

Силабус курсу Гігієна спорту

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»

Кількість кредитів – 5

Рік підготовки, семестр – 4 рік, I-II семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий

Дні занять: понеділок, вівторок, 8.00. -14.05, ауд.

171,174

Консультації: середа 14.05-16.00., ауд. 174

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. н. з фіз. вих. і с., доц. Грабик Надія Михайлівна

Контактна інформація grabyk@tnpu.edu.ua; 067-352-87-69

Опис дисципліни

Гігієна як галузь медичних знань і як галузь педагогічної науки та практики сприяє вирішенню загальних завдань – збереження, зміцнення та підвищення рівня здоров'я людини, формування гармонійного фізичного розвитку підростаючого покоління і продовження періоду активного довголіття дорослого населення. Знання з цієї навчальної дисципліни допоможуть попередити захворювання, скорегувати функціональний стан організму засобами фізичної культури і спорту, підвищити стійкість організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Студентам факультетів фізичної культури, як майбутнім учителям і тренерам необхідні знання основ гігієни для: правильної організації занять фізичними вправами і спортом; нормування фізичного навантаження; забезпечення належних умов навчально-виховного і навчально-тренувального процесів; формування гігієнічних знань і навиків у школярів та спортсменів.

Мета курсу – дати студентам сучасні знання, уміння і навички в області загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту про вплив та ефективне застосування гігієнічних факторів у фізкультурно-спортивній діяльності.

Навчальний контент

Години (лек./прак.)	Тема	Результати навчання	Завдання
4 / 2	Вступ. Гігієна повітря	Знати: Предмет, завдання і методи гігієни. Соціальне і професійне значення гігієни. Вплив метеорологічних чинників на працездатність організму. Вміти проводити гігієнічну оцінку стану метеорологічних факторів.	Питання, практичне завдання
2 / 2	Гігієна води	Знати: Гігієно-фізіологічне значення води, норми споживання. Органолептичні властивості питної води і гігієнічна оцінка хімічного складу воду. Гігієнічні основи загартування. Вміти проводити гігієнічну оцінку ефективності процедур загартування організму.	Питання, практичне завдання
6 / 6	Гігієна харчування	Знати: Основні принципи та правила харчування. Режим харчування. Витрати і споживання енергії під час фізичних навантажень. Значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів для забезпечення якісного харчування спортсменів. Вміти: Визначати компоненти тарілки здорового харчування. Проводити гігієнічну оцінку добового раціону. Розробляти режим та раціон харчування.	Питання, практичні завдання
2 / 2	Гігієна навчально-	Знати: Гігієна навчально-виховного процесу в школі. Допуск до занять з фізичної культури і	Питання, практичне

	тренувально го процесу	спорту. Терміни нормалізації фізіологічних показників після перенесених захворювань. Гігієна праці. Гігієна житла. Облік та профілактика травматизму на уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях. Вміти: Визначати компоненти режиму дня учня (спортсмена). Давати гігієнічну оцінку режиму дня. Розробляти раціональний режим дня.	завдання
2 / 2	Особиста гігієна спортсмена	Знати: Гігієна шкіри. Догляд за ротовою порожниною. Гігієна зору та слуху. Вміти: скласти та провести бесіду на тему «Особиста гігієна спортсмена».	Питання, практичне завдання
2 / 2	Біоритми під час занять фізичними вправами і спортом	Знати: Види біоритмів та їх характеристика. Практичне значення біоритмів і хроніогієни під час занять фізичними вправами і спортом. Вміти: визначати індивідуальні біоритми, планувати режим тренувань та змагань з врахування особливостей протікання біоритмів та при зміні часових поясів.	Питання, практичне завдання
2 / 4	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичними вправами і спортом	Знати: Гігієнічні вимоги до: спортивних споруд, місць занять фізичними вправами в школі; штучних басейнів та відкритих водойм; до світлового режиму в спортивному залі. Гігієна одягу та взуття під час занять фізичними вправами і спортом. Вміти: проводити санітарно-гігієнічне обстеження місць занять фізичними вправами та спортом, давати їм гігієнічну оцінку.	Питання, практичне завдання
2 / 2	Гігієна фізичного виховання школярів	Знати: Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей дітей шкільного віку. Гігієнічні вимоги до різних форм фізичного виховання. Гігієнічні вимоги до комплексу занять фізичними вправами протягом доби та тижня. Вміти: складати графік проведення різних форм фізичного виховання продовж доби та тижня.	Питання, практичне завдання
4 / 4	Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту	Знати: Загальні гігієнічні вимоги до занять спортом. Гігієнічні вимоги до занять: гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом, спортивними іграми, плаванням, туризмом, аеробікою, ритмічної гімнастикою, атлетизмом. Вміти: розробляти інструктаж для попередження перенапружень, травм та захворювань під час занять в різних спортивних секціях	Питання, практичне завдання
2 / 2	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	Знати: Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури. Режим спортсмена з урахуванням маси тіла. Вміти: складати програму гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів особливих умовах.	Питання, практичне завдання
2 / 2	Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика	Знати: Педагогічні, медико-біологічні, психологічні засоби відновлення. Комплексне застосування засобів відновлення та їх гігієнічна характеристика. Вміти: розробляють програму комплексного застосування засобів відновлення у вибраному виді спорту.	Питання, практичне завдання
2 / 4	Формування гігієнічних знань, вмінь і навичок у процесі занять спортом	Знати: Роль спортивного педагога у формуванні санітарно-гігієнічної освіти спортсмена. Гігієнічний аспект теоретико-методичного розділу навчальної програми з певних видів спорту. Вікові, статеві та специфічні (вид спорту) особливості формування знань, умінь і навичок гігієнічного характеру у спортсменів. Вміти: розробляти програму формування	Питання, практичне завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК.	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту та практичні проблеми, пов'язані з фізичною реабілітацією або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, фізичною реабілітацією та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 10.	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 11.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 5.	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ПРН 14.	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом, фізичною реабілітацією
ПРН 15.	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Літературні джерела

1. Бардов В.Г. Гігієна та екологія: Підручник для студентів ВНЗ / Бардов В.Г. та ін., - К., - 2006. -640 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240с.
3. Доценко І.І. Гігієна дітей та підлітків / І.І Доценко, М.Б. Шагадин / Підручник -К: Медицина. 2006р. – 304с.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 512с.
5. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації / О.А Дуло, В.Т. Товт та ін. – Ужгород, 2011. – 256 с.
6. Корзун В.Н. Гігієна харчування: Підручник / В.Н. Корзун. - К., 2003. – 236 с.
7. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник для студентов вузов. - М.: Медицина, 2001 – 386с.
8. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 – 384 с.
9. Павх С. Практикум з курсу “ Основи фізіології та гігієни харчування”/ С.Павх - Т., 2004. – 55с.
10. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навч. Посібник / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 240 с.
11. Пушкар М.П. Основи гігієни /М.П. Пушкар. – К.: Олімпійська література, 2004. – 192 с.
12. Свистун Ю.Д. Гігієна спорту / Ю.Д. Свистун, О.П. Лаптев та ін. –Львів, 2012. – 214с.
13. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів /Р.Р. Сіренко, А.Т. Кисиневич, М.О Сапронов // Навчальний посібник –Л:2005р. – 144с.

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-5) письмове опитування, завдання	33
Модуль 2 (теми 6-12) письмове опитування, завдання	42
ІНДЗ (теми 1-12) творче завдання	10
Підсумковий контроль (теми 1-12) – тести завдання	15

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE