичного виховання та основи харчування» 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 тому числі, раціонального харчування, 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.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможє:

- Складати план гігієнічного забезпечення тренувального процесу, навчально-тренувальних занять;
- Оцінювати санітарно-гігієнічний стан спортивних споруд;
- Складати і оцінювати харчовий раціон фізкультурника і спортсмена з урахуванням виду спорту, віку та статі спортсмена.

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

1. Дорошенко В.В. Гігієна фізвиховання та спорту: навчальний посібник у запитаннях та відповідях для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 85 с.
2. Дорошенко В.В. Гігієна фізвиховання та спорту: навчально-методичний посібник до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / В.В. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 85 с.

+ до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи (тах 60 балів):

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має своєю метою перевірку рівня підготовленості студентів з певних тем робочої програми і виконання конкретних завдань. Застосовуються такі форми поточного контролю:

- контроль виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на заняттях;
- захист студентом виконаної практичної роботи;
- контроль самостійної роботи у системі електронного забезпечення ЗНУ;
- контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу кожного розділу.

Підсумкові контрольні заходи (тах 40 балів):

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку та проводиться за умови виконання та захисту студентами всіх виконаних практичних робіт та успішному тестуванні у процесі контролю окремих розділів знань. Застосовуються такі форми підсумкового контролю:

- індивідуальне завдання (як частина самостійної роботи);
- підсумковий семестровий контроль (залік).

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) | 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) | | |

| Контрольний захід | | Термін виконання | % від загальної оцінки |
|---|---|------------------|------------------------|
| Поточний контроль (max 60%) | | | |
| Змістовий модуль 1 | Вид теоретичного завдання: тестування на Moodle | тиждень 1 | 5% |
| | Вид практичного завдання: практична робота №1 | тиждень 2 | 10% |
| Змістовий модуль 2 | Вид теоретичного завдання: тестування на Moodle | тиждень 3 | 5% |
| | Вид практичного завдання: практична робота №2 | тиждень 4 | 10% |
| Змістовий модуль 3 | Вид теоретичного завдання: тестування на Moodle | тиждень 5 | 5% |
| | Вид практичного завдання: практична робота №3 | тиждень 6 | 10% |
| Змістовий модуль 4 | Вид теоретичного завдання: тестування на Moodle | тиждень 7 | 5% |
| | Вид практичного завдання: практична робота №4 | тиждень 8 | 10% |
| Підсумковий контроль (max 40%) | | | |
| Підсумкове теоретичне завдання: тести (на Moodle) | | | 32% |
| Підсумкове практичне завдання: Публічна презентація програми гігієнічного забезпечення у окремих видах спорту (вибір виду спорту довільний) | | | 8% |
| Разом | | | 100% |

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

| Тиждень і вид заняття | Тема змістового модулю | Контрольний захід | Кількість балів |
|------------------------|---|---|-----------------|
| Змістовий модуль 1 | | | |
| Тиждень 1-2 | Теоретичні та практичні основи гігієни та фізвиховання та спорту. | Практична робота 1. | 10 |
| Практична робота 1 | | Тестування на Moodle | 5 |
| Змістовий модуль 2 | | | |
| Тиждень 3-4 | Основи гігієни спортивних споруд | Тестування на Moodle. | 5 |
| Практична робота 2,3,4 | | Практична робота 2,3,4 | 10 |
| Змістовий модуль 3 | | | |
| Тиждень 5-6 | Екогігієна фізичної культури та спорту | Тестування на Moodle. | 5 |
| Практична робота 5,6 | | Практична робота 5,6 | 10 |
| Змістовий модуль 4 | | | |
| Тиждень 7-8 | Гігієна занять фізичною | Тестування на Moodle. Практична робота 7,8 | 5 |

| | | | |
|---|-------------------------------------|--|-----|
| робота 4 | культурою людей різних вікових груп | | 5 |
| Підсумковий контроль (теоретичний і практичний) | | Підсумкове тестування на платформі Moodle | 32 |
| | | Публічна презентація програми гігієнічного забезпечення у окремих видах спорту (вибір виду спорту довільний) | 8 |
| | | | 100 |

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Книги:

1. Дорошенко В.В. Гігієна фізвиховання та спорту: навчальний посібник у запитаннях та відповідях для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 85 с.
2. Дорошенко В.В. Гігієна фізвиховання та спорту: навчально-методичний посібник до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / В.В. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 85 с.
3. Гребняк М. П., Севальнев А. І. Гігієна та екологія. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 168 с.
4. Петровский К. С. Основи раціонального харчування: підручник Харків : Центр учбової літератури, 2012. 260 с.
5. Назаренко Л. І. Основи раціонального харчування: підручник Київ : Центр учбової літератури, 2014. 260 с.

Інформаційні ресурси:

1. Державна санітарно-епідеміологічна служба України. URL : <http://www.oblses-kiev.com.ua>
2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Медична електронна бібліотека URL : <http://meduniver.com/Medical/Book/44.html>
4. МЕДЕКОПОРТАЛ про санітарію та гігієну в Україні. URL : <http://www.health.gov.ua/>
5. Нормативно-директивні документи МОЗ України. URL : <http://mozdocs.kiev.ua>

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 найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється 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. Накопичення відпрацювань неприпустиме! 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 (термінологічних диктантів, контрольних робіт, 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 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!

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. доступний за адресою:

<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

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

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

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

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ

Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**

Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. (061) 228-75-50

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.

ЕЛЕКТРОННЕ 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>