

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса



/Ольга ОЗЕРОВА/



СИЛАБУС

ЗАГАЛЬНА ГІГІЄНА. ГІГІЄНА ФВіС

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) **обов'язкова**

2) Контактні дані викладача:

доцент, канд.наук з ФВіС, Озерова Ольга Анатоліївна

e-mail: ozeroova.aa@knuba.edu.ua, м/т.: (068)330-38-42,

<https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/garant-ozeroova-olga.pdf>

3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта; фізкультурно-спортивна практика за видом спорту; Теорія спорту; Екологія та БЖД; Анатомія людини та спортивна морфологія та ін.

4) Коротка анотація дисципліни

Мета навчальної дисципліни – навчальної дисципліни – ознайомити студентів з основами загальної гігієни (чинники зовнішнього середовища та біологічних чинників, профілактики захворювань, здорового способу життя, особистої гігієни та ін.); створити уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання і спорту (гігієнічні особливості різних вікових категорій населення, гігієнічний супровід занять оздоровчої спрямованості, уроків фізичної культури в школі, тренувальної і змагальної діяльності, гігієнічна оцінка спортивних споруд та спортивного спорядження та ін.).

Завдання дисципліни:

- Вивчити вплив екзогенних чинників на фізичний стан та працездатність людини.
- Отримати знання щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання і спорту з метою профілактики травматизму та підвищення їх ефективності.
- Отримати знання про особисту гігієну спортсмена і фізкультурника, особливості гігієни осіб різного віку і статті.
- Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками щодо здорового способу життя для підвищення опірних функцій організму до негативних чинників зовнішнього середовища, покращення фізичного стану людини, працездатності, попередження процесів старіння.

Предметом дисципліни є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	6
Сума годин:	180
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік, іспит

6) Зміст курсу:

Модуль 1. Загальна гігієна (денна – 30 г./ заочна – 20 г.).

Змістовий модуль 1. (денна – 16 г./ заочна – 10 г.):

Лекція 1. Вступ у гігієну.

Предмет і завдання гігієни. Методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища.

Гігієна повітря. Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.

Поняття про інфекційні захворювання. Мікроби та умови їх життєдіяльності. Загальна характеристика інфекційного процесу. Механізм розповсюдження інфекції. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз. Профілактика інфекційних захворювань та боротьби з ними. Особливості інфекційних захворювань в навчальних і спортивних закладах.

Лекція 4. Хроногігієна та її практичне значення для людини.

Визначення понять: хроногігієна, біологічні ритми, добовий режим, десинхрози та ін. Індивідуальне сприйняття часу. Хронобіологічний тип. Профілактика десинхрозу.

Практичні заняття:

Заняття 1. Здоров'я населення та його залежність від стану навколишнього середовища.

План заняття:

1. Здоров'я населення як інтегральний критерій оцінки стану навколишнього середовища.
2. Методика інтегральної оцінки стану навколишнього середовища та його впливу на здоров'я.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) Ознайомитися з “фундаментальними” положеннями концепції здоров'я.
- 2) Засвоїти критерії розподілу населення на групи здоров'я.
- 3) Вивчити джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров'я населення.
- 4) Ознайомитися з методикою виявлення та оцінки взаємозв'язків чинників навколишнього середовища та здоров'я.

Заняття 2. Гігієнічна оцінка та методика визначення параметрів мікроклімату приміщень, у тому числі природного і штучного освітлення приміщень.

План заняття:

- 1) Вивчення температурного режиму приміщень.
- 2) Методика визначення вологості повітря в приміщеннях.
- 3) Визначення напрямку та швидкості руху повітря.
- 4) Методи оцінки природного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.
- 5) Методи оцінки штучного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.

Завдання для самостійної роботи:

- дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.
- дати загальну гігієнічну оцінку природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення.

Заняття 3. Методика визначення та гігієнічна оцінка ультрафіолетового випромінювання.

План заняття:

- 1) Фізичні характеристики, спектральний склад, біологічна дія УФВ.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

2) Методи вимірювання УФ.

Завдання для самостійної роботи: Гігієнічне нормування дози УФ випромінювання при заняттях ФК на відкритому повітрі.

Заняття 4. Методика оцінки якості питної води.

План заняття:

- 1) Гігієнічна характеристика систем водопостачання питною водою населених місць України.
- 2) Гігієнічні норми якості питної води.

Завдання для самостійної роботи: дати гігієнічну оцінку якості питної води централізованого та децентралізованого водопостачання за запропонованими на занятті результатами аналізів.

Змістовий модуль 2 (денна – 14 г./ заочна – 10 г.):

Лекція 5. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «критерії здорового способу життя». Особиста гігієна (гігієна тіла; гігієна одягу і взуття).

