

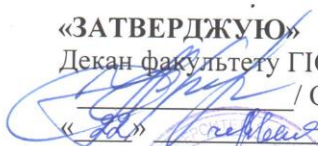
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

 / О.В.Нестеренко/  
« 22 » серпня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ"

(назва навчальної дисципліни)

| шифр | назва спеціальності      |
|------|--------------------------|
| 017  | Фізична культура і спорт |
|      |                          |

Розробник(и):

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, 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 № 11 від « 31 » серпня 2023 року

Завідувач кафедри  
(підпис)

 /Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП  
(підпис)

 /Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
протокол № 4 від « 23 » серпня 2023 року

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.**

| шифр | Бакалавр ОПП                        | Форма навчання:  |                          |            |    |    |    |                                |    |    |       | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|------------------|--------------------------|------------|----|----|----|--------------------------------|----|----|-------|----------------|---------|-------------------------|
|      | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем. | Обсяг годин <sup>^</sup> |            |    |    |    | Кількість індивідуальних робіт |    |    |       |                |         |                         |
|      |                                     |                  | Всього                   | аудиторних |    |    |    |                                |    |    |       |                |         |                         |
|      |                                     |                  |                          | Разом      | Л  | Пр | Пз | КП                             | КР | РГ | контр |                |         |                         |
| 017  | Фізична культура і спорт            | 4                | 120                      | 50         | 24 | 26 | 70 |                                |    |    | 1     | Е              | 2       |                         |

| шифр | Бакалавр ОПП                        | Форма навчання:  |                          |            |    |    |    |                                |    |    |       | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|------------------|--------------------------|------------|----|----|----|--------------------------------|----|----|-------|----------------|---------|-------------------------|
|      | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем. | Обсяг годин <sup>^</sup> |            |    |    |    | Кількість індивідуальних робіт |    |    |       |                |         |                         |
|      |                                     |                  | Всього                   | аудиторних |    |    |    |                                |    |    |       |                |         |                         |
|      |                                     |                  |                          | Разом      | Л  | Пр | Пз | КП                             | КР | РГ | контр |                |         |                         |
| 017  | Фізична культура і спорт            | 4                | 120                      | 30         | 10 | 20 | 90 |                                |    |    | 1     | Е              | 3       |                         |

## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

*Мета* навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання і спорту, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань; про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; а також роль чинників зовнішнього середовища і біологічних чинників у життєдіяльності людини.

*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 фізичного виховання і спорту з метою профілактики травматизму та підвищення їх ефективності.
- Отримати знання про особисту гігієну спортсмена і фізкультурника, особливості гігієни осіб різного віку і статті.
- 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.

*Предметом* дисципліни є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття.

*Міждисциплінарні зв'язки:* вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

Дисципліна “Гігієна фізичного виховання і спорту” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов'язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

| <b>Код</b>  | <b>Зміст компетентності</b>   |
|---|---|
| <b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>  |   |
| 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. |   |
| <b>Загальні компетентності (ЗК)</b>   |   |
| ЗК01  | Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  |
| ЗК03  | Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. |
| ЗК05  | Здатність планувати та управляти часом.   |
| ЗК12  | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  |
| <b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>  |   |
| СК03  | Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.   |
| СК05  | Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.  |
| СК07  | Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.   |
| СК10  | Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.  |
| СК14  | Здатність до безперервного професійного розвитку.   |

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

| <b>Код</b> | <b>Програмні результати</b>   |
|------------|---|
| ПРН07      | Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.  |
| ПРН08      | Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.   |
| ПРН09      | 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.   |
| ПРН21      | Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.  |

*Методи перевірки навчального ефекту:* поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, залік, екзамен.

*Форми проведення занять:* лекції, практичні заняття, консультації.

**Програма навчальної дисципліни  
(денна форма)  
Модуль 1.**

**Змістовий модуль 1. (28 г.) Загальна гігієна.**

**Лекція 1. Вступ у гігієну.**

Предмет і завдання гігієни. Методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

**Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища.**

Гігієна повітря. Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

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

Поняття про інфекційні захворювання. Мікроби та умови їх життєдіяльності. Загальна характеристика інфекційного процесу. Механізм розповсюдження інфекції. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз. Профілактика інфекційних захворювань та боротьби з ними. Особливості інфекційних захворювань в навчальних і спортивних закладах.

