

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

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

Євген ПАВЛЮК

29

серпня

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування
Назва дисципліни

Галузі знань А – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

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 фахової 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						Самостійна робота, у т.ч. ПРС	Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття									Залік	Іспит
				Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття						
Денна	1	1	5,0	50	32	-	18		100				+	
Заочна	1	1	5,0	12	6	-	6		138				+	

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» 2025 року та навчального плану за спеціальністю «014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена

Підпис

к.н.ф.в. доцент Віктор ФЛЕРЧУК

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри

Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 р. № 1

Зав. кафедри

Підпис

Олександр СОЛТИК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

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

Протокол від 29 серпня 2025 № 1а

Голова вченої ради факультету

Підпис

Євген ПАВЛЮК

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький 2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Анатолій РЕБРИНА

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування» є однією із дисциплін професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)».

Дана дисципліна є самостійною наукою, в процесі вивчення передбачається опанування студентами знань в процесі вивчення цієї дисципліни її мета і завдання вищої школи, особливості навчання у ВНЗ та його структуру, права та обов'язки студентів, специфіку майбутньої професії.

Пререквізити: Вихідна.

Постреквізити: ОЗП.11 «Теорія здоров'я і здорового способу життя»; ОФП.20 «Ознайомчо-фахова практика за профілем майбутньої професії»; ОЗП.09 «Долякарська медична допомога у невідкладних станах»; ОФП.12 «Сучасні аспекти викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти»; ОФП.23 «Педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти».

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 безпечне 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..

програмні 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; сформувані 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.

4. 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
<i>Перший семестр</i>						
Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука.	2		6			8
Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку.	4	2	6		1	8
Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі.	2	2	8		1	12
Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня.	2	2	8			12
Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини.	2		6			8
Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд.	2	2	8		1	12
Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	4	2	6		1	8
Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.	2	2	8			10
Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування.	2		6	6		10
Тема 10. Поняття і принципи Основи раціонального харчування.	2	2	8			8
Тема 11. Принципи і правила раціонального харчування. Теорії і концепції харчування. Закони раціонального харчування	2	2	8		1	12
Тема 12. Обмін речовин і енергії людини. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах.	2		6		1	12
Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів.	2	2	8			10
Тема 14. Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону.	2		8			8
Разом за I семестр:	32	18	100	6	6	138

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу

Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
<i>Перший семестр</i>		
1	Гігієна фізичної культури і спорту як наука. Методи гігієнічних досліджень. Чинники довкілля і здоров'я людини. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Літ.: [1].с. 5-16; [2] с. 3-24; [4] с. 24-36.	2
2	Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Вимоги до навантажень на уроках фізкультури. Літ.: [3] с.10-25, [4] с. 3-10.	4
3	Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. Перевтома школярів та засоби її попередження. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі. Літ.: [1] с.28-35, [3] с. 35-44; [4] с. 33-40.	2
4	Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня. Режим школяра після школи. Гігієнічна організація сну. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання. Літ.: [3] с.46-55, [4] с. 53-60.	2
5	Гігієна тіла та ротової порожнини. Гігієнічні основи догляду за тілом. Гігієна ротової порожнини. Гігієна вух, носа і очей. Профілактика шкідливих звичок. Літ.: [3] с.66-75, [4] с. 73-80.	2
6	Основи гігієни спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень. Освітлення в спортивних спорудах. Опалення та вентиляція в спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до басейнів. Літ.: [1].с. 35-46; 2[] с. 63-74; [4] с. 84-96.	2
7	Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом. Літ.: [1] с. 55-66; [2] с. 73-84; [4] с. 96-107.	4
8	Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття. Літ.: [2] с. 85-98; [3] с. 85-104.	2
9	Гігієна загартування. Поняття загартування. Принципи загартування. Механізми виникнення застудних захворювань. Фази загартування. Літ.: [1] с. 85-108; [2] с. 87-94; [4] с. 97-116.	2
10	Основні поняття, та основи раціонального харчування. Історія розвитку. Актуальність раціонального харчування. Літ.: [1] с. 95-112; [2] с. 93-104; [4] с. 108-119.	2
11	Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування. Закони раціонального харчування. Літ.: [2] с. 105-118; [3] с. 125-144.	2
12	Обмін речовин і енергії людини. Енергетична цінність продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність. Літ.: [2] с. 126-146; [3] с. 135-164.	2

13	Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Типи тілобудови людини, та ідеальна маса тіла. Літ.: [2] с. 157-174; [4] с. 187-196.	2
14	Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. Літ.: [2] с. 187-214; [4] с. 208-226.	2
Разом за семестр		32