Лекція 6. Основи загартування людини.

1. Загартування повітрям.
2. Загартування водою.
3. Загартування ультрафіолетовим випромінюванням.

Лекція 7. Гігієнічні основи раціонального харчування.

1. Основні поняття раціонального харчування.
2. Білки. Жири. Вуглеводи.
3. Вітаміни. Мінеральні речовини.

Практичні заняття:

Заняття 5. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.

План заняття:

- 1) Визначення індивідуального сприйняття часу.
- 2) Визначення індивідуального добового ритму.

Завдання для самостійної роботи:

- а) визначити власний хронобіологічний тип.
- б) зробити висновок щодо практичного застосування знань стосовно хронобіологічного типу людини у навчанні, спорті та у професійній діяльності.

Заняття 6. Гігієнічні основи загартування, методи оцінки ефективності засобів загартування.

План заняття:

- 1) Фізіологічні основи загартування.
- 2) Гігієнічні принципи загартування.
- 3) Особливості загартування повітрям, водою, сонячним випромінюванням.
- 4) Методика оцінки ефективності загартовуючих засобів.

Завдання для самостійної роботи: скласти рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) для особи з урахуванням віку, статті, стану здоров'я.

Заняття 7. Методика розрахунку енерговитрат людини та енергопотреб у поживних речовинах.

План заняття:

- 1) Методи визначення енерговитрат організму людини.
- 2) Розрахунок потреб в харчових речовинах.

Заняття 8. Методи вивчення харчування різних груп населення (в тому числі спортсменів і фізкультурників). Сучасна методика оцінки харчування осіб, що займаються ФКіС.

- 1) Особливості оцінки стану харчового статусу спортсменів та фізкультурників.
- 2) Методика гігієнічного контролю харчування осіб, які займаються оздоровчою ФК.

Завдання для самостійної роботи:

- зробити розрахунок за добовими енерговитратами;

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

- визначити КФА;
- застосувати рівняння базального метаболізму;
- ознайомитися з поняттям «меню-розгортка» та як її скласти;
- охарактеризувати значення вивчення харчового статусу спортсменів для оцінки їх фізичного стану та спортивної працездатності;
- розрахувати калорійність харчового раціону особи, яка займається оздоровчою фізичною культурою з метою зменшення маси тіла, з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

Модуль 2. Гігієна ФВіС (денна – 30 г./ заочна – 20 г.).

Змістовий модуль 1 (денна – 16 г./ заочна – 10 г.).

Лекція 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.

Гігієна дітей, підлітків, юнаків; завдання гігієни дитячого віку; дитячі заклади і їх значення у системі охорони здоров'я; підрозділ дитинства на періоди; анатомо-фізіологічні і морфофізіологічні особливості дітей, підлітків, юнаків; гігієнічні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

Лекція 9. Гігієна осіб зрілого та похилого віку, що займаються фізичною культурою і спортом.

Гігієна фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку (фізіологічні особливості людей; особливості гігієни; основні форми занять фізичною культурою тощо).

Лекція 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.

Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті / до комплексу занять оздоровчими вправами. Гігієнічна оцінка організації фізичної культури в навчальному закладі.

Лекція 11. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття, спортивного інвентарю та обладнання.

Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання. Устрій окремих приміщень навчальних та спортивних закладів. Благоустрій спортивного спорудження. Опалення. Температурний режим спортивних споруд протягом року. Вентиляція природна та штучна. Освітлення природне та штучне. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.

Практичні заняття:

Заняття 9. Гігієнічні вимоги та методика гігієнічної оцінки окремих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

План заняття:

1. Загальні гігієнічні положення щодо порядку проведення занять з оздоровчого фізичного виховання (ОФВ).
2. Гігієнічні вимоги до проведення розвиваючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
3. Гігієнічні вимоги до підготовчо-стимулюючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
4. Гігієнічні вимоги до відновних форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і дозування навантажень, до комплексу занять з оздоровчого фізичного виховання протягом тижня.
6. Методика гігієнічної оцінки занять з оздоровчого фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи: охарактеризувати заняття з урахуванням гігієнічних вимог щодо різних форм заняття оздоровчого спрямування.

Заняття 10. Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.

План заняття:

1. Специфіка гігієнічного догляду за дітьми різних вікових категорій.
2. Особливості гігієни підлітків.
3. Вплив фізичної культури і спорту на ріст та розвиток організму дітей.

Завдання для самостійної роботи: скласти практичні рекомендації заняття фізичною культурою для дитини (обрати вікову категорію).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

Заняття 11. Гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.

2. Основні гігієнічні вимоги до різних форм занять оздоровчою фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку

Індивідуальне завдання: (тематика, зміст)

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилення на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилення на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.09

	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771		