

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„07”

09

2020 р.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК. 1.14. Гігієна

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2020 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Кравчук Людмила Степанівна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Профайл викладача	
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: 0978716232 Електронна пошта: kravchuk_lst@ukr.net Вайбер: 0978716232 Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.uu.edu.ua/ за адресою:	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=8298

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки загальний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		16 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	2 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		60 год.	84
		Індивідуальні завдання: 6 год.	
		Вид семестрового контролю: залік	

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Вступ до фаху

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Анатомія людини

Фізіологія людини

Біохімія

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Формування системи санітарно-гігієнічних знань, вмінь та навичок, що спрямовані на збереження та зміцнення індивідуального, групового і суспільного здоров'я.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Сформувані поняття про природні та антропогенні чинники навколишнього середовища та соціальні умови, що впливають на здоров'я людини; ознайомити із закономірностями впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей; навчити науково обґрунтовувати гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників; навчити практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; навчити прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 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

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гігієни.															
Тема 1. Теоретичні основи гігієни.	8	2	–	–	–	–	6	8	–	–	–	–	–	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Гігієна приміщень.	10	2	2	–	–	–	6	10	2	2	–	–	–	6	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.	11	2	2	–	–	–	7	11	2	2	–	–	–	7	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Гігієна ґрунту.	11	2	2	–	–	–	7	11	–	–	–	–	–	11	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	42	8	6	–	–	2	26	42	4	4	–	–	2	32	

Змістовий модуль 2. Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. Критерії особистої гігієни та гігієни харчування.															
Тема 5. Гігієна праці.	10	2	2	–	–	–	6	10	–	–	–	–	–	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Виробнича гігієна та токсикологія.	10	2	2	–	–	–	6	10	–	–	–	–	–	10	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування.	10	2	2	–	–	–	6	10	–	–	–	–	–	10	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту.	10	2	2	–	–	–	6	10	–	–	–	–	–	10	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп’ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	42	8	8	–	–	2	24	42	–	–	–	–	2	40	
Усього годин	84	16	14	–	–	4	50	84	4	4	–	–	4	72	
ІНДЗ	6	–	–	–	–	6	–	6	–	–	–	–	6	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	90	16	14	–	–	10	50	90	4	4	–	–	10	72	

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються

викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських, практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бардов В.Г. Гігієна та екологія. Вінниця: Нова книга, 2006. – 322с.
2. Габович Р.Д. Гигиена. М.: Медицина, 1990. – 236с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ. сред. и высш. Учебн. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
4. Литвинова О.Г. Гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – 368 с.
5. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – Ростов н/Д.: Фенікс, 2002. – 512 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни Олімпійська література, 2004. – 286с.
7. Сергета І.В. Загальна гігієна та екологія людини. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002. – 194 с.
8. Трушкина Л.Ю. Гигиена и экология человека. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 256с.

Додаткова література

1. Анохова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. Ростов н/Д : Феникс, 2005.
2. Бардов В.Г., Бобрицька В.І. та ін. Валеологія. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І.
3. Гурова А.И., Горлова О.Е. Практикум по общей гигиене. – М.: Изд-во УДН, 1991. – 177 с.

4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.:2002.
5. Елисеева Ю.Ю. Санитарные нормы. Полный справочник М.: Эксмо, 2006.
6. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: підручн. для студ. ВНЗ К.: Академія, 2005.
7. Королев А.А. Гигиена питания. М.: ACADEMIA, 2007.
8. Кристин А. Розенблюм Питание спортсменов. К.: Олімпійська література, 2006.
9. Лунгквист А. Питание для спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1995.
10. Минх А.А. Общая гигиена. – М.: Медицина, 1984.
11. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982.
12. Полиевский С., Шафранский А.Н. Общая и специальная гигиена. Адаптивная физическая культура (1-е изд.) учебник М. : "Академия / Academia", 2009.

Інформаційні ресурси

1. Гігієна фізичного виховання і спорту. Режим доступу:
<https://tsn.ua/ru/video/video-novini/bazovye-pravila-gigieny-v-sportivnom-zale.html>
2. Гігієна харчування. Режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=9tnxLr5mqIw>
3. Виробнича гігієна. Режим доступу:
https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo
4. Гігієна води. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=mNzsdnk36us>
5. Правила особистої гігієни. Режим доступу:
https://24tv.ua/health/ru/9_objazatelnyh_pravil_lichnoj_gigieny_na_kazhdyj_den_ot_vrac_hej_n1214007

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні основи гігієни.	6
2	Гігієна приміщень.	6
3	Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.	7
4	Гігієна ґрунту.	7
Модульний контроль		2
5	Гігієна праці.	6
6	Виробнича гігієна та токсикологія.	6
7	Особиста гігієна. Гігієна харчування.	6
8	Гігієна фізичного виховання і спорту.	6
Модульний контроль		2
ІНД3		6
Разом		60

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу.			
Тема 1. Теоретичні основи гігієни (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I
Тема 2. Гігієна приміщень. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	II
Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води. (7 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	III
Тема 4. Гігієна ґрунту. (7 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	IV
Всього: 28 год.	Всього: 17 балів		
Змістовий модуль 2.			
Історія фізичної культури і спорту в Україні.			
Тема 5. Гігієна праці. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V
Тема 6. Виробнича гігієна та токсикологія. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VI
Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VII
Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 26 год.	Всього: 17 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	15	XV
Разом: 60 год.	Разом: 49 балів		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i> <i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-</i>
-------------------------------	--

	бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.
--	---

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	відмінно	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре		C	добре

64 – 74	<i>задовільно</i>		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних</i>

	<i>роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.