

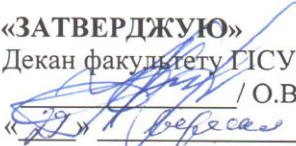
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

 / О.В.Нестеренко/
«12» вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ТІГІСНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ"

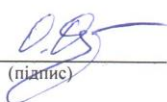
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А. к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)


(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

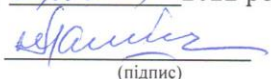
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	24	16	50				1	3	2	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних	у тому числі									
								Разом	Л	Пр	Пз			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	4	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

- Вивчити вплив екзогенних чинників на фізичний стан та працездатність людини.
- Отримати знання щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки при проведенні занять з метою профілактики травматизму та підвищення їх ефективності.
- Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками щодо здорового способу життя для підвищення опірних функцій організму до негативних чинників зовнішнього середовища, покращення фізичного стану людини, працездатності, попередження процесів старіння.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді,	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки,		ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
3.	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	залік		ІК ЗК 1,6,10,12 ФК 5,7,14

4.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
5.	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.			ІК ЗК 1,3,5,6,12 ФК 1,5,7,14
6.	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1,3,5,6,8,12 ФК 1,2,3,5,7,10,12,14
7.	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.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
8.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
9.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,3,6,12 ФК 3,5,7,14
10	ПРН15.Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
11	ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.			ІК ЗК 8,12 ФК 2,3,13,14

12	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14
----	---	--	--	--

**Програма навчальної дисципліни
(для денної форми навчання)**

Змістовий модуль 1. Основи загальної гігієни. Розділи гігієни

Лекція 1. Вступ у гігієну.

Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища.

Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.

Лекція 4. Особиста гігієна.

Лекція 5. Здоровий спосіб життя та гігієна загартування.

Лекція 6. Гігієнічні основи раціонального харчування.

Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання і спорту

Лекція 7. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Лекція 8. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.

Лекція 9. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, спортивного інвентарю та обладнання.

Лекція 10. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд.

Лекція 11. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань.

Лекція 12. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.

Змістовий модуль 3.

Практичні заняття (семінари):

№ з/п	Тематика семінару	К-ть годин
1.	Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму. 1. Визначення індивідуального сприйняття часу. 2. Визначення індивідуального добового ритму. 3. У загальному висновку зазначити: а) в чому полягає значення знань про власний хронобіологічний тип? б) як можна використати знання про свій хронобіологічний тип під час навчання та у професійній діяльності?	2
2.	Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Гігієнічна оцінка води. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення. 1. Визначення температурного режиму, вологості повітря приміщення. 2. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації. 3. Визначення органолептичних властивостей води. 4. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за описовим, геометричним та світлотехнічним методами. 5. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за описовим,	2

	розрахунковим та світлотехнічним методами. 6. Зробити висновок: а) дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату навчального приміщення; б) дати загальну гігієнічну оцінку природного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення природного освітлення навчального приміщення; в) дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.	
3.	Безпека при масових скупченнях людей. Психологія натовпу. Правила безпечної поведінки у місцях масового перебування людей та у разі масового скупчення людей. 1. Поняття “паніка”. 2. Небезпеки натовпу і місць масового скупчення людей. 3. Характеристика натовпу і типи масових скупчень людей. 4. Правила безпечної поведінки у натовпі. 5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.	2
4.	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки). 1. Режим харчування. 2. Меню-розгортка та як її скласти. 3. Визначити хімічний склад та калорійність добового раціону осіб різного віку та різного рівня фізичної підготовленості. 4. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.	2
5.	Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка. Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності. 1. Групи захворювань, які пов’язані з харчуванням. 2. Характеристики раціонального харчування. 3. Методи енергометрії (калориметрії). 4. Харчовий статус організму та методика його вивчення. 5. Визначити енергетичні витрати людини хронометражно-табличним методом при різних видах роботи. 6. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.	2
6.	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. 1. Скласти режим рухової активності для різної вікової категорії осіб та надати практичні рекомендації щодо гігієнічних особливостей. 2. Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення занять за видом спорту. 3. Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення змагань за видом спорту. 4. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.	2
7.	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою. 1. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. 2. Гігієнічна оцінка спортивного залу. 3. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою. 4. Зробити висновок: а) про відповідність спортивного залу в Університеті гігієнічним вимогам; б) дати рекомендації щодо покращення спортивного залу в Університеті.	2

