

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА медико-біологічних основ фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан \_\_\_\_\_ факультету

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали та прізвище)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 \_\_\_\_\_

**ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ**

(назва навчальної дисципліни)

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

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)

Укладач: Дорошенко Вероніка Владимівна, 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

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму

Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

Протокол № 1 від «31»серпня 2023 р.

Голова науково-методичної ради  
факультету \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань <u>01 «Освіта»</u> (шифр і назва)	Кількість кредитів – 3		
Спеціальність <u>017 «Фізична культура і спорт»</u> (шифр і назва)	Загальна кількість годин – 90	<b>Семестр:</b>	
Спеціалізація / Предметна спеціальність (шифр і назва)			
Освітньо-професійні програми <u>«Спорт», «Фізичне виховання»</u> (назва)	Змістових модулів – 4	<b>Лекції</b>	
		16 год.	4
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 10	<b>Практичні</b>	
		16 год.	4
		<b>Самостійна робота</b>	
		58 год.	82
		<b>Вид підсумкового семестрового контролю:</b> залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гігієна фізичного виховання та основи харчування» є:

1. ознайомитися із науково-обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання спортивних споруд;
2. навчитися використовувати знання основ санітарного законодавства для раціональної організації навчальних занять, тренувального процесу, проведенні змагань;
3. зрозуміти важливість раціонального харчування для збереження здоров'я осіб, що займаються фізичною культурою та спортом;

4. набути умінь використовувати засвоєні знання при складанні плану гігієнічного забезпечення тренувального процесу, у тому числі, раціонального харчування, та навчально-тренувальних занять з урахування віку та статі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання та компетентностей:

Знати:

- вплив на організм людей різного віку заняття фізичною культурою та спортом;
- гігієнічні засоби, що підвищити ефективність тренувального процесу;
- науково обґрунтовані санітарно-гігієнічні вимоги до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання спортивних споруд;
- основні принципи використання природних факторів для зміцнення здоров'я та досягнення високих спортивних результатів.

Вміти:

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

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей
<p>ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною культурою та спортом, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.</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, санітарно-гігієнічними нормативними документами).</p> <p>Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).</p> <p>Контрольні заходи:</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Поточний контроль (усне опитування; письмовий контроль, тестування на СЕЗН Moodle).</p> <p>Підсумковий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle);</li> <li>- практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).</li> </ul>

**Міждисциплінарні зв'язки.** Викладення матеріалу базується на знаннях, які студенти отримали на наступних курсах: «Фізіологія людини», «Фізіологія рухової активності з основами біохімії, оскільки знання з даних дисциплін допомагають зрозуміти реакції організму людини на зміну зовнішніх умов, на основі чого встановлюються санітарно-гігієнічні норми. Також «Гігієна фізичного виховання та основи харчування» пов'язана з курсами: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Спортивні споруди».

### **3. Програма 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).

### **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 спортсменів.

#### **Тема 5. 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 6. 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). 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. 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.

#### **Тема 9. 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 в спорті. Оцінка загартованості організму. 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.

**Змістовий модуль 4. Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів**

#### **Тема 11. 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.

### **Тема 12. Харчування фізкультурників і спортсменів.**

Принципи спортивного харчування. Енерговитрати у спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні спортсменів. Режим спортивного харчування. Особливості харчування в окремих видах спорту. Визначення добової витрати енергії і гігієнічна оцінка добовому раціоні спортсмена. Складання добового раціону спортсмена у період тренувань і змагань. Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) та спеціальні живильні суміші у харчуванні спортсменів. Організація харчування спортсменів на дистанції. Питний режим спортсменів. Харчування юних спортсменів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години						Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин		Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
				о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
		о/д ф.	з /дист ф.									
1	15	4		2		2		11		5	5	10
2	15	10		4		6		5		5	5	10
3	15	10		6		4		5		5	5	10
4	15	8		4		4		7		5	5	10
Усього за змістові модулі	90	36		16		16		28		30	30	60
Підсумковий семестровий контроль залік	30							30				40
Загалом		<b>90</b>						<b>100</b>				

### 5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф.	з/дист ф.
1	Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту	2	
2	Основи гігієни спортивних споруд	6	
3	Екогігієна фізичної культури та спорту	4	
4	Гігієна занять фізичною культурою людей різних вікових груп	4	
5	Загартовування у фізичній культурі та спорті	2	
6	Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів	6	
Разом		24	

### 6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д.ф.	з/дист ф.
1	Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту	2	
2	Основи гігієни спортивних споруд	4	
3	Екогігієна фізичної культури та спорту	2	
4	Гігієна занять фізичною культурою людей різних вікових груп	2	
5	Загартовування у фізичній культурі та спорті	-	
6	Гігієнічні основи раціонального харчування фізкультурників і спортсменів	2	
Разом		12	



### 7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
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.	<b>5</b>
	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.	<b>10</b>
<b>Усього за ЗМ 1</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
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	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.	<b>5</b>

		забудови населених пунктів, гігієнічні принципи їх планування. Загальні вимоги до споруд та приміщень.		
	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 основ комунальної гігієни.	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.	<b>10</b>
<b>Усього за ЗМ 2</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>3</b>	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 учбово-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.	<b>5</b>
	Практичне завдання – виконання практичної	Вимоги до виконання та оформлення: Оцінюються завдання практичного заняття.	Не більше 5 балів із розрахунку: 5 балів – за технічне виконання і за правильну, повну	<b>10</b>

	роботи, що містить завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про гігієнічні основи фізичного виховання школярів.	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.	
<b>Усього за ЗМ 3</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>4</b>	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. 6. Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) та спеціальні живильні суміші у харчуванні спортсменів. 7. Організація харчування спортсменів на дистанції. 8. Питний режим спортсменів. 9. 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.	<b>5</b>
	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	<b>10</b>

			викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями термінології.	
<b>Усього за ЗМ 4</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>Усього за змістові модулі</b>	<b>12</b>			<b>60</b>

## 8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Екзамен</b>	Теоретичне завдання (екз. тести на СЕЗН Moodle)	Питання для підготовки:	<p><i>Тестові завдання</i> містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,2 бали за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Максимально 10 балів.</p> <p><i>Розподіл балів за питаннями залікового білету</i>, виходячи з максимальних 21 балу:</p> <p>- 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> <p>Для оцінки виконання завдань екзаменаційного білету використовуються такі критерії оцінювання відповіді студента: 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.</p>	<b>31 (10 +21)</b>
	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 послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при	<b>9</b>

			<p>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				<b>40</b>

## 8. 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. 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.

### Додаткова:

1. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
2. 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.

### Інформаційні ресурси:

1. Державна санітарно-епідеміологічна служба України. URL : <http://www.oblses-kyiv.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>