

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Директор НН інституту фізичної
культури
(підпис) М. О. Лянной
(ініціали та прізвище)
« 31 » серпня 2023р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна
(назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва)

освітня-програма Середня освіта (Фізична культура). Спортивно-масова робота
(назва)

Мова навчання: українська мова

Погоджено науково-методичною
комісією
НН інституту фізичної культури
« 31 » серпня 2023р
Голова: Мороз Л.В. к.п.н., доцент
(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)



Суми – 2023

Розробники: Калиниченко Ірина Олександрівна — д.мед.н., професор,
завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ
фізичної культури

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри
громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури

Протокол № 1 від « 29 » серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

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



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Освітній ступінь: бакалавр	Обов’язкова	
		Рік підготовки:	
		4-й	4-й
		Семестр	
Загальна кількість годин –90		7-й	7-й
		Лекції	
		12 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	2 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		62 год.	86 год.
		Консультації:	
		2 год.	
		Вид контролю: екзамен	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Гігієна» складено на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура). Спортивно-масова робота» підготовки бакалаврів галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Мета вивчення навчальної дисципліни – формування компетентностей про вплив чинників зовнішнього середовища на організм людини, про гігієнічні засоби і природні чинники, що використовують для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини, 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 і спорту; 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 і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни оволодіває такими **компетентностями**:

–здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузях фізичної культури, педагогіки й методики середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти (ІК);

–психологічна компетентність як здатність: визначати і враховувати в освітньому процесі з «Фізичної культури» вікові та інші індивідуальні особливості учнів; використовувати стратегії роботи учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; формувати мотивацію учнів до занять фізичними вправами та організовувати їхню пізнавальну діяльність; формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною (ФК 4);

–здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично - просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни на уроках «Фізичної культури», позанавчальних формах проведення занять; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (ФК 8).

2. Передумови для вивчення дисципліни

Для ефективного вивчення навчальної дисципліни важливим є опанування такими дисциплінами: анатомія людини, фізіологія людини, вікова психофізіологія, спортивна фізіологія, метрологічний контроль та психофізіологічні дослідження.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ПРН 2	Знати теоретико-методичні основи фізичної культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.
Уміння	ПРН 6	Створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами залежно від індивідуальних можливостей, здібностей та інтересів.
	ПРН 15	Складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи у закладах освіти
	ПРН 17	Здатність здійснювати оздоровчо-реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення оптимального фізичного стану (зокрема учнів спеціальних медичних груп) та учнів з різними нозологіями.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A	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
B	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
C	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
D	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
E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
F	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів
FX	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу

Розподіл балів

Поточний контроль						Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2						
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	55	75	25	100
Поточний контроль									
10	9	9	9	9	9				
Контроль самостійної роботи						20			
5	3	3	3	3	3				

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

РОЗДІЛ 1. Гігієна навколишнього середовища.

Тема 1.1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури. Гігієна повітря і клімату. Гігієна води та ґрунту.

Гігієна як наукова дисципліна, її мета, завдання. Методи гігієнічних досліджень. Структура санітарно-епідеміологічної служби України. Гігієна фізичної культури.

Фізіологічне значення повітря для людини. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря. Хімічний склад повітря. Клімат та погода як комплекс факторів навколишнього середовища. Класифікація клімату та погоди. Роль води в життєдіяльності людини. Органолептичні властивості води. Епідеміологічне значення води. Очищення та знезараження води. Гігієнічне значення складу та властивостей ґрунту. Гігієнічне обґрунтування вибору ґрунту для спортивних споруд.

Тема 1.2. Гігієнічні вимоги до закритих і відкритих спортивних споруд. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна одягу та взуття.

Основні гігієнічні вимоги до розміщення, орієнтації та планування спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм. Основні гігієнічні вимоги до штучних басейнів. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд. Особиста гігієна спортсмена. Значення одягу та взуття. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного взуття. Гігієнічні властивості тканин.

Тема 1.3. Здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та здоров'я. Гігієна загартовування. Основні закономірності росту та розвитку дітей. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Особливості режиму доби школяра.

Сучасні наукові уявлення про здоров'я. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини. Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Загартовування за допомогою низьких температур. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Гігієнічні норми загартовування сонячним випромінюванням. Гігієнічне нормування рухової активності школярів. Формування рухової активності школярів. Гігієнічні вікові та статеві нормативи рухової активності школярів. Гігієнічні принципи організації занять фізичною культурою. Стан здоров'я дитячого організму та його показники. Фізичний розвиток як показник стану здоров'я учнів. Акселерація.

РОЗДІЛ 2. Гігієна харчування. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна фізичної культури школяра.

Тема 2.1. Гігієна харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою. Режим харчування спортсменів.

Поняття про достатнє та збалансоване харчування. Фізіологічна роль та гігієнічне значення білків. Фізіологічна роль та гігієнічне значення жирів. Фізіологічна роль та гігієнічне значення вуглеводів. Фізіологічна роль та гігієнічне значення вітамінів та мінеральних речовин. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою та спортом. Режим харчування при заняттях фізичною культурою та спортом.

Тема 2.2. Хімічний склад і калорійність добового раціону спортсмена. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена. Особливості харчування школярів. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь.

Поняття про повноцінне харчування спортсмена. Обмін речовин. Особливості харчування спортсменів. Складання раціону спортсмена. Організація харчування школярів. Режим харчування школярів. Харчові отруєння та інфекційні захворювання. Харчові отруєння бактеріального походження. Харчові отруєння небактеріального походження. Профілактика харчових отруєнь та інфекційних захворювань.

Тема 2.3. Гігієна відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі.