	в) про відповідність проведення занять фізичною культурою в Університеті гігієнічним вимогам; г) про дотримання гігієнічних вимог під час занять фізичною культурою; д) надати гігієнічні рекомендації щодо поліпшення проведення занять фізичною культурою в Університеті.	
8.	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. 1. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. 2. Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. 3. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. 4. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.	2
Усього годин		16

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Основи загальної гігієни. Розділи гігієни

Лекція 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.

Лекція 2. Особиста гігієна, здоровий спосіб життя та гігієна загартування. Гігієнічні основи раціонального харчування.

Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання і спорту

Лекція 3. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Лекція 4. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.

Лекція 5. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд.

Змістовний модуль 3.

Практичні заняття (семінари):

№ з/п	Тематика семінару	К-ть годин
1.	Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму. 1. Визначення індивідуального сприйняття часу. 2. Визначення індивідуального добового ритму. 3. У загальному висновку зазначити: а) в чому полягає значення знань про власний хронобіологічний тип? б) як можна використати знання про свій хронобіологічний тип під час навчання та у професійній діяльності?	2
2.	Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Гігієнічна оцінка води. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення. 1. Визначення температурного режиму, вологості повітря приміщення. 2. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації. 3. Визначення органолептичних властивостей води. 4. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за описовим, геометричним та світлотехнічним методами.	2

	5. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за описовим, розрахунковим та світлотехнічним методами. 6. Зробити висновок: а) дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату навчального приміщення; б) дати загальну гігієнічну оцінку природного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення природного освітлення навчального приміщення; в) дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.	
3.	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. 1.Скласти режим рухової активності для різної вікової категорії осіб та надати практичні рекомендації щодо гігієнічних особливостей. 2.Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення занять за видом спорту. 3.Дати оцінку гігієнічному стану місця та проведення змагань за видом спорту. 4. Зробити висновки та надати практичні рекомендації.	2
4.	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою. 1.Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. 2. Гігієнічна оцінка спортивного залу. 3.Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою. 4.Зробити висновок: а) про відповідність спортивного залу в Університеті гігієнічним вимогам; б) дати рекомендації щодо покращення спортивного залу в Університеті. в) про відповідність проведення занять фізичною культурою в Університеті гігієнічним вимогам; г) про дотримання гігієнічних вимог під час занять фізичною культурою; д) надати гігієнічні рекомендації щодо поліпшення проведення занять фізичною культурою в Університеті.	2
5.	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. 1. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. 2.Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. 3. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. 4.Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.	2
Усього годин		10

Методи контролю та оцінювання знань студентів

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання			Підсумковий тест	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
12	12	66	10	100

Рекомендована література:

Основна

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фізич. вихов. і спорту/Р.Р. Сіренко, А.Г. Кисилевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронович.- Львів: Львівський НУ ім. Франка, 2005. – 144 с.
2. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
3. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с.
4. 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.
5. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.
6. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник/П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
8. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
9. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.
10. 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.
11. Гігієна спорту: [посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. - 214 с.

Додаткова

12. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в разных климатико-географических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с.
13. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
14. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
15. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
16. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с.
17. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів

- стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергеті. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
18. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
 19. Закон України «Про питну воду, питне водопостачання та водовідведення» від 10.01.2002 № 2918-ІІІ (в редакції 2017).
 20. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
 21. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014
 22. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т.В. Починок. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.
 23. Пирогова Е. В., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. –152 с.
 24. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 2005. – 384 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://dic.academic.ru>
3. <http://sbio.info>
4. <http://www.cerebrum.ru>
5. <http://www.health-news.ru>
6. <http://www.usm.maine.edu>
7. <http://www.nedug.ru>
8. <http://www.vitaminov.net>
9. www.virtualmedicalcentre.com