

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГІГІЄНА
(код ОК 10)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	загальна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін загальної підготовки за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу загальної підготовки; обов’язкова
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		1-й
		Півріччя
		II
		Лекції, год.
		16
	освітній ступінь – бакалавр	Семінарські заняття, год.
		18
		Практичні заняття, год.
		18
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “ Гігієна ” є: формування знань із загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту, зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей, способів і засобів профілактики захворювань, які лежать в основі здорового способу життя.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

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

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати знання про гігієнічні норми та правила для забезпечення здоров'я та безпеки;

аналізувати фактори, що впливають на гігієнічний стан середовища та оцінювати їх вплив на здоров'я;

дотримуватися правил особистої гігієни та практикувати профілактичні заходи для попередження захворювань;

оцінювати стан гігієни в приміщеннях та на території військових частин;

розробляти та впроваджувати заходи щодо забезпечення гігієнічного стану приміщень, територій та об'єктів.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

а) денна форма здобуття освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Індивідуальні завдання	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 курс										
II півріччя										
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	10	8	2	2	2		4			
Тема 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування.	10	6	4	2	2		2			
Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності.	10	6	4	2	2		2			
Тема 4. Основи гігієни спортивних споруд.	8	6	2	2	2		2			
Тема 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою.	12	8	4	2	4		2			
Рубіжний контроль 1	4	2	2							2
Тема 6. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі.	6	4	2	2	2					

1										
Тема 7. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту.		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		12	8	4	2	2		4		
Тема 8. Допінги та причини їх заборони.		10	6	4	2	2		2		
Рубіжний контроль 2		2	2							
Залік		6	4	2						2
Всього за II півріччя		90	60	30	16	18		18		4
Всього за 1 курс		90	60	30	16	18		18		8
Всього за навчальну дисципліну		90	60	30	16	18		18		8

3.2. Зміст навчальної дисципліни

а) денна форма здобуття освіти

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	8	9
		90	60	30	1 курс		
		90	60	30	II півріччя		
		10	8	2	Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту). 1. Основні етапи становлення та роль вітчизняних і закордонних вчених у розвитку гігієни. 2. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. 3. Гігієна води та ґрунту: визначення органолептичних властивостей води; визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води; питна вода та шляхи покращення її якості; вплив води на здоров'я людей. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами, підготовка до семінарського заняття.	ПЕОМ, проектор	[5,8,11,13-14]
2	С	2	2		Тема 1. Заняття 2. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	ПЕОМ, проектор,	[5,8,11, 13-14]

1	2	3	4	5	6		8	9
					1. Основні етапи становлення та роль вітчизняних і закордонних вчених у розвитку гігієни. 2. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. 3. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. 4. Гігієна води та ґрунту.		навчальні посібники	
3	ПЗ	4	4		Тема 1. Заняття 3. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту). 1. Визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. 2. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. 3. Визначення органолептичних властивостей води. 4. Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.		ПЕОМ, проєктор, навчальні посібники, засоби вимірювання	[5,8,11, 13-14]
		10	6	4	Тема 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування			
4	Л	6	2	4	Тема 2. Заняття 1. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. 2. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 3. Методики та принципи загартовування. <i>Самостійна робота:</i> Робота з навчальними матеріалами, підготовка до семінарського заняття.		ПЕОМ, проєктор	[6-8,11, 13-14]
5	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування. 1. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. 2. Гігієнічні основи режиму дня. 3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 4. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття. 5. Методики та принципи загартовування. 6. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. 7. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.		ПЕОМ, проєктор, навчальні посібники	[6-8,11, 13-14]

1	2	3	4	5	6		8	9
					8. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			
6	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 3. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Методика оцінки ефективності загартовувальних процедур. 2. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм. 3. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[6-8,11, 13-14]
		10	6	4	Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності.			
7	Л	6	2	4	Тема 3. Заняття 1. Гігієна відновлення фізичної працездатності. 1. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. 2. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. 3. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. Самостійна робота: Робота з навчальними матеріалами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.		ПЕОМ, проектор	[3,6,8,11,13-14]
8	С	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Гігієна відновлення фізичної працездатності. 1. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. 2. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. 3. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. 4. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. 5. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту.		ПЕОМ, проектор, навчальні посібники	[3,6,8,11,13-14]
9	ПЗ	2	2		Тема 3. Заняття 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності. 1. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. 2. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. 3. Використання музики як засобу відновлення працездатності. 4. Фізіотерапія як метод відновлення працездатності.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3,6,8,11, 13-14]
		8	6	2	Тема 4. Основи гігієни спортивних споруд			
10	Л	4	2	2	Тема 4. Заняття 1. Основи гігієни спортивних споруд 1. Гігієнічні вимоги до відкритих та критих спортивних споруд. 2. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд. 3. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд.		ПЕОМ, проектор	[3-5,8, 13-14]

