

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету здоров'я, психології,  
фізичної культури та спорту

" 29 " \_\_\_\_\_ Свген ПАВЛЮК  
2024 р



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування**

Назва дисципліни

**Галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка**

**Спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський**

**Освітньо-професійна програма – Середня освіта (Фізична культура)**

**Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОЗП.10**

**Мова навчання – українська:**

**Статус дисципліни: обов'язкова (цикл загальної підготовки)**

**Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

**Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Вид семестрового контролю			
				Аудиторні заняття						Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота, у т.ч. ІРС				
Денна	1	1	5,0	68	34	-	34		82			+	
Заочна	1	1	5,0	10	6	-	4		140			+	

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та стандарту вищої освіти зі спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена \_\_\_\_\_ к.н.ф.в. ст. викладач **Віктор ФЛЕРЧУК**  
Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_ Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1. Зав. кафедри \_\_\_\_\_ **Олександр СОЛТИК**  
Підпис ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ **Свген ПАВЛЮК**  
Підпис ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## 2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування» є однією із дисциплін загальної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Дана дисципліна є самостійною наукою, в процесі вивчення передбачається опанування студентами знань з такої проблеми, як збереження і зміцнення здоров'я та профілактика захворювань людини шляхом створення відповідних санітарно-гігієнічних умов її життя і праці.

**Вхідна.**

**Кореквізити:** «Фізіологія людини»; «Фізіологія рухової активності»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити.

**компетентності:** здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, усвідомлюючи власні почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність організовувати безпечно освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя;

**програмі результати навчання:** обирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, з урахуванням його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

**Мета дисципліни.** Формування у студентів компетентності реалізувати комплекс заходів первинної та вторинної профілактики в процесі майбутньої професійної діяльності з метою зміцнення здоров'я людей. Використання раціонального та дієтичного харчування як одного з засобів оздоровлення та отримання знань з особливостей харчування людей.

**Предмет дисципліни:** є обсяг теоретичних знань і практичних умінь для розуміння сутності та форм гігієнічних заходів, що мають за мету збереження і зміцнення здоров'я та профілактику захворювань людини при різних видах фізкультурних занять.

**Завдання дисципліни:** засвоєння теоретичних основ дисципліни для правильного розуміння взаємодії факторів оточуючого середовища і організму людини в умовах її професійної діяльності і проживання; оволодіння доступними методами санітарно-гігієнічних досліджень для отримання об'єктивної інформації про умови, в яких відбувається життєдіяльність людини; розвиток вміння обґрунтовувати і створювати оптимальні умови для проведення реабілітаційних заходів у процесі фізичної реабілітації людини; гігієнічне виховання і формування здорового способу життя; ознайомити з методами дослідження енергетичних потреб організму; ознайомити з якісним складом раціону та основними групами продуктів харчування; сформулювати поняття про принципи раціонального харчування та характеристики оздоровчих дієт.

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: оцінювати гігієнічний статус різноманітних факторів природного середовища, проводити гігієнічну оцінку фізкультурних споруд, визначати гігієнічний статус харчування людини, її особистої гігієни одягу в контексті проведення заходів фізичної реабілітації, визначати основний обмін організму, створювати оптимальні гігієнічні умови для проведення

фізичних тренувань, виробничої гімнастики, туристичних походів, давати рекомендації з проведення загартовування сонцем, повітрям, водою.

### 3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:					
	Денна форма			Заочна форма		
	Лекції	Лабораторні заняття (практичні)	Самостійна робота	Лекції	Лабораторні заняття (практичні)	Самостійна робота
<b><i>I семестр</i></b>						
Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука.	2	2	4	6		8
Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.	4	2	4		1	8
Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі.	2	4	6			12
Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня.	2	4	6			12
Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини.	2	2	2			8
Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд.	2	2	6			12
Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	4	4	8		1	8
Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.	2	2	6			10
Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування.	2	2	4			10
Тема 10. Поняття і принципи Основ раціонального харчування.	2	2	8		1	8
Тема 11. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування.	2	2	8			12
Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах.	4	4	8		1	12
Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів.	2	2	6			10
Тема 14. Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону.	2		6			10
<b>Разом за I семестр:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>82</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Зміст лекційного курсу

