

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-53 S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Гігієна фізичних вправ		Hygiene of physical exercises	
Шифр за ОП	ВВ 6.1	Code in Educational Program	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Educational level: bachelor's (first)	
Галузь знань Освіта/Педагогіка	01	Fields of knowledge Education/Pedagogy	
Спеціальність Фізична культура і спорт	017	Speciality Physical culture and sports	
Освітня програма Фізкультурно-спортивна реабілітація		Educational Program Physical culture and sports rehabilitation	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Гігієна фізичних вправ» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силабусу: Гуцман Сергій Володимирович, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін:
е-підпис Гуцман С.В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: е-підпис Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Гуцман С.В., 2024
© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Гігієна фізичних вправ

Ступінь вищої освіти *Бакалавр*

Освітня програма *Фізкультурно-спортивна реабілітація*

Спеціальність *017 «Фізична культура і спорт»*

Рік навчання, семестр *4-й, 8 семестр*

Кількість кредитів *3*

Лекції: *16 год денна/ 2 год (заочна)*

Лабораторні роботи: *24 год/ 8 год*

Самостійна робота: 50 год/ 80 год

Курсова робота: -

Форма навчання Денна/заочна

Форма підсумкового контролю Залік

Мова викладання Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

Лектор



*Гуцман Сергій Володимирович
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін*

Вікіситет

<https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

Як комунікувати

s.v.hutsman@nuwm.edu.ua

Профіль в ORCID ID:

<https://orcid.org/0000-0002-1817-6835>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета вивчення освітнього компоненту – професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання (тренерів, викладачів, інструкторів, фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації), що не може бути якісною та ефективною без опанування знань із загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту та фізичних вправ. Фізичне виховання, спорт та медицина мають спільне завдання: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей.

Знання освітнього компонента необхідні з низки причин, основними серед яких є: знати гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; вміти використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни; знати особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту, особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку, гігієнічні основи раціонального харчування тощо.

Посилання на розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/login/index.php>

Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
ФК15. Здатність планувати та реалізовувати програми занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.

Програмні результати навчання

ПРН9. 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.
ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури та спорту (2 год.)
Тема 2. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату (2 год.)
Тема 3. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах тимчасової адаптації (2 год.)
Тема 4. Гігієнічні вимоги до окремих видів спорту (2 год.)
Тема 5. Основи гігієни спортивних споруд (2 год.)
Тема 6. Гігієна харчування (2 год.)
Тема 7. Особиста Гігієна. Гігієна загартовування (2 год.)
Тема 8. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку (2 год.)

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (24 год)

Тема 1. Гігієна повітряного середовища (2 год.)
Тема 2. Гігієна води і ґрунту (2 год.)
Тема 3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд (2 год.)
Тема 4. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання (2 год.)
Тема 5. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд і споруд для людей з інвалідністю (2 год.)
Тема 6. Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі (2 год.)
Тема 7. Основні принципи, вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (2 год.)
Тема 8. Особиста гігієна. Гігієна загартовування (2 год.)
Тема 9. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах (2 год.)
Тема 10. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності (2 год.)
Тема 11. Гігієнічні вимоги до освітнього процесу в закладах освіти (2 год.)
Тема 12. Гігієна фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку (2 год.)

Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Спортивний інвентар, лабораторне обладнання, мікроскопи, мікропрепарати, муляжі, мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та модульних контролях по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/struktumi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна література

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. навчальний посібник. Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: І.Л. Марченко. Краматорськ: ДДМА, 2021. 160 с.
3. Медична біологія, анатомія, фізіологія та патологія людини. Підручник / Федонюк Я.І., Дубінін С.І., Федонюк Л.Я., Котляренко Л.Т. Львів: «Новий Світ-2000», 2024. 880 с.
4. 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.
5. 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.

Допоміжна література

1. Атлас анатомії людини за Неттером: класичний ділянковий підхід: 8-е видання / Френк Г. Неттер. 2024. 719 с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. Київ: Професіонал, 2004. 480 с.
3. Гуцман С.В. Ногас А.О., Ніколенко О.І., Подоляка П.С., Гамма Т.В. До питання медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). Науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 156-160.
4. Ногас А.О., Гуцман С.В., Подоляка П.С., Гамма Т.В., Ніколенко О.І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). Науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 187-192.

5. Ніколенко О.І., Ногас А.О., Гуцман С.В., Орел І.О., Гайнуліна І.М. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). Науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 182-186.

Інформаційні ресурси в Інтернет
https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text
Поєднання навчання та досліджень
Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)
Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.
Дедлайни та перескладання
<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/. Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
Неформальна та інформальна освіта
<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно з відповідним Положенням про неформальну освіту. http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
Правила академічної доброчесності
<p>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.</p> <p>Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» https://nuwm.edu.ua/files</p>
Вимоги до відвідування
<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях.</p> <p>Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно з розкладом.</p> <p>Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно з відповідним положенням http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>

Лектор

Гуцман С.В., к. біол. н., доцент

**Автор
Завідувач КМБД**

Сергій ГУЦМАН

Затверджено

**Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи**

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1184
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100