



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 4, семестр 8
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Путров Сергій Юрійович
067-900-96-66
sergiy_putrov@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» формування у студентів комплексних знань та навичок, спрямованих на збереження та підтримку здоров'я учасників фізичної активності та спорту. **Завданням** цієї дисципліни є:

1. Ознайомлення з гігієнічними нормами:
 - Розуміння та усвідомлення основних принципів здорового способу життя.
 - Оволодіння знаннями щодо правильного харчування, режиму дня, а також питань особистої гігієни.
2. Вивчення принципів здоров'я та безпеки в спорті:
 - Розуміння впливу фізичної активності на здоров'я та профілактику травм.
 - Освоєння навичок безпечної практики фізичної активності та уникнення травматичних ситуацій.
3. Формування навичок здорового харчування:
 - Вивчення основ харчування, забезпечення енергетичних потреб при фізичній активності та спорті.
 - Надання рекомендацій щодо раціонального харчування та гідратації.
4. Розвиток усвідомленості щодо значення сну та відпочинку:
 - Вивчення впливу сну на фізичне та психічне здоров'я.
 - Надання рекомендацій щодо створення оптимальних умов для якісного сну.
5. Оволодіння принципами гігієни та профілактики захворювань:
 - Розуміння основних принципів збереження здоров'я та запобігання захворюванням в контексті фізичної активності та спорту.
6. Розробка навичок планування та ведення здорового способу життя:
 - Формування вмінь самостійного планування та ведення здорового способу життя на основі здобутих знань та навичок.

Ці завдання спрямовані на те, щоб студенти мали повноцінне розуміння важливості гігієнічних аспектів для забезпечення здоров'я та безпеки під час фізичної активності та спортивної діяльності.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно- спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

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

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

Результати навчання (РН):

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 8 семестр				
Змістовний модуль 1. Основи гігієнічного супроводу у сфері фізичної культури і спорту				
Тема 1.1. Вступ до гігієнічного супроводу.	2/2/5	Знати <ul style="list-style-type: none"> • Основні принципи та завдання гігієнічного супроводу фізичної активності. • Вплив фізичної культури і спорту на здоров'я та фізичний стан людини. • Нормативи фізичної активності для різних вікових та гендерних груп. • Основні аспекти гігієнічних вимог до обладнання та спортивних майданчиків. 	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Основи гігієнічних знань для тренерів і спортсменів.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> • Засоби та методи гігієнічного контролю за умовами фізичної активності. • Взаємозв'язок між фізичною активністю та здоров'ям серцево-судинної та інших систем організму. • Методи попередження та лікування перевантажень та травм при заняттях спортом. 		
Тема 1.3. Гігієна фізичних вправ та тренувань.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> • Гігієнічні аспекти харчування при заняттях фізичною активністю. • Організація періодичних медичних оглядів та консультацій для фізично активного населення. • Правила та рекомендації щодо гігієни під час проведення спортивних змагань та подій. 		
Тема 1.4. Гігієна харчування для спортсменів.	2/2/5	Вміти <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти та впроваджувати програми гігієнічного супроводу фізичної активності. • Оцінювати вплив фізичної культури і спорту на здоров'я клієнтів. 		
Тема 1.5. Гігієна сну та відновлення.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> • Планувати та обладнувати спортивні майданчики відповідно до гігієнічних вимог. • Проводити гігієнічний контроль за умовами фізичної активності в різних середовищах. • Надавати рекомендації з безпечної фізичної активності для конкретних груп населення. • Вживати заходи щодо попередження перевантажень та травм при тренуваннях та змаганнях. 		
Тема 1.6. Гігієна управління стресом та психічного здоров'я.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> • Коригувати раціон харчування для підтримання оптимального здоров'я та ефективності. 		