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<b>Гігієна фізичної культури і спорту як наука.</b> Методи гігієнічних досліджень. Чинники довкілля і здоров'я людини. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Література [1.с. 5-16; 2 с. 3-24; 4 с. 24-36].	2
2	<b>Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.</b> Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Вимоги до навантажень на уроках фізкультури. Література [3 с.10-25, 4 с. 3-10].	4
3	<b>Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі.</b> Перевтома школярів та засоби її попередження. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі. Література [1 с.28-35, 3 с. 35-44; 4 с. 33-40].	2
4	<b>Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів.</b> Раціональний режим дня. Режим школяра після школи. Гігієнічна організація сну. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання. Література [3 с.46-55, 4 с. 53-60].	2
5	<b>Гігієна тіла та ротової порожнини.</b> Гігієнічні основи догляду за тілом. Гігієна ротової порожнини. Гігієна вух, носа і очей. Профілактика шкідливих звичок. Література [3 с.66-75, 4 с. 73-80]	2
6	<b>Основи гігієни спортивних споруд.</b> Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень. Освітлення в спортивних спорудах. Опалення та вентиляція в спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до басейнів. Література [1.с. 35-46; 2 с. 63-74; 4 с. 84-96].	2
7	<b>Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.</b> Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом Література [1. с. 55-66; 2 с. 73-84; 4 с. 96-107].	4
8	<b>Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.</b> Гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття. Література [2.с. 85-98; 3 с. 85-104].	2
9	<b>Гігієна загартування.</b> Поняття загартування. Принципи загартування. Механізми виникнення застудних захворювань. Фази загартування. Література [1.с. 85-108; 2 с. 87-94; 4 с. 97-116].	2
10	<b>Основні поняття, та основи раціонального харчування.</b> Історія розвитку. Актуальність раціонального харчування. Література [1. с. 95-112; 2 с. 93-104; 4 с. 108-119].	2
11	<b>Поняття про раціональне харчування.</b> Принципи і правила раціонального харчування. Закони раціонального харчування. Література [2.с. 105-118; 3 с. 125-144].	2

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
12	<b>Обмін речовин і енергії людини.</b> Енергетична цінність продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність. Література [2.с. 126-146; 3 с. 135-164].	4
13	<b>Роль харчових продуктів у харчуванні.</b> Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Типи тілобудови людини, та ідеальна маса тіла. Література [2 с. 157-174; 4 с. 187-196].	2
14	<b>Роль харчових добавок.</b> Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. Література [2 с. 187-214; 4 с. 208-226].	2
<b>Разом за семестр</b>		34

**Перелік лекцій для студентів заочної форми навчання**

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<b>Гігієна фізичної культури і спорту як наука.</b> Методи гігієнічних досліджень. Чинники довкілля і здоров'я людини. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Література [1.с. 5-16; 2 с. 3-24; 4 с. 24-36].	2
	<b>Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.</b> Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Вимоги до навантажень на уроках фізкультури. Література [3 с.10-25, 4 с. 3-10].	
	<b>Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі.</b> Перевтома школярів та засоби її попередження. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі. Література [1 с.28-35, 3 с. 35-44; 4 с. 33-40].	
	<b>Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів.</b> Раціональний режим дня. Режим школяра після школи. Гігієнічна організація сну. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання. Література [3 с.46-55, 4 с. 53-60].	
	<b>Гігієна тіла та ротової порожнини.</b> Гігієнічні основи догляду за тілом. Гігієна ротової порожнини. Гігієна вух, носа і очей. Профілактика шкідливих звичок. Література [3 с.66-75, 4 с. 73-80]	
2	<b>Основи гігієни спортивних споруд.</b> Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень. Освітлення в спортивних спорудах. Опалення та вентиляція в спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до басейнів. Література [1.с. 35-46; 2 с. 63-74; 4 с. 84-96].	2
	<b>Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.</b> Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом Література [1. с. 55-66; 2 с. 73-84; 4 с. 96-107].	