**Лекція 4. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.**

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «критерії здорового способу життя». Особиста гігієна (гігієна тіла; гігієна одягу і взуття).

**Лекція 5. Хроногігієна та її практичне значення для людини.**

Визначення понять: хроногігієна, біологічні ритми, добовий режим, десинхрози та ін. Індивідуальне сприйняття часу. Хронобіологічний тип. Профілактика десинхрозу.

**Лекція 6. Основи загартування людини.**

1. Загартування повітрям.
2. Загартування водою.
3. Загартування ультрафіолетовим випромінюванням.

**Лекція 7. Гігієнічні основи раціонального харчування.**

1. Основні поняття раціонального харчування.
2. Білки. Жири. Вуглеводи.
3. Вітаміни. Мінеральні речовини.

**Практичні заняття:**

**Заняття 1. Здоров'я населення та його залежність від стану навколишнього середовища.**

План заняття:

1. Здоров'я населення як інтегральний критерій оцінки стану навколишнього середовища.
2. Методика інтегральної оцінки стану навколишнього середовища та його впливу на здоров'я.

*Завдання для самостійної роботи:*

1. Ознайомитися з «фундаментальними» положеннями концепції здоров'я.
2. Засвоїти критерії розподілу населення на групи здоров'я.
3. Вивчити джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров'я населення.
4. Ознайомитися з методикою виявлення та оцінки взаємозв'язків чинників

навколишнього середовища та здоров'я.

**Заняття 2. Гігієнічне значення, методика визначення та оцінка параметрів мікроклімату приміщень. Методика визначення і гігієнічна оцінка природного і штучного освітлення приміщень.**

План заняття:

1. Вивчення температурного режиму приміщень.
2. Методика визначення вологості повітря в приміщеннях.
3. Визначення напрямку та швидкості руху повітря.
4. Методи оцінки природного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.
5. Методи оцінки штучного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.

*Завдання для самостійної роботи:*

- дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.
- дати загальну гігієнічну оцінку природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення;
- дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.

**Заняття 3. Методика оцінки якості питної води.**

План заняття:

1. Гігієнічна характеристика систем водопостачання питною водою населених місць України.
2. Гігієнічні норми якості питної води.

*Завдання для самостійної роботи:* дати гігієнічну оцінку якості питної води централізованого та децентралізованого водопостачання за запропонованими на занятті результатами аналізів.

**Заняття 4. Методика визначення та гігієнічна оцінка ультрафіолетового випромінювання. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.**

План заняття:

1. Фізичні характеристики, спектральний склад, біологічна дія УФР.
2. Методи вимірювання УФ.
3. Гігієнічне нормування дози УФ випромінювання при заняттях ФК на відкритому повітрі.
4. Визначення індивідуального сприйняття часу.
5. Визначення індивідуального добового ритму.

*Завдання для самостійної роботи:*

- а) визначити власний хронобіологічний тип.
- б) зробити висновок щодо практичного застосування знань стосовно хронобіологічного типу людини у навчанні, спорті та у професійній діяльності.

**Заняття 5. Гігієнічні основи загартування, методи оцінки ефективності засобів загартування.**

План заняття:

1. Фізіологічні основи загартовування.

2. Гігієнічні принципи загартовування.

3. Особливості загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням.

4. Методика оцінки ефективності загартовувальних засобів.

*Завдання для самостійної роботи:* скласти рекомендації щодо загартовування (обрати вид загартовування) для особи з урахуванням віку, статі, стану здоров'я.

**Заняття 6. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб в харчових речовинах.**

План заняття:

1. Методи визначення енерговитрат організму.

2. Розрахунок потреб в харчових речовинах.

*Завдання для самостійної роботи:* зробити розрахунок за добовими енерговитратами; визначити КФА; застосувати рівняння базального метаболізму та ін.

**Заняття 7. Сучасна методика оцінки харчування осіб, що займаються ФКіС. Гігієнічні вимоги до харчування осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою та методика гігієнічного контролю за їх харчуванням.**

План заняття:

1. Індивідуальне харчування.

2. Методи вивчення харчування різних груп населення (в тому числі спортсменів і фізкультурників).

3. Особливості оцінки стану харчового статусу спортсменів та фізкультурників.

4. Методичні підходи до складання харчових раціонів для осіб, які займаються оздоровчою ФК.

5. Методика гігієнічного контролю харчування осіб, які займаються оздоровчою ФК.

