

Силабус курсу

Гігієна

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «017 Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 5

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

Компонент освітньої програми: нормативний

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-тренувального процесу	Знати: Гігієна навчально-виховного процесу в школі. Допуск до занять з фізичної культури і 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.	Питання, практичне 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.	Питання, практичне завдання

		Вміти: розробляти програму формування гігієнічних компетенцій в спортсменів.	
--	--	--	--

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
--------	--

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 оцінювання

- **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