



Силабус навчальної дисципліни «Гігієна»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4курс; 8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять і годинами навчання	Лекції – 20 год.
	Практичні - 22 год.
	Самостійна робота - 78 год.
Форма підсумкового контролю	залік
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-
Викладач (-і)	Левков Анатолій Анатолійович, к.мед. н.,
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: levkov.anatolij03@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 141Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, гігієнічного забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань; надати студентам необхідні знання в галузі гігієни фізичного виховання, спорту та здорового способу життя. Дисципліна спрямована на опанування студентами здатності дотримуватися санітарно-гігієнічних норм під час навчально-тренувального процесу; на дотримання правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями; формування розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу спортивної діяльності на стан спортсменів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей).

Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: анатомія людини, фізіологія людини, загальна теорія здоров'я, біохімія, основи раціонального харчування.



Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Вступ до гігієни. Предмет і завдання гігієни. Методи гігієнічних досліджень. Основні етапи розвитку 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 в школі. Добовий режим школярів. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. 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. **Тема 5. Профілактика інфекційних та професійних захворювань.** Поняття про інфекційні захворювання. Профілактика та державні заходи попередження інфекційних захворювань. **Тема 6. 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 7. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів.** Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури. Режим спортсмена з урахуванням маси тіла. **Тема 8. Гігієна тренувального і змагального процесів.** Гігієнічні вимоги до організації тренування. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту. Особливості гігієнічного забезпечення тренувального і змагального процесів спортсменів-інвалідів. **Тема 9. Проблема відновлення у спорті.** Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієна застосування засобів відновлення. **Тема 10. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів із відхиленнями у стані здоров'я.** Розвиток і становлення спорту інвалідів. Психогігієнічна допомога спортсменам, які перенесли травму чи важке захворювання. Поняття про психогігієнічний супровід підготовки спортсменів – інвалідів. Корекція динаміки втоми спортсменів. Корекція надмірної психічної напруги спортсменів.

Сторінка курсу
на платформі
Moodle

Розміщено:

робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.

<https://dist.nupp.edu.ua>

Рекомендовані джерела.

1. Буряк Л. І. Гігієна та екологія: навч. посіб. / Буряк Л. І., Щудро С. А. – Дніпропетровськ: ДДМА, 2011. – 167 с.
2. Гігієна та гігієна спорту : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 304 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
4. Пашко К.О. Гігієна у фізичній реабілітації / К.О. Пашко, Д.В. Попович, О.В. Лотоцька. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2019 – 360 с.
5. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. II I-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.С. – Львів: НВФ "Українські технології", 2010. – 342 с.



Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю – 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів) НАПРИКЛАД::

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	50
Модульна контрольна робота	10
СРС	10
залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно
1–34	F	

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання всіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, що виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальна інформація щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведена у Робочій програмі навчальної дисципліни (<https://dist.nupp.edu.ua>)

Силабус затверджений на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»
_____ 2022 р. Протокол №1 _____