*Завдання для самостійної роботи:*

- ознайомитися з поняттям «меню-розгортка» та як її скласти;
- охарактеризувати значення вивчення харчового статусу спортсменів для оцінки їх фізичного стану та спортивної працездатності;
- розрахувати калорійність харчового раціону особи, яка займається оздоровчою фізичною культурою з метою зменшення маси тіла, з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

**Змістовий модуль 2 (22 г.). Гігієна фізичного виховання і спорту.**

**Лекція 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.**

Гігієна дітей, підлітків, юнаків; завдання гігієни дитячого віку; дитячі заклади і їх значення у системі охорони здоров'я; підрозділ дитинства на періоди; анатомо-фізіологічні і морфофізіологічні особливості дітей, підлітків, юнаків; гігієнічні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

**Лекція 9. Гігієна осіб зрілого та похилого віку, що займаються фізичною культурою і спортом.**

Гігієна фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку (фізіологічні особливості людей; особливості гігієни; основні форми занять фізичною культурою тощо).

**Лекція 10. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.**

Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті

/ до комплексу занять оздоровчими вправами. Гігієнічна оцінка організації фізичної культури в навчальному закладі.

#### ***Лекція 11. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.***

Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання. Устрій окремих приміщень навчальних та спортивних закладів. Благоустрій спортивного спорудження. Опалення. Температурний режим спортивних споруд протягом року. Вентиляція природна та штучна. Освітлення природне та штучне. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.

#### ***Лекція 12. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд.***

Загальні гігієнічні вимоги з проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд. Види спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруд незалежно від типу: місце розташування спортивної споруди в межах населеного пункту; орієнтацію спортивної споруди; транспортну доступність; планування; стан навколишнього середовища (повітря, води, ґрунту); характер озеленення і площу зелених насаджень; рівень інтенсивності шуму; мікроклімат спортивних споруд (відносну температуру й вологість, швидкість руху повітря).

#### ***Лекція 13. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань.***

Гігієнічні вимоги до організації тренування. Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічне нормування тренувань і змагань. Зовнішні умови тренувань і змагань. Режим тренування спортсменів. Перетренування. Допоміжні гігієнічні заходи та стимулятори.

#### ***Лекція 14. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.***

Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Використання музики, як засобу відновлення працездатності. Фітотерапія, як метод відновлення працездатності. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

### **Практичні заняття:**

#### **Заняття 8. Гігієнічні вимоги та методика гігієнічної оцінки окремих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні положення щодо порядку проведення занять з оздоровчого фізичного виховання (ОФВ).
2. Гігієнічні вимоги до проведення розвиваючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
3. Гігієнічні вимоги до підготовчо-стимулюючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
4. Гігієнічні вимоги до відновних форм занять з оздоровчого фізичного виховання.
5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і дозування навантажень, до комплексу занять з оздоровчого фізичного виховання протягом тижня.
6. Методика гігієнічної оцінки занять з оздоровчого фізичного виховання.

*Завдання для самостійної роботи:* охарактеризувати заняття з урахуванням гігієнічних вимог щодо різних форм заняття оздоровчого спрямування.

#### **Заняття 9. Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.**

План заняття:

1. Специфіка гігієнічного догляду за дітьми різних вікових категорій.



2. Особливості гігієни підлітків.

3. Вплив фізичної культури і спорту на ріст та розвиток організму дітей.

*Завдання для самостійної роботи:* скласти практичні рекомендації заняття фізичною культурою для дитини (обрати вікову категорію).

**Заняття 10. Гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.

2. Основні гігієнічні вимоги до різних форм занять оздоровчою фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку

*Завдання для самостійної роботи:*

1. Скласти режим дня для конкретної особи (за віком і статтю):

2. З огляду на режим дня надати рекомендації щодо фізичної активності для конкретної особи (за віком і статтю) за наступними видами занять з ОФВ:

- ранкова фіззарядка (вибрати подовженість);

- заняття у групі «Здоров'я» (вибрати подовженість);

- вечірня прогулянка (вибрати подовженість у часі та у км пройденого шляху).

**Заняття 11. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.**

План заняття:

1. Методи вивчення й оцінки рухової активності.

2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.

3. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

*Завдання для самостійної роботи:* надати практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять фізичною культурою (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік).

**Заняття 12. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

2. Гігієнічна оцінка спортивного залу, стадіону, басейну тощо (залежно від виду спорту).

