

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму



(підпис)

(ініціали та прізвище)

« 22 » січня 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

підготовки Бакалаврів
(назва освітнього ступеня)

денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр, назва спеціальності)

освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт»
(назва)

Викладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент,
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту
Протокол № 6 від «21» 01 2025 р.
Завідувач кафедри

(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
Гаранти освітньо-професійних програм

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2025



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

« _____ » _____ 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

підготовки Бакалаврів
(назва освітнього ступеня)

денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр, назва спеціальності)

освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт»
(назва)

Викладач: Дорошенко Вероніка Валдимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент,
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту
Протокол № __ від «__» _____ 2025 р.
Завідувач кафедри _____

(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
Гаранти освітньо-професійних програм

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2025



ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

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

Педагог (учитель, тренер) безпосередньо впливає на розвиток і соціалізацію дитини, формування стилю життя, сприятливого для збереження і зміцнення здоров'я. Все це робить актуальним формування предметної компетентності майбутніх вчителів з гігієни фізичного виховання і спорту. 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.

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, раціональне 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.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гігієна фізичного виховання та основи харчування» 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	1-й	1-й
Кількість кредитів ECTS	3	3
Кількість годин	90	90
Лекційні заняття	16 год.	4 год.
Практичні заняття	16 год.	4 год.
Самостійна робота	48 год.	82 год.
Консультації	щочетверга, 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=5895	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
<p>ЗК 1 Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети.</p> <p>ПК 1 Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ розвитку фізичних якостей та рухових умінь і навичок.</p> <p>ПК 3 Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок.</p> <p>ПРН 1 Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.</p> <p>ПРН 2 Володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети і вибору шляхів її досягнення.</p> <p>ПРН 25 Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.</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. ЗСЖ (здоровий спосіб життя), поняття, значення для збереження здоров'я та активного довголіття. 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 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. Види та вплив дискомфортного (охолоджуючого і нагріваючого) мікроклімату на теплообмін людини та її здоров'я. 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 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). Вимоги до місць занять фізкультурою в школі та інших загальноосвітніх установах. Спортивна зона та навчально-спортивні

приміщення. 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.

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих та низьких температур, гірських умовах. Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно-несприятливих 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 (гідропродури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня). Гідропродури: 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, стан перетренованості. 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. Загальні положення раціонального харчування.

Значення раціонального харчування для здоров'я населення. Принципи збалансованого харчування. Гігієнічна роль основних харчових речовин. Принципи складання харчового раціону та режим харчування. Питний режим. Харчові отруєння, їх класифікація. Харчові токсикоінфекції, етіологія, патогенез, профілактика. Аліментарні захворювання, їх класифікація (білково-енергетична недостатність, гіповітамінози, авітамінози), їх клінічні прояви і профілактика. Гігієнічні

вимоги відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» та САНИТАРНОГО РЕГЛАМЕНТУ для закладів загальної середньої освіти (2020).

Тема 9. Харчування фізкультурників і спортсменів.

Принципи спортивного харчування. Енерговитрати у фізкультурників і спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні фізкультурників і спортсменів різного віку і статі. Режим спортивного харчування. Особливості харчування в окремих видах спорту. Харчування юних спортсменів. Визначення добової витрати енергії і гігієнічна оцінка добовому раціоні спортсмена. Складання добового раціону дітей шкільного віку, що займаються спортом у період тренувань і змагань. 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		<i>щотижня</i>
Лекція 2	Тема. Основи комунальної гігієни	2		<i>щотижня</i>
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		<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 3	Тема. Основи гігієни спортивних споруд	2	2	<i>щотижня</i>
Лекція 4	Тема. Основи гігієни спортивних споруд	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 2	Тема. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять фізкультурою у загальноосвітніх закладах 1. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивної зони та навчально-спортивних приміщень 2. Основні гігієнічні вимоги до обладнання, опалення, освітлення і вентиляції та експлуатації спортивних залів школи. 3. Основні положення ДБН В.2.2-13-2003 «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди», САНИТАРНОГО РЕГЛАМЕНТУ для закладів загальної середньої освіти (2020)	2	2	<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 5	Тема. Екогігієна фізичної культури та спорту	2		<i>щотижня</i>
Лекція 6	Тема. Загартовування у фізичній культурі та спорті	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 3	Тема. Загартовування у фізичній культурі та спорті 1. Основні фактори загартовування. 2. Принципи, методи, засоби та режим загартовування з використанням природних чинників (сонячне	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>

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



	<p>випромінювання, повітря, вода тощо).</p> <p>3. Гігієнічне значення загартовування у фізичній культурі та спорті.</p> <p>4. Оцінка загартованості організму дітей шкільного віку.</p> <p>5. Методики загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням. Способи дозування сонячних ванн.</p>			
Лекція 7	Тема. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	2	2	<i>щотижня</i>
Лекція 8	Тема. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 4	<p>Тема. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.</p> <p>1. Гігієнічне нормування рухової активності дітей і підлітків.</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>	2	2	<i>1 раз на 2 тижня</i>
Лекція 9	Тема. Загальні положення раціонального харчування населення різного віку та статі	2		<i>щотижня</i>
Лекція 10	Тема. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів	2		<i>щотижня</i>
Практичне заняття 5	<p>Тема. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів.</p> <p>1. Гігієнічні вимоги відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» та САНИТАРНОГО РЕГЛАМЕНТУ для закладів загальної середньої освіти (2020).</p> <p>2. Енерговитрати у фізкультурників і спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні фізкультурників і спортсменів різного віку і статі.</p> <p>3. Режим спортивного харчування. Особливості харчування в окремих видах спорту.</p> <p>4. Харчування юних спортсменів. Складання добового раціону для дітей шкільного віку, що займаються спортом у період тренувань і змагань.</p>	2		<i>1 раз на 2 тижня</i>

