

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр
спеціальності

Назва спеціальності,
освітньої програми

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри

Шашко О.М.

« 12 » вересня 2022 р.

Розробник силябусу

Озерова О.А.



СИЛАБУС
ГІГІЕНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

| |
|--|
| 1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u> |
| 2) Навчальний рік: 2022/2023 |
| 3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр) |
| 4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дуальна, дистанційна, змішана |
| 5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА |
| 6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт» |
| 8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <u>обов'язкова</u> |
| 9) Семестр: II |
| 11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) <u>Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerova.aa@knuba.edu.ua, м/т. (068)330-38-42</u> |
| 12) Мова викладання: <u>українська</u> |
| 13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): біологія, біохімія, географія, фізика, анатомія людини – програма середньої школи; теорія і методика обраного виду спорту, вступ до спеціальності, фізичне виховання – I курс першого рівня вищої освіти |
| 14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя. |

| 15) Результати навчання: | | | | |
|--------------------------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| № | Програмний результат навчання | Метод перевірки навчального ефекту | Форма проведення занять | Посилання компетентності |
| 1. | ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. | Опитування, поточні та підсумкові контрольні | Лекції, практичні заняття (семінари), | ІК ЗК 1.6.12 ФК 1.3.13.14 |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 2. | ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. | Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік | Лекції, практичні заняття (семінари), консультації. | ПК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14 |
| 3. | ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. | | | ПК ЗК 1,6,10,12 ФК 5,7,14 |
| 4. | ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. | | | ПК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14 |
| 5. | ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. | | | ПК ЗК 1,3,5,6,12 ФК 1,5,7,14 |
| 6. | ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. | | | ПК ЗК 1,3,5,6,8,12 ФК 1,2,3,5,7,10,12,14 |
| 7. | ПРН9. 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. | | | ПК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14 |
| 8. | ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. | | | ПК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14 |
| 9. | ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. | | | ПК ЗК 1,3,6,12 ФК 3,5,7,14 |
| 10. | ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. | | | ПК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14 |
| 11. | ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність. | | | ПК ЗК 8,12 ФК 2,3,13,14 |
| 12. | ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. | | | ПК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14 |

| 16) Структура курсу: | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|---|------------------------------------|
| Лекції, год. | Практичні заняття, год. | Лабораторні заняття, год. | Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота | Самостійні робота здобувача, год. | Форма підсумко-вого контролю |
| 24 | 16 | | Контрольна робота | 50 | іспит |
| Сума годин: | | | | 90 | |
| Загальна кількість кредитів ECTS | | | | 3 | |
| Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження: | | | | 40 | |
| 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС) | | | | | |
| Лекції: | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Основи загальної гігієни. Розділи гігієни | | | | | |
| Лекція 1. Вступ у гігієну. | | | | | |
| Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища. | | | | | |
| Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань. | | | | | |
| Лекція 4. Особиста гігієна. | | | | | |
| Лекція 5. Здоровий спосіб життя та гігієна загартування. | | | | | |
| Лекція 6. Гігієнічні основи раціонального харчування. | | | | | |
| Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання і спорту | | | | | |
| Лекція 7. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. | | | | | |
| Лекція 8. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі. | | | | | |
| Лекція 9. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, спортивного інвентарю та обладнання. | | | | | |
| Лекція 10. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд. | | | | | |
| Лекція 11. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань. | | | | | |
| Лекція 12. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності. | | | | | |
| Практичні заняття (семінари): | | | | | |
| № з/п | Тематика семінару | | | | К-ть годин |
| 1. | Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму. 1. Визначення індивідуального сприйняття часу. 2. Визначення індивідуального добового ритму. 3. У загальному висновку зазначити: а) в чому полягає значення знань про власний хронобіологічний тип? б) як можна використати знання про свій хронобіологічний тип під час навчання та у професійній діяльності? | | | | 2 |
| 2. | Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Гігієнічна оцінка води. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення. 1. Визначення температурного режиму, вологості повітря приміщення. 2. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації. 3. Визначення органолептичних властивостей води. 4. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за описовим, геометричним та світлотехнічним методами. 5. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за описовим, розрахунковим та світлотехнічним методами. 6. Зробити висновок: а) дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату навчального приміщення; | | | | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>б) дати загальну гігієнічну оцінку природного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення природного освітлення навчального приміщення;</p> <p>в) дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.</p> | |
| 3. | <p>Безпека при масових скупченнях людей. Психологія натовпу. Правила безпечної поведінки у місцях масового перебування людей та у разі масового скупчення людей.</p> <p>1. Поняття “паніка”.</p> <p>2. Небезпеки натовпу і місць масового скупчення людей.</p> <p>3. Характеристика натовпу і типи масових скупчень людей.</p> <p>4. Правила безпечної поведінки у натовпі.</p> <p>5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.</p> | 2 |
| 4. | <p>Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).</p> <p>1. Режим харчування.</p> <p>2. Меню-розгортка та як її скласти.</p> <p>3. Визначити хімічний склад та калорійність добового раціону осіб різного віку та різного рівня фізичної підготовленості.</p> <p>4. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.</p> | 2 |
| 5. | <p>Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка. Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.</p> <p>1. Групи захворювань, які пов’язані з харчуванням.</p> <p>2. Характеристика раціонального харчування.</p> <p>3. Методи енергометрії (калориметрії).</p> <p>4. Харчовий статус організму та методика його вивчення.</p> <p>5. Визначити енергетичні витрати людини хронометражно-табличним методом при різних видах роботи.</p> <p>6. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.</p> | 2 |
| 6. | <p>Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань.</p> <p>1. Скласти режим рухової активності для різної вікової категорії осіб та надати практичні рекомендації щодо гігієнічних особливостей.</p> <p>2. Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення занять за видом спорту.</p> <p>3. Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення змагань за видом спорту.</p> <p>4. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.</p> | 2 |
| 7. | <p>Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.</p> <p>1. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.</p> <p>2. Гігієнічна оцінка спортивного залу.</p> <p>3. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.</p> <p>4. Зробити висновок:</p> <p>а) про відповідність спортивного залу в Університеті гігієнічним вимогам;</p> <p>б) дати рекомендації щодо покращення спортивного залу в Університеті.</p> <p>в) про відповідність проведення занять фізичною культурою в Університеті гігієнічним вимогам;</p> <p>г) про дотримання гігієнічних вимог під час занять фізичною культурою;</p> <p>д) надати гігієнічні рекомендації щодо поліпшення проведення занять фізичною культурою в Університеті.</p> | 2 |
| 8. | <p>Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.</p> <p>1. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту.</p> <p>2. Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.</p> <p>3. Фітотерапія як метод відновлення працездатності.</p> <p>4. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.</p> | 2 |

