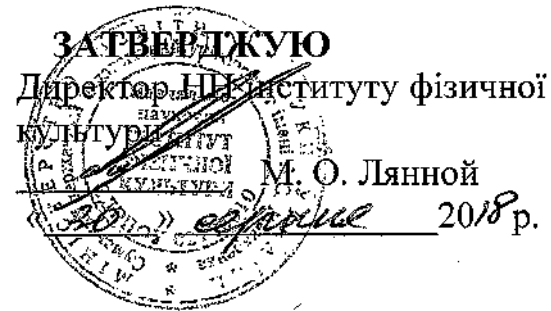


Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієнічний супровід фізичного виховання

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
другий

(магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

«30» серпня 2018 р.

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. *Александр*

Суми - 2018

Розробники: Калиниченко Ірина Олександрівна - д. мед. н., професор,
завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри медико-
біологічних основ фізичної культури

Протокол № 1 від «30» серпня 2018р.

Завідувач кафедри



Калиниченко Ірина Олександрівна, д. мед. н., професор

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7,5	Магістр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й		1-й	
Семестр			
1-й		1-й	
Лекції			
24 год.		8 год.	
Практичні, семінарські			
38 год.		6 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
161 год.		209 год.	
Консультації:			
2 год.		2 год.	
Вид контролю: екзамен			
Загальна кількість годин – 225			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Гігієнічний супровід фізичного виховання» є формування компетентностей щодо здатності усвідомлення соціальної значущості майбутньої професії, здатності ефективно реалізовувати завдання державної політики щодо формування навичок здорового способу життя у підростаючого покоління, свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, володіння базовими знаннями із сутності, принципів, форм роботи та змісту гігієни фізичного виховання; здатності до ефективної комунікації в колективі закладу освіти із усіма учасниками педагогічного процесу; здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів у процесі фізичного виховання; здатність до науково-методичного забезпечення проведення занять з фізичного виховання із дітьми різних вікових груп; здатність до пропагування і реалізації навичок здорового способу життя.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Для ефективного вивчення навчальної дисципліни важливим є опанування такими дисциплінами:

1. Анатомія людини
2. Фізіологія людини
3. Вікова фізіологія.
4. Спортивна медицина.
5. Фізіологія спорту та фізичних вправ
6. Гігієна
7. Метрологічний контроль та психофізіологічні дослідження

3. Результати навчання за дисципліною

Програмними результатами навчання повинні бути:

знання про гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури;

знання про фізичний розвиток, вікові особливості функціонування фізіологічних систем організму;

навички оцінювання функціонального стану та адаптаційних можливостей організму учнів та студентів у процесі фізичного виховання;

уміння аналізувати літературу з проблем спортивної медицини, показники ефективності здоров'язбережувального потенціалу закладів освіти;

уміння обирати оптимальний рівень інтенсивності фізичного навантаження під час занять фізичним вихованням із урахуванням віково-статевих особливостей дітей, підлітків та молоді;

умінні використовувати навички надання домедичної допомоги за умови травм, нещасних випадків та формування здорового способу життя.

Знання	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p>
Уміння	<p>ФК 4. Здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів в процесі фізичного виховання.</p>
Комунікація:	<p>Здатність ефективно формувати комунікативну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p>
Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
82 - 89	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна
74 - 81	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок
64 - 73	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
60 - 63	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
35-59	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу
1 - 34	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів

Розподіл балів
Для екзамену

Поточний контроль						Разом	Сума	Семестровий контроль	Загальна сума
T1 3	T2 3	T3 3	T4 6	T5 6	T6 6				
Поточний контроль						57	75	25	100
T7 6	T8 3	T9 6	T10 3	T11 6	T12 6				
Контроль самостійної роботи						18			
Тема 1 – 6 9			Тема 7 – 12 9						

T 1, T 2 ... T 8 – теми занять

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним

		вивченням дисципліни
--	--	-----------------------------

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: екзамен, тести, реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Гігієна, як галузь медичної науки

1. Методи вивчення зовнішнього середовища і її впливу на здоров'я населення
2. Гігієна фізичного виховання і спорту.

Тема 2. Гігієнічне значення фізичного виховання і спорту

1. Сучасні наукові уявлення про здоров'я
2. Стан здоров'я школярів та основні тенденції його зміни
3. Фізичне виховання і здоров'я

Тема 3. Гігієна повітряного середовища

1. Фізіологічне значення повітря для людини
2. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря
3. Хімічний склад повітря

Тема 4. Гігієна води.