5. Види і зміст контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5

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



1	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1.Визначення гігієни, її мета, завдання, зміст, зв'язок з іншими науками. 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.	Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	5
	Практичне завдання – виконання практичної роботи, що містить завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру	Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання практичного заняття. Здатність використовувати під час навчання та виконання завдань базові знання про значення гігієни для формування професійного мислення та практичної діяльності.	Не більше 5 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.	10
Усього за ЗМ 1	2			15
2	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Фізіологічна та гігієнічна роль повітряного середовища. 2. Погода, клімат, фактори, що їх зумовлюють. Медичні класифікації погоди.. 3. Вода як фактор навколишнього середовища, її гігієнічне значення. Норми споживання. 4. Гігієнічна оцінка різних видів ґрунтів. 5. Вибір території для забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень.	Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	5
	Практичне завдання – виконання практичної роботи, що містить завдання аналітичного,	Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання практичного заняття. Здатність використовувати під час навчання та виконання завдань базові	Не більше 5 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 4 бали – за технічне	10

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



	синтетичного та індуктивного характеру	знання основ комунальної гігієни.	виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.	
Усього за ЗМ 2	2			15
3	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Гігієнічне нормування рухової активності дітей і підлітків. Поняття про гіпокінезію. 2. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів (оздоровча функція школи, раціональна організація навчально-виховного процесу, оптимальний руховий режим, гігієнічні вимоги до уроку фізкультури, шкільний травматизм). 3. Вимоги до місць занять фізкультурою в школі та інших загальноосвітніх установах. 4. Спортивна зона та навчально-спортивні приміщення. 5. Основні гігієнічні вимоги до обладнання, опалення, освітлення і вентиляції та експлуатації спортивних залів школи.	Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	5
	Практичне завдання – виконання практичної роботи, що містить завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру	Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання практичного заняття. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про гігієнічні основи фізичного виховання школярів.	Не більше 5 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 3-1 бал – за технічне виконання з	10

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



			неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.	
Усього за ЗМ 3	2			15
4	Теоретичне завдання – тестування на СЕЗН Moodle	Питання для підготовки: 1. Значення раціонального харчування для здоров'я населення. 2. Принципи раціонального харчування. 3. Гігієнічна роль основних харчових речовин. 4. Принципи складання харчового раціону та режим харчування. Режим спортивного харчування. 5. Особливості харчування в окремих видах спорту. 5.Питний режим спортсменів. 6.Харчування юних спортсменів.	Максимально студент може отримати 5 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує від 0,2 до 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	5
	Практичне завдання – виконання практичної роботи, що містить завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру	Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання практичного заняття. Здатність використовувати під час навчання та виконання завдань базові знання про принципи складання харчового раціону та режим харчування	Не більше 5 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну відповідь на питання теми; 4 бали – за технічне виконання і за відповідь з неточностями, нечіткими визначеннями понять; 3-1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.	10
Усього за ЗМ 4	2			15
Усього за змістові модулі	12			60
Підсумковий контроль				
Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Залік	Теоретичне завдання (підсумкове)	Питання для підготовки:	Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих.	32

	залікове тестування на платформі Moodle)		<p>Студент отримує 0,2 бали за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Максимально 10 балів.</p> <p>Розподіл балів за питаннями залікового білету, виходячи з максимальних 21 балу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перше, друге, третє завдання: теоретичні питання, які оцінюються за семибальною шкалою («відмінно» - 7-6 балів, «добре» - 5 балів, «задовільно» - 4-3 бали, «незадовільно» - 2-0 балів). <p>Для оцінки виконання завдань екзаменаційного білету використовуються такі критерії оцінювання відповіді студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-3 бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань. 	
	Практичне завдання	Публічна презентація програми гігієнічного забезпечення у окремих видах спорту (вибір виду спорту довільний)	3-4 бали – відповідь студента неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення	8

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



			<p>послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань; 5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 8-9 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки.</p>	
Усього за підсумковий семестровий 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)	3 (задовільно)	
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)		
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

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. 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.

Додаткова:

1. Анатомія, фізіологія, шкільна гігієна : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Початкова освіта» освітньо-професійної програми «Початкова освіта» / уклад. : В.В. Дорошенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 109 с.
2. Пшиченко В.В., Черно В.С., Чеботар Л.Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч. посібник. Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 320 с.
3. 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.
4. Терморегуляція : навч.-метод. посібник / Філімонов В.І., Сухомлінова І.Є, Тихоновська М.А., Бессараб Г.І. та ін. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 75 с.
5. 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.
6. Ian Peate, Elizabeth Gormley-Fleming. Fundamentals of Children and Young People's Anatomy and Physiology : A Textbook for Nursing and Healthcare Students, Second Edition. John Wiley & Sons Ltd. Published, 2021. 528 p.

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_khmatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_s_hklnn_ggni.html
2. 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>
3. 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>
4. 23. 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>
5. 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>
6. 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>
7. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Національна наукова медична бібліотека <https://library.gov.ua>



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 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 розмішуватимуться 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, розмішену 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 2024-2025 н. р. доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

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

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



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>.

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>