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
	<b>Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.</b> Гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття. Література [2.с. 85-98; 3 с. 85-104].	
	<b>Гігієна загартування.</b> Поняття загартування. Принципи загартування. Механізми виникнення застудних захворювань. Фази загартування. Література [1.с. 85-108; 2 с. 87-94; 4 с. 97-116].	
3	<b>Основні поняття, та основи раціонального харчування.</b> Історія розвитку. Актуальність раціонального харчування. Література [1. с. 95-112; 2 с. 93-104; 4 с. 108-119].	2
	<b>Поняття про раціональне харчування.</b> Принципи і правила раціонального харчування. Закони раціонального харчування. Література [2.с. 105-118; 3 с. 125-144].	
	<b>Обмін речовин і енергії людини.</b> Енергетична цінність продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність. Література [2.с. 126-146; 3 с. 135-164].	
	<b>Роль харчових продуктів у харчуванні.</b> Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Типи тілобудови людини, та ідеальна маса тіла. Література [2 с. 157-174; 4 с. 187-196].	
	<b>Роль харчових добавок.</b> Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. Література [2 с. 187-214; 4 с. 208-226].	
	<b>Разом за семестр</b>	6

#### 4.2. Зміст практичних занять

##### Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

№ з/п	Теми практичних занять та перелік питань	Кількість годин
1	<i>Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука.</i> 1. Гігієна фізичної культури і спорту як навчальна дисципліна та її завдання. 2. Методи гігієнічних досліджень. 3. Чинники довкілля і здоров'я людини. 4. Класифікація і характеристика виробничих і побутових чинників навколишнього середовища. 5. Побутові чинники навколишнього середовища. 6. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря. Література [1-14].	2
2	<i>Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.</i> 1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. 2. Працездатність, втома, перевтома школярів. 3. Шкільний режим і шкільний розклад. 4. Стонлюваність дітей і її профілактика під час занять в школі. 5. Засоби попередження перевтоми.	2

3	<p>6. Загартування дітей дошкільного віку. Література [1-14]. <i>Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевтома школярів та засоби її попередження.</li> <li>2. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в молодших класах.</li> <li>3. Дайте гігієнічну оцінку шкільному розладу уроків.</li> <li>4. Гігієнічні вимоги до структури, змісту, фізичних навантажень.</li> <li>5. Підготовка до уроків і суспіно-корисна праця.</li> <li>6. Гігієнічні заходи безпеки на заняттях з фізичного виховання викладача фізичного виховання.</li> </ol>	4
4	<p>Література [1-14]. <i>Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раціональний режим дня.</li> <li>2. Дати характеристику режиму школяра після школи.</li> <li>3. Гігієнічна організація сну.</li> <li>4. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання.</li> <li>5. Профілактика порушень постави.</li> <li>6. Механізми виникнення застудних захворювань</li> </ol>	4
5	<p>Література [1-14]. <i>Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гігієнічні основи догляду за тілом.</li> <li>2. Гігієна ротової порожнини.</li> <li>3. Гігієна вух, носа і очей.</li> <li>4. Профілактика шкідливих звичок.</li> <li>5. Особиста гігієна спортсмена. Правила догляду за тілом.</li> <li>6. Особливості поведження в сауні та парні.</li> </ol>	2
6	<p>Література [1-14]. <i>Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Створення оптимальних умов їх експлуатації.</li> <li>2. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.</li> <li>3. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції в спортивних спорудах.</li> <li>4. Гігієнічні вимоги до створення оптимальних умов експлуатації спортивних споруд.</li> <li>5. Гігієнічні вимоги до басейнів та відкритих водойм.</li> <li>6. Вимоги до спортивних споруд відкритого типу.</li> </ol>	2
7	<p>Література [1-14]. <i>Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки.</li> <li>2. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою.</li> <li>3. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.</li> <li>4. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять лижним спортом.</li> <li>5. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять ігровими видами спорту.</li> <li>6. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять одноборствами.</li> </ol>	4