1. Роль води в життєдіяльності людини
2. Органолептичні властивості води
3. Епідеміологічне значення води
4. Очищення і знезараження води

Тема 5. Гігієна ґрунту

1. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту

2. самоочищення ґрунту
3. Епідеміологічне значення ґрунту
4. Хімічне і радіоактивне забруднення ґрунту.
5. Гігієнічне обґрунтування вибору ґрунтів для спортивних споруд

Тема 6. Гігієна загартовування

1. Фізіологічні основи загартовування
2. Гігієнічні принципи загартовування
3. Загартовування за допомогою низьких температур
4. Гігієнічні норми загартовування повітрям
5. Гігієнічні норми загартовування водою
6. Загартовування сонячним випромінюванням

Тема 7. Гігієна харчування. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом

1. Поняття про достатнє і збалансоване харчування
2. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин
3. Енерговитрати при заняттях фізкультурою і спортом
4. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування
5. Режим харчування при заняттях фізкультурою і спортом
6. Особливості харчування спортсменів

Тема 8. Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд

1. Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і плануванні спортивних споруд
2. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів
3. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд
4. Основні гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції спортивних споруд
5. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм
6. Основні гігієнічні вимоги до штучних басейнів
7. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд

Тема 9. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою

1. Гігієнічне нормування рухової активності школярів
2. Формування рухової активності школярів
3. Гігієнічні віково-статеві нормативи рухової активності школярів
4. Гігієнічне нормування циклічних навантажень
5. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб зрілого та похилого віку

Тема 10. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання у школі

1. Гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами
2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту, обсягу і інтенсивності фізичних навантажень в процесі фізичного виховання

Тема 11. Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою

1. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами
2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті
3. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами

Тема 12. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та занять в окремих видах спорту

1. Гігієнічні вимоги до планування тренування
2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень
3. Гігієнічне нормування тренувальних занять
4. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття
5. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання та підлогових покриттів
6. Гігієнічне забезпечення занять гімнастикою
7. Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою

8. Гігієнічне забезпечення занять лижним спортом
9. Гігієнічне забезпечення занять спортивними іграми
10. Гігієнічне забезпечення занять з плавання
11. Гігієнічне забезпечення занять боротьбою, боксом, важкою атлетикою

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек	пр	конс.	сп		лек	пр	конс.	сп
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 1. Гігієна, як галузь медичної науки	11	1	2		8	10,5	0,5			10
Тема 2. Гігієнічне значення фізичного виховання і спорту	13	1	2		10	12,5	0,5			12
Тема 3. Гігієна повітряного середовища	16	2	2		12	15,5	0,5	1		14
Тема 4. Гігієна води	18	2	4		12	15,3	0,3	1		14
Тема 5. Гігієна ґрунту	18	2	4		12	12,2	0,2			12
Тема 6. Гігієна загартування	20	2	4		14	19	1			18
Тема 7. Гігієна харчування. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом	26	4	4		18	27	1	1		25
Тема 8. Гігієнічні основи проектування будівництва та експлуатації спортивних споруд	15	2	2		11	24				24
Тема 9. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою	20	2	4		14	22	1	1		20

Тема 10. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання у школі	16	2	2		12	21	1			20
Тема 11. Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою	24	2	4		18	22	1	1		20
Тема 12. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та занять в окремих видах спорту	26	2	4		20	22	1	1		20
Консультація до дисципліни	2			2		2			2	
Разом	225	24	38	2	161	225	8	6	2	209
Всього годин	225	24	38	2	161	225	8	6	2	209

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1 Гігієна, як галузь медичної науки – Методи вивчення зовнішнього середовища і її впливу на здоров'я населення – Гігієна фізичного виховання і спорту.	2	
2	Тема 2. Гігієнічне значення фізичного виховання і спорту – Сучасні наукові уявлення про здоров'я – Стан здоров'я школярів та основні тенденції його зміни – Фізичне виховання і здоров'я	2	
3	Тема 3. Гігієна повітряного середовища – Фізіологічне значення повітря для людини – Гігієнічне значення фізичних	2	1