<p>Тема 1.7. Профілактика захворювань та вакцинація для спортсменів.</p>	<p>2/2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Організувати та проводити періодичні медичні огляди спортсменів та фізично активного населення. • Дотримуватися гігієнічних норм при проведенні та участі в спортивних заходах. • Взаємодіяти з медичним персоналом та іншими фахівцями для забезпечення безпеки фізичної активності. 	<p>завдань на заняті чи в eLearn)</p>	
<p>Змістовний модуль 2. Поглиблені аспекти гігієнічного супроводу у сфері фізичної культури і спорту</p>				
<p>Тема 2.1. Гігієна у спортивних спорудах та тренажерних залах.</p>	<p>2/2/5</p>	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сучасні тенденції та інновації в гігієнічному супроводі фізичної активності. • Методи оцінки функціонального стану організму при регулярних фізичних навантаженнях. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Гігієнічні аспекти участі у змаганнях та спортивних заходах.</p>	<p>2/2/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гігієнічні аспекти використання технологій та інформаційних засобів у фізичному вихованні. • Сучасні засоби та техніки фізичної реабілітації при перевантаженнях та травмах. • Особливості гігієнічного супроводу у специфічних видах спорту. • Взаємодія гігієнічного супроводу з іншими складовими системи фізичного виховання та спорту. 	<p><i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p>	
<p>Тема 2.3. Гігієна взаємин у команді та спільноті фізичної культури.</p>	<p>2/2/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методи оцінки психофізіологічного стану спортсменів та розробка індивідуальних підходів. • Актуальні аспекти гігієнічної безпеки при фізичній активності в умовах екстремальних ситуацій. 	<p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p>	
<p>Тема 2.4. Гігієна взаємодії з громадськістю та ЗМІ в фізичній культурі і спорті.</p>	<p>2/2/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гігієнічні питання та рекомендації щодо фізичної активності під час епідемій та пандемій. • Сучасні підходи до психогігієни та ментального здоров'я учасників фізичної активності. 	<p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	
<p>Тема 2.5. Етика та професійна відповідальність у гігієнічному супроводі.</p>	<p>2/2/5</p>	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Впроваджувати інновації та сучасні підходи в гігієнічний супровід фізичної активності. • Застосовувати різні методи оцінки фізичного та психічного стану при тренуваннях та змаганнях. • Організувати та контролювати використання технологій для оптимізації фізичної активності. • Проводити програми фізичної реабілітації при перевантаженнях та травмах. 	<p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	
<p>Тема 2.6. Інновації та технології в гігієнічному супроводі.</p>	<p>2/2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розробляти гігієнічні рекомендації для специфічних видів спорту та груп населення. • Координувати роботу гігієнічного супроводу з іншими елементами системи фізичного виховання. • Використовувати психофізіологічні методи для індивідуалізації тренувальних програм. • Забезпечувати гігієнічну безпеку та вживати заходи у екстремальних умовах. • Розробляти та впроваджувати заходи безпеки та гігієни в умовах епідемій та пандемій. • Надавати консультації та вести тренінги з психогігієни та ментального здоров'я. 	<p>завдань на заняті чи в eLearn)</p>	

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2018. 342 с.
2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / 13 Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2019. 302 с.
3. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2018. 144 с.
4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. Чернівці : Книги-XXI, 2015. 456 с.
5. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар К.: Олімпійська література, 2004. 128 с.
6. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2020. 126 с.
7. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега Ужгород: «Графіка», 2011. 256 с.
8. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. К.: Медицина, 2016. 304 с.
9. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. К. : Здоров'я, 1996. 67 с.

Додаткові:

1. П. Плахтій. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: «МЕДОБОРИ», 2003. 240 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. К. : Олімпійська література, 2004. 92 с.
3. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. Чернівці: Книги XXI, 2009. 432 с.
4. Вплив харчування на здоров'я людини [Текст] : підручник / Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В., та ін.; За ред. Радька М.М. Чернівці : Книги-XXI, 2006. 500 с.
5. Гігієна спорту : [посіб. для студ. у галузі фіз. виховання та спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. Л. : НФВ «Українські технології», 2012. 214 с.
6. Гігієна харчування з основами нутриціології [Текст] : підручник. К. : Здоров'я, 1999. 569 с.
7. Даценко, І. І. Гігієна дітей і підлітків [Текст] : підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. К. : Медицина, 2006. 304 с.
8. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. 472 с.

9. Мелега К.П., Дуло О.А., Бондарчук Н.Я. Відновлення працездатності у спортсменів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород, ПоліПрінт, 2007. 100 с.

19. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. 424 с.

20. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. К. : Університет . “Україна”, 2007. 249 с

21. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К. : Олімпійська література 2013. 328 с.

22. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 20 с.

23. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Владімірова О.В. Шкільна гігієна / В.С. Лиходід, Р.В. Клопов, О.В. Владімірова. Запоріжжя, 2006. 58 с.

24. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. К.: Здоров'я, 1996. 67 с.

Електронні ресурси з дисципліни:

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://sbio.info>
3. <http://www.usm.maine.edu>
4. <http://www.vitaminov.net>
5. www.virtualmedicalcentre.com