1	2	3	4	5	6		8	9
					4. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.			
11	С	2	2	-	Тема 4. Заняття 2. Основи гігієни спортивних споруд 1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. 2. Основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд. 3. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд. 4. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. 5. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд. 6. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд. 7. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд. 8. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.		ПЕОМ, проєктор, навчальні посібники	[3-5,8, 13-14]
12	ІІЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 3. Основи гігієни спортивних споруд 1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. 2. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. 3. Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях. 4. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3-5,8, 13-14]
					Тема 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою			
13	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою 1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб. 2. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі. 3. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами, інформаційними ресурсами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.		ПЕОМ, проєктор	[5,11, 13-14]
14	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 2. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою		ПЕОМ, проєктор,	[5,11, 13-14]

1	2	3	4	5	6		8	9
					культурою 1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб. 2. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними. 3. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі. 4. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації. 5. Карантин і обсервація. Епідемічний процес.		навчальні посібники	
15	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 3. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою 1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження.. 2. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними. 3. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі. 4. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації. <i>Самостійна робота:</i> Робота з навчальними матеріалами, інформаційними ресурсами. Підготовка до семінару та рубіжного контролю.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[5,11, 13-14]
16	С	2	2	-	Тема 5. Заняття 4. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою 1. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції. 2. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням. 3. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.		ПЕОМ, проектор, навчальні посібники	[5,11, 13-14]
17	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту). 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування. 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності. 4. Основи гігієни спортивних споруд. 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних		Перелік питань, тестові завдання	[3-8,11, 13-14]

1	2	3	4	5	6		8	9
					захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою. 6. Питання та тестовий контроль з матеріалу тем 1-5.			
		6	4	2	Тема 6. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі			
18	Л	4	2	2	Тема 6. Заняття 1. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі 1. Біологічна роль білків та жирів. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Амінокислоти, класифікація, властивості. 2. Фізіолого-гігієнічне значення та класифікація вітамінів. Шляхи забезпечення організму вітамінами. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.		ПЕОМ, проєктор	[1,3,6-8,12,14]
19	С	2	2	-	Тема 6. Заняття 2. Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі 1. Біологічна роль білків. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Амінокислоти, класифікація, властивості. 2. Біологічна роль жирів. Утворення жирів з вуглеводів. Патологія ліпідного обміну. Ліпотропні препарати. 3. Фізіологічне значення вуглеводів та біоселементів. Характеристика вуглеводів, які зустрічаються в організмі, їх біологічна роль.		ПЕОМ, проєктор, навчальні посібники	[1,3,6-8,12,14]
		12	8	4	Тема 7. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту			
20	Л	4	2	2	Тема 7. Заняття 1. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту 1. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань. 2. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень. 3. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.		ПЕОМ, проєктор	[3,5,7-8,10,12,14]
21	С	2	2	-	Тема 7. Заняття 2. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту 1. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань. 2. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі		ПЕОМ, проєктор, навчальні	[3,5,7-8,10,12,14]

1	2	3	4	5	6	8	9
					виконання фізичних навантажень. 3. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень. 4. Вплив складу їжі на гормональний баланс організму. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена.	посібники	
22	ПЗ	6	4	2	Тема 7. Заняття 3. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту. 1. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів. Класифікація БАД. 2. Характеристика та роль білків, ферментів та коферментів, що входять до складу БАД до їжі. Джерела білків і ферментів у складі БАД до їжі. 3. Роль антиоксидантів та антибіотичних речовин у складі харчових продуктів. 4. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. 5. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами, інформаційними ресурсами.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3,5,7-8,10,12,14]
23	Л	10	6	4	Тема 8. Допінги та причини їх заборони Тема 8. Заняття 1. Допінги та причини їх заборони. 1. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів. 2. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів. 3. Організація антидопінгового контролю. Процедура допінг-контролю. <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами. Теоретична підготовка до семінарського заняття.	ПЕОМ, проектор	[2,10-11,13-14]
24	С	2	2	-	Тема 8. Заняття 2. Допінги та причини їх заборони 1. Процедура допінгового контролю й можливі підміни біопроб. 2. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів. 3. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів. 4. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики). 5. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені	ПЕОМ, проектор, навчальні посібники	[2,10-11,13-14]

1	2	3	4	5	6				8	9
					методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню).					
					6. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром.					
25	ПЗ	4	2	2	7. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу. Тема 8. Заняття 3. Допінги та причини їх заборони 1. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. 2. Класифікація заборонених у спортівній практиці допінгових засобів. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики). 3. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню). <u>Самостійна робота:</u> Робота з навчальними матеріалами, інформаційними ресурсами. Підготовка до рубіжного контролю.				Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2,10-11,13-14]
26	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі. 2. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту. 3. Допінги та причини їх заборони. 4. Питання та тестовий контроль з матеріалу тем 6-8.				Перелік питань, тестові завдання	[1-3,5-8,11-14]
27	З	6	4	2	Залік. Питання білетів підсумкового контролю з навчальної дисципліни "Гігієна".					[1-14]
Всього за навчальну дисципліну		90	60	30	Л – 16 год., С – 18 год., ПЗ – 18 год., РК – 4 год., З – 4 год.					