| Усього годин | | 16 |
|--|--|-----------------|
| Самостійна робота: | | |
| № з/п | Назва тем для самостійної роботи | Кількість годин |
| 1. | Адаптивні та фізіологічні біологічні ритми людини. | 3 |
| 2. | Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини. | 3 |
| 3. | Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини. | 3 |
| 4. | Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей. | 3 |
| 5. | Методики та принципи загартовування. Методика оцінки ефективності процедур, що загартовують. | 3 |
| 6. | Гігієна дівчини / жінки. | 3 |
| 7. | Гігієна хлопця / чоловіка. | 3 |
| 8. | Гігієнічна оцінка ґрунту та очищення населених пунктів. | 3 |
| 9. | Методи визначення нитратів. | 3 |
| 10. | Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми. | 3 |
| 11. | Гігієна розумової діяльності. | 3 |
| 12. | СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика. | 3 |
| 13. | Гігієна навчально-виховного процесу в школі. | 3 |
| 14. | Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. | 3 |
| 15. | Використання музики як засобу відновлення працездатності. | 3 |
| 16. | Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей. | 3 |
| Усього годин | | 50 |
| Контрольна робота: відповіді на питання за тематикою лекцій та семінарів в усній або письмовій формі. | | |
| 18) Основна література: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фізич. вихов. і спорту/Р.Р. Сіренко, А.Г. Кисилевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронович. - Львів: Львівський НУ ім. Франка, 2005. – 144 с. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП «Вісник Карпат», 2008. – 144 с. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник/П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с. Гігієна спорту: [посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. - 214 с. | | |
| 19) Додаткові джерела: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в разных климато-географических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с. | | |

13. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
14. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
15. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
16. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с.
17. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергеті. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
18. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
19. Закон України «Про питну воду, питне водопостачання та водовідведення» від 10.01.2002 № 2918-III (в редакції 2017).
20. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
21. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014
22. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т.В. Починок. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.
23. Пирогова Е. В., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. –152 с.
24. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 2005. – 384 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://dic.academic.ru>
3. <http://sbio.info>
4. <http://www.cerebrum.ru>
5. <http://www.health-news.ru>
6. <http://www.usm.maine.edu>
7. <http://www.nedug.ru>
8. <http://www.vitaminov.net>
9. www.virtualmedicalcentre.com
10. <https://studfile.net/preview/8072434/>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

| Оцінювання за семестр | | | Підсумковий (модульний) контроль | Сума |
|-----------------------|----|----|--|------|
| Змістовні модулі | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | |
| 24 | 16 | 50 | 10 | 100 |

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771>