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти

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

	Обмін речовин і енергії людини. Енергетична цінність продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність. Літ.: [2] с. 126-146; [3] с. 135-164.	
	Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Типи тілобудови людини, та ідеальна маса тіла. Літ.: [2] с. 157-174; [4] с. 187-196	
	Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. Літ.: [2] с. 187-214; [4] с. 208-226.	
	Разом за семестр	6

5.2. Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

№ з/п	Теми практичних занять та перелік питань	Кількість годин
<i>Перший семестр</i>		
1	Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. Літ.: [3] с.10-25,[4] с. 3-10.	2
2	Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. Літ.: [1] с.28-35, [3] с. 35-44;[4] с. 33-40.	2
3	Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня. Літ.: [3] с.46-55, [4] с. 53-60.	2
4	Основи гігієни спортивних споруд. Літ.: [1].с. 35-46; [2] с. 63-74; [4] с. 84-96.	2
5	Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Літ.: [1] с. 55-66; [2] с. 73-84; [4] с. 96-107.	2
6	Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Літ.: [2]с. 85-98; [3] с. 85-104.	2
7	Поняття і принципи Основ раціонального харчування. Літ.: [1] с. 95-112; [2] с. 93-104; [4] с. 108-119.	2
8	Принципи і правила раціонального харчування. Обмін речовин і енергії людини. Літ.: [2] с. 105-118; [3] с. 125-144.	2
9	Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Літ.: [2] с. 157-174; [4] с. 187-196.	2
	Разом	18

Перелік практичних занять для студентів заочної форми здобуття освіти

№ з/п	Теми практичних занять та перелік питань	Кількість годин
1	Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. Літ.: [3] с.10-25,[4] с. 3-10.	1
2	Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. Літ.: [1] с.28-35, [3] с. 35-44;[4] с. 33-40.	1
3	Основи гігієни спортивних споруд. Літ.: [1].с. 35-46; [2] с. 63-74; [4] с. 84-96.	1
4	Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Літ.: [1] с. 55-66; [2] с. 73-84; [4] с. 96-107.	1
5	Принципи і правила раціонального харчування. Закони раціонального харчування. Літ.: [2] с. 105-118; [3] с. 125-144.	1

6	Обмін речовин і енергії людини. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах. Літ.: [2] с. 122-128; [3] с. 126-148.	1
Разом за семестр		6

5.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

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.

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
<i>Перший семестр</i>		
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1, Підготовка до практичного заняття № 1.	6
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Підготовка до практичного заняття № 1	6
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2, Розв'язання ситуаційних задач «Шкільний розклад уроку». Підготовка до практичного заняття № 2	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.	6
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.	6
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до практичного заняття №4. Підготовка до тестового контролю ТК1	8
9	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 8. Підготовка до практичного заняття №5.	6
10	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 9. Підготовка до практичного заняття № 5.	8
11	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 10. Підготовка до практичного заняття № 6.	8
12	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 11. Підготовка до практичного заняття № 6.	6
13	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 12. Підготовка до практичного заняття № 7.	8
14	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 13. Підготовка до практичного заняття № 7. Підготовка до написання контрольної роботи	8
Разом за семестр		100

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.

6. 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 – проводити гігієнічну оцінку фізкультурних споруд; розв'язання ситуаційних задач; вміти визначити ідеальну масу тіла; скласти меню-розкладку; визначати гігієнічний статус харчування людини, її особистої гігієни.

7. 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 розділу;
- захист індивідуальних завдань;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування задач, участь у обговоренні ситуацій, самостійні роботи).

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного так і підсумкового контролю (охарактеризувати фактично прийняті форми контролю з навчальної дисципліни). Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до лабораторного заняття (вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, попередню підготовку протоколу роботи, підготовку до усного опитування для допуску до заняття (наведені у Методичних рекомендаціях до лабораторних занять), активно працювати на занятті, якісно підготувати звіт (креслення і протокол роботи відповідно до теми), захистити результати виконаної роботи, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами лабораторних робіт тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Термін захисту лабораторної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті. Пропущене лабораторне заняття студент зобов'язаний відпрацювати в лабораторіях кафедри у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування. Виконання індивідуального завдання (якщо їх виконання у семестрі передбачені РПНД) завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (за наявності такого переліку, доцільно вказати рекомендовані курси), які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. 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». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття балів (здобувач заочної форми – до 50 балів). Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «в Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти у 1 семестрі