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, самостійна робота, педагогічне діагностування.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: рубіжний контроль, залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-8 навчальної дисципліни.

Засобами діагностики успішності навчання з навчальної дисципліни виступають:

- контрольні питання до семінарських та практичних занять;
- завдання для поточного контролю;
- перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки;
- практичне завдання;

білети (тести) до заліку, варіанти яких визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта за відповіді на семінарських (R_{C3}) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК1}$, $R_{РК2}$), складання заліку R_3 :

$$R = R_{C3} + R_{ПЗ} + R_{РК1} + R_{РК2} + R_3.$$

Для визначення оцінки за національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь слухача відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Слухач може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі денної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах										
Поточне оцінювання та самостійна робота									Залік	Всього
У тому числі за темами								Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8			
10/5	10/5	10/5	5/2,5	10/5	5/2,5	10/5	10/5	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10
Семінарське заняття	4
Практичне заняття	2

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до диференційованого заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

8.1.1. Конспекти лекцій тем курсу.

8.1.2. Методичні розробки щодо проведення занять.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка.

8.2.2. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску.

8.2.3. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.

8.2.4. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів.

8.2.5. Гігієна води та ґрунту: визначення органолептичних властивостей води; визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води; питна вода та шляхи покращення її якості.

8.2.6. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху.

8.2.7. Гігієнічні основи режиму дня.

8.2.8. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.

8.2.9. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття.

8.2.10. Методики та принципи загартовування.

8.2.11. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.

8.2.12. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.

8.2.13. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм.

8.2.14. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

8.2.15. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.

8.2.16. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.

8.2.17. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.

8.2.18. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.

8.2.19. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.

8.2.20. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту.

8.2.21. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

8.2.22. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань.

8.2.23. Використання музики як засобу відновлення працездатності.

8.2.24. Фітотерапія як метод відновлення працездатності.

8.2.25. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

8.2.26. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.

8.2.27. Основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд.

8.2.28. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд.

8.2.29. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.

8.2.30. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд.

8.2.31. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання: визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти повітря у навчальних (тренувальних) приміщеннях.

8.2.32. Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях.

8.2.33. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд.

8.2.34. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд.

8.2.35. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

8.2.36. Біологічна роль жирів. Механізм травлення та всмоктування ліпідів у шлунково-кишковому тракті. Патологія ліпідного обміну. Фармпрепарати – похідні ліпідів. Ліпотропні препарати.

8.2.37. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань.

8.2.38. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень.

8.2.39. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень.

8.2.40. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена.

8.2.41. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів. Класифікація БАД. Джерела білків і ферментів у складі БАД до їжі. Роль антиоксидантів та антибіотичних речовин у складі харчових продуктів.

9. Рекомендована література

1. Аспекти раціонального харчування : навчальний посібник [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / укладачі: Т. М. Денисовець, О. В. Квак. Полтава : Астроя, 2023. 110 с.
2. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
3. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. Полтава, 2006. 44 с.
4. Державні будівельні норми України «Будинки і споруди» “Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди” /ДБН в.2.2-13-2003/. 105 с. <https://ammokote.com/wp-content/uploads/2020/08/DBN-V.2.2-13-2003.pdf> (дата звернення: 22.03.2024).
5. Дуло О. А., Товт В. А., Мелега К. П. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Ужгород: Графіка, 2011. 256 с.
6. Загальна гігієна (за ред. Е.Г.Гончарука). – Київ, Вища школа, 1995, 552 с.

7. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / І. Л. Марченко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 70 с.
8. Загальна гігієна: посібник для практичних занять / за заг. ред. І. І. Даценко. Львів: Світ, 2001. 472 с.
9. Ізмайлова О.В., Щербак Ю.Є. Допінг і боротьба з ним: Методичний посібник. Полтава, 2005. 72с.
10. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. : П.І.Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
11. Пушкар М. П. Основи гігієни. Київ: Олімпійська література, 2004. 92 с.
12. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Практикум з гігієни. Львів: Українські технології, 2007. 96 с .
13. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту. Львів: НВФ “Українські технології”, 2010. 342 с.
14. Шемчук В.А. Основи гігієни військовослужбовців. Київ : НУОУ, 2024. 342 с.

Розробники: