



Силабус
навчальної дисципліни
«ГПГІЄНА»
Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація

Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної терапії, ерготерапії Каб. 141, корпус Ц e-mail: kletsenko_@ukr.net Контактний телефон: +38(050)0212890
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	ВОЛОШКО ЛАРИСА БОРИСІВНА Посада: завідувач кафедри Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: доцент e-mail: kletsenko_@ukr.net Контактний телефон: +38(050)0212890
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	КЛЕЦЕНКО ЛЮДМИЛА ВАСИЛІВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: старший викладач Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: - e-mail: kletsenko_@ukr.net Контактний телефон: +38(050)0212890
Особа, відповідальна за силабус	ВОЛОШКО ЛАРИСА БОРИСІВНА Посада: завідувач кафедри Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: доцент
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	2 (другий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Тип дисципліни	Обов'язкова циклу загальної підготовки

<i>(обов'язкова/вибіркова)</i>	
Обсяг дисципліни <i>(кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)</i>	4 кредитів/120 годин
Кількість годин <i>(лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)</i>	Л-20год П-22год СРС-78год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Гігієна» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Гігієна» є висвітлення гігієнічних вимог і нормативів, необхідних для створення оптимальних умов навчання і виховання та забезпечення індивідуального здоров'я.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні для створення оптимальних умов навчання і виховання та забезпечення індивідуального здоров'я.
Цілі навчання <i>(основні завдання вивчення дисципліни)</i>	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Гігієна» є: • обґрунтування гігієнічних вимог і нормативів, необхідних у роботі тренера з метою створення оптимальних умов навчання та тренувань; • науково обґрунтувати гігієнічні заходи для збереження індивідуального здоров'я; • прищепити гігієнічні навички.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання та результати навчання яких необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Гігієна»: • «Анатомія людини»; • «Фізіологія людини»; • «Вступ до спеціальності».
Пореквізити	Знання з анатомії людини можуть бути використані під

	час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Спортивна медицина», «Біохімія м'язової діяльності», «Масаж загальний і самомасаж», «Лікувальна фізична культура», «Біомеханіка».			
3. Структура і зміст дисципліни				
Змістовий модуль 1. Гігієна фізичного виховання	Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Здоров'я як філософська категорія і мета гігієни. Проблема діагностики і оцінки стану організму і здоров'я людини. Тема 2. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. Фізичний розвиток дітей та підлітків, його оцінка. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу. Гігієнічні вимоги до заняття фізичною культурою. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку. Тема 3. Гігієна загартовування. Поняття про загартовування. Принципи загартовування. Фізіологічні особливості загартовування. Загартовування сонячними променями. Загартовування повітрям. Загартовування водою. Тема 4. Гігієна харчування. Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Засвоюваність їжі та режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі.			
Змістовий модуль 2. Гігієна спорту	Тема 5. Гігієна харчування спортсменів. Основні принципи харчування спортсменів. Основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів. Значення спеціалізованого харчування у спорті. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Тема 6. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.			
3. Підсумковий контроль				
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж 8 семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою			
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за нац. шкалою для заліку, екзамену	и ферен
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно	
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре	
	74 – 81	C – добре		
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно	
	60 – 63	E – достатньо		
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно	

	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролю 8 семестрі екзамен. Підсумковий контроль здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		
Максимальна кількість балів	100		
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60		
4. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення			
Інформаційне забезпечення з фонду та репозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – 384 с. 3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров’я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. – 180 с. Репозитарій НТБ: 1. Клеценко Л. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Гігієна» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 36 с.		
Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Гігієна» для студентів спеціальності 017«Фізична культура і спорт». Складена відповідно до освітньої програми бакалавра «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 10 с. 2. Клеценко Л. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Гігієна» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 36 с.		
Локація та матеріально-технічне	Аудиторія 141-Ц теоретичного навчання, проєктор, мультимедіа		

забезпечення	
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=879
6. Література	
Обов'язкова	1. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с. 2. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Шкільна гігієна: Навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 229 с. 3. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с. 4. 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, 2013. – 34 с.
Додаткова	1. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996 р. №383. 2. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. - К.: Вища школа, 1983. – 320 с. 3. Гигиена детей й подростков / Под ред. Г.Н. Серджук. - М.: Медицина, 1989. - 320с. 4. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. - 568 с. 5. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. - Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. - 328 с. 6. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с. 7. Никберг Й.Й. Гигиена больниц. - К.: Здоров'я, 1993. - 260 с.