Аудиторна робота								Контрольні заходи		Самостійна робота	Семестровий контроль	Разом
<i>Перший семестр</i>												
Практичні заняття (мінімум – 4 контрольних точок)								Тестовий контроль:		ІДЗ*	Іспит	Сума балів
1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-17	T*1-5	T6-15			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)												
6-10		6-10		6-10		6-10		3-5	3-5	6-10	24-40	60-100**
24-40								6-10		6-10	24-40	

Примітка: *ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання; Т* – тема навчальної дисципліни;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота				Семестровий контроль	Разом
<i>Сьомий семестр</i>								Сума балів
Практичне заняття			Контрольна робота		Тестовий контроль		Іспит	
1	2	3	Якість виконання	Захист роботи	T1-5	T6-15		
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)								60-100
3-5	3-5	3-5	12-20	3-5	3-5	3-5	30-50	
9-15			15-25		6-10		30-50	

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Контрольна робота передбачає виконання трьох завдань – два теоретичних і одне – практичне (заповнення форми звітності або окремого розділу (розділів)). Кількість завдань у контрольній роботі залежно від особливостей дисципліни визначає кафедра. Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання та захист, кожен з цих показників оцінюються максимально: кожне з теоретичних завдань – 5 балами, практичне завдання 10 балами, загальна максимальна сума балів становить 20. Критерії оцінювання контрольної роботи:

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали* (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретичне питання № 1	3	4	5
Теоретичне питання № 2	3	4	5
Практичне завдання	6	8	10
Всього балів	12		20

Примітка. *Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (12 балів) та максимального (20 балів), знаходиться в межах 13-19 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти 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 мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення завдань, вміє заповнювати форми звітності, аналізувати їх на помилки та виправляти їх, шукати взаємозв'язки між формами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти 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 здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, 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 (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 6 балів, максимальний – 10 балів). При підготовці тез доповідей на конференцію у якості ІДЗ здобувач вищої освіти отримує максимальний бал (10) за його виконання.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 25 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, складає 5.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 3 до 5 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1–13	14–16	17–22	23–25
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-74	75-89	90-100
Кількість балів	-	3	4	5

На тестування відводиться 25 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

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

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті пропонується поєднання питань як теоретичного (в т.ч. у тестовій формі), так і практичного характеру.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми навчання (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	6	8	10
Теоретичне питання № 2	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	24		40

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів заочної форми навчання (50 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	6	10	15
Теоретичне питання № 2	6	10	15
Практичне завдання	8	14	20
Разом:	30		50

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (30 балів) та максимального (50 балів), знаходиться в межах 31-49 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище (Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти).

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік

A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Які чинники довілля 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. Перевтома 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. Попередження 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. Попередження 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) загартування, 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 в 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.

11. Навчально-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. Курс «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування». <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=5094>
2. 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.
3. Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. В. Флерчук, О. О. Солтик, Ю. В. Дутчак. Хмельницький : ХНУ, 2025. 37 с.

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проектор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальнозживаних програм і операційних систем

13. Рекомендована література

Основна

1. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. Вид. центр учбової літератури. – К. 2021.- 331 с.
3. Марцінковський І.Б., Трушляков Є.І., Яцунський О.С. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник. – Миколаїв: НУК, 2016. – 372 с
4. Озерова О.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, 2021. – 28 с.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. – Харків : УкрДУЗТ, 2019. – 58 с..

Додаткова

6. Валеологічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. [Електронний ресурс] / за ред. В.М. Вілянського ; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». – Електрон. текст. дані. – Дніпро: НТУ «ДП», 2020. – 71 с.

7. ДСТУ 3862-99. Громадське харчування. Терміни та визначення.
8. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 160 с
9. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
10. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина І. ПереяславХмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 464 с.
11. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина ІІ. ПереяславХмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 458 с.
12. Озерова О.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, 2021. – 28 с.
13. Поташнюк І.В. Особливості харчування спортсменів. Фітнес, харчування та активне довголіття: прогр. ІІ Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 34 с. С.29.
14. Флерчук В., Квасниця І., Солтик І., Квасниця О. Гігієнічна оцінка режиму дня та рухової активності дітей під час відпочинку та оздоровлення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. №2 С.157-162.
15. Флерчук В., Гігієнічна оцінка харчування спортсменів підлітків у спортивному закладі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С.[230-237](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.26)
<http://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.26>

14. Інформаційні ресурси

- 1 Модульне середовище для навчання. URL : <https://msn.khmnu.edu.ua/>
- 2 Електронна бібліотека університету. URL:
http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/plage_lib.php
- 3 Репозитарій ХНУ. URL : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.