8	<p>Література [1-14].  <i>Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.</i>  1. Санітарно гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.  2. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.  3. Складіть проект побудови допоміжної спортивної споруди.  4. Санітарно гігієнічні вимоги до спортивних споруд критого типу.  5. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання.  6. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.</p>	2
9	<p>Література [1-14].  <i>Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування.</i>  1. Поняття загартування. Принципи загартування, види загартовування.  2. Фази загартування.  3. Загартовування водою. Моржування.  4. Сутність і принципи загартовування.  5. Механізми виникнення застудних захворювань.  6. Гігієнічні вимоги до загартовування повітрям і сонцем.</p>	2
10	<p>Література [1-14].  <i>Тема 10. Поняття і принципи Основ раціонального харчування.</i>  1. Принципи і правила раціонального харчування.  2. Закони раціонального харчування.  3. Роздільне харчування, його суть.  4. Поняття про раціональне, збалансоване та адекватне харчування.  5. Розвантажувальне харчування, його суть.  6. Принципи збалансованого харчування дітей.</p>	2
11	<p>Література [1-14].  <i>Тема 11. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування.</i>  1. Принципи раціонального харчування.  2. Основні поняття про обмін речовин та енергії.  3. Поняття про асиміляцію.  4. Поняття про дисиміляцію.  5. Суть теорії збалансованого харчування.  6. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність</p>	2
12	<p>Література [1-14].  <i>Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах.</i>  1. Харчова цінність продукту.  2. Роль поживних речовин у життєдіяльності людини.  3. Характеристика білків у харчуванні, добові норми.  4. Яку роль відіграють жири для життєдіяльності, норми споживання.  5. Вуглеводи, їх характеристики, добові норми. Роль глюкози в харчуванні спортсменів.  6. Яку роль відіграють макро і мікронутрієнти.</p>	4
13	<p>Література [1-14].  <i>Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів.</i>  1. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.  2. Значення вітамінів у життєдіяльності людини.  3. Значення вуглеводів у життєдіяльності людини.  4. Роль мінеральних речовин в організмі людини.</p>	2



	5. Роль води і питний режим. Гігієнічні вимоги до питної води. 6. Поняття про мінеральні добавки Література [1-14].	
	<b>Разом за семестр</b>	34

**Перелік практичних занять для студентів заочної форми навчання**

№ з/п	Теми практичних занять та перелік питань	Кількість годин
1	<i>Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.</i> 1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. 2. Працездатність, втома, перевтома школярів. 3. Шкільний режим і шкільний розклад. 4. Стомлюваність дітей і її профілактика під час занять в школі. 5. Засоби попередження перевтоми. 6. Загартування дітей дошкільного віку. Література [1-14].	1
2	<i>Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту</i> 1. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. 2. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою. 3. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою. 4. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять лижним спортом. 5. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять ігровими видами спорту. 6. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять одноборствами. Література [1-14].	1
3	<i>Тема 10. Поняття і принципи Основ раціонального харчування.</i> 1. Принципи і правила раціонального харчування. 2. Закони раціонального харчування. 3. Роздільне харчування, його суть. 4. Поняття про раціональне, збалансоване та адекватне харчування. 5. Розвантажувальне харчування, його суть. 6. Принципи збалансованого харчування дітей. Література [1-14].	1
4	<i>Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах.</i> 1. Харчова цінність продукту. 2. Роль поживних речовин у життєдіяльності людини. 3. Характеристика білків у харчуванні, добові норми. 4. Яку роль відіграють жири для життєдіяльності, норми споживання. 5. Вуглеводи, їх характеристики, добові норми. Роль глюкози в харчуванні спортсменів. 6. Яку роль відіграють макро і мікронутрієнти. Література [1-14].	1
	<b>Разом за семестр</b>	4

### 4.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

#### Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1, Підготовка до практичного заняття № 1.	4
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 1	6
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 2 Розв'язання ситуаційних задач «Шкільний розклад уроку».	4
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 3, Підготовка до практичного заняття № 2.	6
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 4. Підготовка до практичного заняття № 3.	4
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 5. Підготовка до практичного заняття № 3.	4
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 6. Підготовка до практичного заняття № 4. Розв'язання ситуаційних задач «Гігієнічні вимоги до спортивних споруд».	6
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №4. Підготовка до тестового контролю ТК1	6
9	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №5.	4
10	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 8. Підготовка до практичного заняття № 5.	4
11	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 9. Підготовка до практичного заняття № 6.	6
12	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 10. Підготовка до практичного заняття № 6.	4
13	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 11. Підготовка до практичного заняття № 7. Визначення основного обміну речовин.	4
14	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 7.	6
15	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 8.	4
16	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 13. Підготовка до практичного заняття № 8. Складання меню розкладки добового харчування, використовуючи таблиці продуктів.	4
17	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 9. Підготовка до тестового контролю ТК2	6
<b>Разом за семестр</b>		<b>82</b>