	<p>властивостей повітря</p> <ul style="list-style-type: none"> – Хімічний склад повітря 		
4	<p>Тема 4. . Гігієна води.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль води в життєдіяльності людини – Органолептичні властивості води – Епідеміологічне значення води – Очищення і знезараження води 	4	1
5	<p>Тема 5 Гігієна ґрунту</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту – самоочищення ґрунту – Епідеміологічне значення ґрунту – Хімічне і радіоактивне забруднення ґрунту. – Гігієнічне обґрунтування вибору ґрунтів для спортивних споруд 	4	
6	<p>Тема 6. Гігієна загартовування</p> <ul style="list-style-type: none"> – Фізіологічні основи загартовування – Гігієнічні принципи загартовування – Загартовування за допомогою низьких температур – Гігієнічні норми загартовування повітрям – Гігієнічні норми загартовування водою – Загартовування сонячним випромінюванням 	4	
7	<p>Тема 7 Гігієна харчування. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом</p> <p>Зміст лекційного курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Поняття про достатнє і збалансоване харчування – Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин – Енерговитрати при заняттях фізкультурою і спортом – Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування – Режим харчування при заняттях 	4	1

	<p>фізкультурою і спортом</p> <ul style="list-style-type: none"> – Особливості харчування спортсменів 		
8	<p>Тема 8 Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і плануванні спортивних споруд – Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів – Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд – Основні гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції спортивних споруд – Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм – Основні гігієнічні вимоги до штучних басейнів <p>Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд</p>	2	
9	<p>Тема 9 Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гігієнічне нормування рухової активності школярів – Формування рухової активності школярів – Гігієнічні віково-статеві нормативи рухової активності школярів – Гігієнічне нормування циклічних навантажень – Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб зрілого та похилого віку 	4	1
10	<p>Тема 10 Гігієнічне забезпечення фізичного виховання у школі</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами – Гігієнічні вимоги до структури, змісту, обсягу і інтенсивності фізичних навантажень в процесі 	2	

	фізичного виховання		
11	<p>Тема 11 Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами – Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті – Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами 	4	1'
12	<p>Тема 12 Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та занять в окремих видах спорту</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гігієнічні вимоги до планування тренування – Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень <p>Гігієнічне нормування тренувальних занять</p> <ul style="list-style-type: none"> – Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття – Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання та підлогових покриттів – Гігієнічне забезпечення занять гімнастикою – Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою – Гігієнічне забезпечення занять лижним спортом – Гігієнічне забезпечення занять спортивними іграми – Гігієнічне забезпечення занять з плавання – Гігієнічне забезпечення занять боротьбою, боксом, важкою атлетикою 	4	1

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Гігієна та екологія / За ред. В.Г. Бардова. – Вінниця : Нова книга, 2006
720 с.
2. Громадське здоров'я : підручник для студентів вищих мед. навч.
закладів / В.Ф. Москаленко, О.П. Гульчій, Т.С. Грузєва [та ін.]. – Вид.
3. – Вінниця : Нова Книга, 2013. – С. 71-100.
3. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з
основами екології. – К: Здоров'я ,2004. – С. 106 -283. Загальна гігієна (
за ред. Е.Г. Гончарука). – Київ, Вища школа, 1995, 552 с. 7
4. Ізмайлова О.В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. –
Полтава, 2006. - 44 с.
5. Путро Л.М. Основи гігієни. Навчальний посібник для вузів фізичного
виховання і спорту./ Путро Л.М., Пушкар М.П., Сиренко Н.М. Київ,
«Олімпійська література», 2004, 128 с.
6. Решетило С. Спортивно–фізкультурні споруди та обладнання: навч.
посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту
/ С. Решетило. – Л., 2010.

Додаткові:

1. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатогеографических и
погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.Н. – Киев,
Олимпийская литература, 1996, 174 с.
2. Гасилевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и
спорт, 1981. – 271 с.
3. Гончарук Е.Й. Общая гигиена. Киев, "Вища школа", 1991. - 384 с.
4. Даценко І.І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами
екології / Даценко І.І., Габович Р.Д.. Київ, "Здоров'я", 1999. - 694 с
5. Загальна гігієна з основами екології. За ред.. В.А. Кондратюка. –
Тернопіль: Укрмедкнига, - 2003. – 567 с.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Обладнання: термометри, гігрометр психрометричний ВИТ 2, барометр, люксметр, анемометр крильчастий, таблиці зорового аналізатора, практикум з гігієни [для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / упоряд. Калиниченко І. О. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2018 – 92 с.