Поняття про втому та перевтому. Гігієнічне забезпечення занять з гімнастики. Гігієнічне забезпечення занять з легкої атлетики. Гігієнічне забезпечення занять з лижного спорту. Гігієнічне забезпечення занять з плавання. Гігієнічне забезпечення занять з боротьби, боксу, важкої атлетики. Гігієнічне забезпечення занять зі спортивних ігор. Гігієнічні вимоги до обладнання фізкультурної зали.

7. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі					
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р
РОЗДІЛ 1. Гігієна навколишнього середовища.												
Тема 1.1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури. Гігієна повітря і клімату. Гігієна води та ґрунту	16	2	4			10	14	1	1			12
Тема 1.2. Гігієнічні вимоги до закритих і відкритих спортивних споруд. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна одягу та взуття.	14	2	2			10	14					14
Тема 1.3. Здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та здоров'я. Гігієна загартовування. Основні закономірності росту та розвитку дітей. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Особливості режиму доби школяра.	16	2	2			12	14					14
Усього за розділом 1	46	6	8			32	42	1	1			40
РОЗДІЛ 2. Гігієна харчування. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна фізичної культури школяра.												
Тема 2.1. Гігієна харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою. Режим харчування спортсменів	14	2	2			10	16	1	1			14
Тема 2.2. Хімічний склад і калорійність добового раціону спортсмена. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена. Особливості харчування школярів. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь	14	2	2			10	16					16

Тема 2.3. Гігієна відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі	14	2	2			10	16						16
Усього за розділом 2	42	6	6			30	48	1	1				46
Усього	90	12	14		2	62	90	2	2				86

Теми лекційних занять

Тематика лекційних занять			
№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. Гігієна навколишнього середовища			
1	Тема 1.1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури. Гігієна повітря і клімату. Гігієна води та ґрунту	2	1
2	Тема 1.2. Гігієнічні вимоги до закритих і відкритих спортивних споруд. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна одягу та взуття.	2	
3	Тема 1.3. Здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та здоров'я. Гігієна загартовування. Основні закономірності росту та розвитку дітей. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Особливості режиму доби школяра.	2	
РОЗДІЛ 2. Гігієна харчування. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна фізичної культури школяра			
4	Тема 2.1. Гігієна харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою. Режим харчування спортсменів	2	1
5	Тема 2.2. Хімічний склад і калорійність добового раціону спортсмена. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена. Особливості харчування школярів. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь	2	
6	Тема 2.3. Гігієна відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі	2	
Разом		12	2

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. Гігієна навколишнього середовища			
1	Тема 1.1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури. Гігієна повітря і клімату. Гігієна води та ґрунту	4	1
2	Тема 1.2. Гігієнічні вимоги до закритих і відкритих спортивних споруд. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна одягу та взуття.	2	
3	Тема 1.3. Здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та здоров'я. Гігієна загартовування. Основні закономірності росту та розвитку дітей. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Особливості режиму доби школяра.	2	
РОЗДІЛ 2. Гігієна харчування. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна фізичної культури школяра			
4	Тема 2.1. Гігієна харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою. Режим харчування спортсменів	2	1
5	Тема 2.2. Хімічний склад і калорійність добового раціону спортсмена. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена. Особливості харчування школярів. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь	2	
6	Тема 2.3. Гігієна відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі	2	
Разом		14	2

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. Гігієна навколишнього середовища			
1	Тема 1.1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури. Гігієна повітря і клімату. Гігієна води та ґрунту	10	12
2	Тема 1.2. Гігієнічні вимоги до закритих і відкритих спортивних споруд. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна одягу та взуття.	10	14
3	Тема 1.3. Здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та здоров'я. Гігієна загартовування. Основні закономірності росту та розвитку дітей. Гігієнічні основи фізичного виховання	12	14

	школярів. Особливості режиму доби школяра.		
	РОЗДІЛ 2. Гігієна харчування. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна фізичної культури школяра		
4	Тема 2.1. Гігієна харчування. Енерговитрати під час занять фізичною культурою. Режим харчування спортсменів	10	14
5	Тема 2.2. Хімічний склад і калорійність добового раціону спортсмена. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена. Особливості харчування школярів. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь	10	16
6	Тема 2.3. Гігієна відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі	10	16
Разом		62	86

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. 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», 2008. – 144 с.
2. Измайлова О.В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. – 44 с. Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21063/1/Izmajlova_%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%B0%20%D0%A4%D0%92.pdf
3. Марцінковський, І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту (курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять) : навч. посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/3118>
4. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник / І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
5. 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.
6. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини. Навчальний посібник. – Львів, Афіша, 2000 – 248 с.
7. Пушкарь М.П. Основи гігієни. - К.: Олімпійська література, 2004 – 92с.
8. Єжова О.А., Іваненко Л.М. Методичні рекомендації до лабораторних занять з гігієни. -Суми, 1997.

9. 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», 2010. – 342 с.

Додаткові:

1. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів (НАКАЗ МОЗ УКРАЇНИ від 24.03.2016 №234) Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0563-16#Text>

2. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (НАКАЗ МОЗ УКРАЇНИ від 25.09.2020 №2205, Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за №1111/35394). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

3. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с

4. Навколишнє середовище і здоров'я / Даценко І.І., Денисюк О.В., Долошицький С.Л. - К., 1993.

5. Розборська Л.В. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Основи фізіології і гігієни харчування»(для студентів напряму підготовки 6.051701 «Харчові технології та інженерія» інженерно-технологічного факультету / Л.В. Розборська. – УНУС, 2016 – 124 с. Режим доступу: <https://biology.udau.edu.ua/assets/files/ofgx.pdf>

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

Обладнання: термометри, гігрометр психрометричний ВИТ 2, барометр, люксметр, анеометр крильчастий, таблиці зорового аналізатора, практикум з гігієни [для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / упоряд. Калиниченко І. О. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2021 – 92 с.