### Зміст самостійної роботи студентів заочної форми навчання

Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1, Підготовка до практичного заняття № 1.	8
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 1	8
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 2 Розв'язання ситуаційних задач «Шкільний розклад уроку».	8
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 3, Підготовка до практичного заняття № 2.	8
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 4. Підготовка до практичного заняття № 3.	8
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 5. Підготовка до практичного заняття № 3.	8
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 6. Підготовка до практичного заняття № 4. Розв'язання ситуаційних задач «Гігієнічні вимоги до спортивних споруд».	8
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №4. Підготовка до тестового контролю ТК1	10
9	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №5.	8
10	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 8. Підготовка до практичного заняття № 5.	8
11	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 9. Підготовка до практичного заняття № 6.	8
12	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 10. Підготовка до практичного заняття № 6.	8
13	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 11. Підготовка до практичного заняття № 7. Визначення основного обміну речовин.	8
14	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 7.	8
15	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 8.	8
16	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 13. Підготовка до практичного заняття № 8. Складання меню розкладки добового харчування, використовуючи таблиці продуктів.	8
17	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 9. Підготовка до тестового контролю ТК2	10
<b>Разом за семестр</b>		<b>140</b>

Керівництво самостійною роботою за виконанням індивідуальних завдань здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Контроль за виконання індивідуальних завдань здійснюється на практичних заняттях.

#### 4.4. Тематики індивідуальних завдань для самостійної роботи студентів

Розв'язання ситуаційних задач «Шкільний розклад уроку».

Розв'язання ситуаційних задач «Гігієнічні вимоги до спортивних споруд».

Визначення основного обміну речовин.

Складання меню розкладки добового харчування, використовуючи таблиці продуктів.

### 5. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичних занять (з використанням методів ділової гри, диспуту, «мозкового штурму»), самостійна робота (індивідуальні завдання) і мають за мету – вивчення загальних закономірності виникнення, становлення та розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах існування людського суспільства.

### 6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу вважається невстигаючим.

### 7. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно-обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення

	роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вмє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів *денної* форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота	Контрольні заходи		Самостійна робота				Підсумковий контрольний захід, іспит
	Тестовий контроль		Виконання практичних завдань				
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок – 6)	ТК1	ТК2	ІЗ1	ІЗ2	ІЗ3	ІЗ4	
0,4(0, 066)	0,2	0,2	0,05	0,05	0,05	0,05	За рейтингом

**Умовні позначення:** ТК – тестовий контроль; ІЗ – індивідуальне завдання

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів *заочної* форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота				Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, іспит
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок – 4)				Контрольна робота		Підсумковий контрольний захід
0,4(0,1)				0,1		0,4

### Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з п'ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1–9	10–11	12–13	14–15
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75–5,00	5	Зараховано <i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією <i>Достатньо</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
B	4,25–4,74	4	
C	3,75–4,24	4	
D	3,25–3,74	3	
E	3,00–3,24	3	
FX	2,00–2,99	2	Незараховано <i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни <i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни
F	0,00–1,99	2	

## **8. Питання для самоконтролю результатів навчання**

1. Які чинники довкілля впливають на організм людини і яким чином.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
3. Суть теорії збалансованого харчування.
4. Методи гігієнічних досліджень.
5. Харчова цінність продукту.
6. Згідно принципів загартовування складіть план загартовування повітрям дітей дошкільного віку.
7. Передвтом школярів та способи її попередження
8. Значення вуглеводів у життєдіяльності людини.
9. Наведіть приклади перспективи поліпшення гігієнічних властивостей спортивного одягу й взуття.
10. Потреба дорослої людини в поживних речовинах.
11. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку.
12. Складіть загальний висновок про санітарний стан аудиторії.
13. Санітарно-гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
14. Різновиди імунітету.
15. Складіть план заходів по профілактиці шкідливих звичок.
16. Раціональний режим дня школяра.
17. Вплив великих доз іонізуючого випромінювання на організм людини.
18. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.
19. Передвтом перенапружень, травм і захворювань під час занять плаванням.
20. Значення вітамінів у життєдіяльності людини.
21. Складіть загальний висновок про санітарний стан спортивного комплексу.
22. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання школи
23. Передвтом перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.
24. Роль мінеральних речовин в організмі людини.
25. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини.
26. Особливості харчування у літньому і старечому віці.
27. Складіть проект побудови допоміжної спортивної споруди.
28. Режим школяра після школи.
29. Роздільне харчування, його суть.
30. Складіть режим дня для дітей молодших класів.
31. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації
32. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
33. Складіть режим дня для дітей старших класів.
35. Гігієнічні основи догляду за тілом.
36. Гігієнічна характеристика основних джерел забезпечення населення водою.
37. Недоліки у харчуванні людей із зайвою вагою.
38. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря.
39. Особливості організації тренування учнів підготовчої і спеціальної медичних груп.
40. Розвантажувальне харчування, його суть.
41. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень.
42. Гігієнічне забезпечення при підготовці в умовах високої температури та низької температури.
43. Які методи можна використати при профілактиці травм під час занять спортивними іграми?
44. Основи самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів.
45. Принципи (правила) загартовування, види загартовування. Загартовування водою.
46. Складіть план організації лижної прогулянки з дітьми молодших класів.

47. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять боротьбою, боксом і важкою атлетикою
48. Гігієнічна організація сну.
49. Складіть план заходів для покращення адаптації спортсменів в різних умовах тимчасової адаптації.
50. Охарактеризуйте в чому полягає різниця гігієнічних вимог до відкритих водойм та гігієнічних вимог до штучних басейнів?
51. В чому полягає значення виробничих і побутових чинників навколишнього середовища на організм людини?
52. Роль води і питний режим.
53. Характеристика гігієни ґрунту.
54. Охарактеризуйте шляхи передачі інфекції.
55. Хімічні методи консервування, їх переваги.
56. Заходи профілактики інфекційних захворювань.
57. Гігієна вух, носа і очей.
58. Складіть загальний висновок про санітарний стан університетського спортивного комплексу.
59. Механізми захисту організму від інфекцій.
60. Охарактеризуйте медичні групи дітей за станом здоров'я, фізичним розвитком і рівнем фізичної підготовки.
61. Принципи збалансованого харчування дітей.
62. Основні поняття про обмін речовин та енергії.
63. Як визначити достатність фізичного навантаження на уроках фізичного виховання.
64. Сутність і принципи загартовування.
65. Загартування водою.
66. Закони раціонального харчування.
67. Шкільний режим і шкільний розклад.
68. Стомлюваність дітей і її профілактика під час занять в школі.
69. Загартування повітрям.
70. Принципи і правила раціонального харчування.
71. Характеристика білка, добові норми. Вміст білків в різних продуктах.
72. Механізми виникнення застудних захворювань. Фази загартування.
73. Поняття про раціональне, збалансоване та адекватне харчування.
74. Типи і різновиди шкільних спортивних залів. Дотримання гігієнічних норм і порядку.
75. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.
76. Поняття загартування. Принципи загартування.
77. Вуглеводи, їх характеристики, добові норми. Роль глюкози в харчуванні спортсменів.
78. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання.
79. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.
80. Сутність і принципи загартовування. Загартовування водою.

## **9. Методичне забезпечення**

Навчальний процес з дисципліни «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:



1. Флерчук В.В. Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування: методичні вказівки до лабораторних занять для студентів спеціальностей “Фізична реабілітація”, “Середня освіта (фізична культура)” та “Фізична культура і спорт” /.- Хмельницький : ХНУ, 2017. – 38 с.

## **10. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посіб. - К.: Здоров'я, 1999. - 568 с.
2. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини: Навч. посібник. – Львів: Афіша, 2000.- 248с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять /За загальною ред. Даценко І.І.— Львів: Світ, 2001. — 472 с.
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Вид. центр учбової літератури. – К. 2021.- 331 с.
5. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Кам.-Подільський: Медобори, 2003 – 240 с.

### **Додаткова**

6. ДСТУ 3862-99. Громадське харчування. Терміни та визначення.
7. Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посіб. - К.: Здоров'я, 1999. - 568 с.
8. Дуденко Н.В. та ін. Основи фізіології харчування. - Х.: Торнадо, 2003.- 407 с.
9. Загальна гігієна та екологія людини: Навчальний посібник / За ред. В. Г. Бардова, І. В. Сергєти. – Вінниця: Нова Книга, 2002.
10. Зубар Н.М., Ципріян В.І., Руль Ю.В. Фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. - 201 с.
11. Корзун В.Н. Гігієна харчування. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003.- 236 с.
12. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2001. - 249 с
13. Смоляр В.І. Раціональне харчування : Вид. Наукова думка. К- 1991. - 368 с.

## **11. Інформаційні ресурси**

1. Модульне середовище для навчання. Режим доступу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Електронна бібліотека університету.  
Режим доступу : [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/p1age\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php).
3. Репозитарій ХНУ. Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>