*Завдання для самостійної роботи:* зробити доповідь за темою семінару відповідно до обраного виду спорту.

**Заняття 13. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

2. Гігієнічні вимоги до окремих, за своїм призначенням, фізкультурно-оздоровчих споруд.

3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд (за видом спорту).

*Завдання для самостійної роботи:* надати гігієнічну характеристику навчально-тренувального приміщення в школі або спортивного комплексу за умов: розміри залу складають \_\_\_ на \_\_\_ м, висота – \_\_\_ м, освітлення – КПО дорівнює 0,8%, підлога – вкрита лінолеумом, має поріг на вихідних дверях, опалення, вентиляція та ін.

**Індивідуальне завдання**

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

*По-перше*, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

*По-друге*, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

### Критерії оцінювання індивідуальної роботи

| Оцінка за національною шкалою | Кількість балів | Критерії  |
|-------------------------------|-----------------|---|
| відмінно                      | 10              | відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )   |
|                               | 9               | відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )                                  |
| добре                         | 8               | виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> ) |
|                               | 7               | виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )  |
| задовільно                    | 6               | виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та   |

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

### Методи контролю та оцінювання знань

**1. Поточний контроль.** Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**2. Модульний контроль.** Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Контрольна робота може бути за наступними видами: відповіді на питання в усній/письмовій формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

**3. Підсумковий контроль.** Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік  
(денна і заочна форми навчання)**

| Поточне оцінювання |    | Інд. робота | Модульний контроль (КР) | Сума балів |
|--------------------|----|-------------|-------------------------|------------|
| Змістові модулі    |    |             |                         |            |
| 1                  | 2  |             |                         |            |
| 30                 | 30 | 10          | 30                      | 100        |

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                  |   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | Для екзамену, практики                         | Для заліку                                      |
| 90-100                                       | A           | Відмінно                                       | Зараховано                                      |
| 82-89  | B           | Добре  |   |
| 74-81  | C           | Задовільно                                     |   |
| 64-73  | D           |  |   |
| 60-63  | E           |  |   |
| 35-59  | FX          | Незадовільно з можливістю повторного складання | Не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34   | F           | Незадовільно з обов'язковим повторним          | Не зараховано з обов'язковим повторним          |

|  |  |                      |                      |
|--|--|----------------------|----------------------|
|  |  | вивченням дисципліни | вивченням дисципліни |
|--|--|----------------------|----------------------|

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

| Оцінка   | Кількість балів |
|--|-----------------|
| <b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)   | 90-100          |
| <b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)  | 82-89           |
| <b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)   | 74-81           |
| <b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)   | 60-73           |
| <b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень) | 0-59            |

**Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:**

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).

**Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):**

1. Предмет і завдання курсу «Загальна гігієна», «Гігієна ФВіС».
2. Методи гігієни.
3. Короткий історичний розвиток гігієни як науки.
4. Хроногігієна та її практичне значення для людини.
5. Вчені-гігієністи світу та їхній вклад у науку.
6. Вчені-гігієністи України та їхній вклад у науку.
7. Гігієна повітря.
8. Гігієна води та водопостачання.
9. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів
10. Гігієна зовнішнього середовища.
11. Поняття про інфекційні захворювання та їх розповсюдження.
12. Мікроби та умови їх життєдіяльності.
13. Загальна характеристика інфекційного процесу.
14. Механізм розповсюдження інфекції.
15. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз.
16. Профілактика інфекційних захворювань та боротьби з ними.
17. Особливості інфекційних захворювань у навчальних і спортивних закладах.
18. Гігієна шкіри. Загартування та його принципи.
19. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.

20. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
21. Критерії здорового способу життя.
22. Основи загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.
23. Гігієнічні основи раціонального харчування.
24. Раціональне та збалансоване харчування.
25. Білки. Жири. Вуглеводи.
26. Вітаміни. Мінеральні речовини.
27. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.
28. Гігієна дітей, підлітків, юнаків.
29. Гігієна фізичного виховання осіб середнього та похилого віку.
30. Гігієнічні дослідження навчальних та спортивних приміщень.
31. Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання.
32. Вологість в приміщеннях та боротьба з нею.
33. Устрій та благоустрій приміщень навчальних та спортивних закладів.
34. Температурний режим спортивних споруд протягом року.
35. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.
36. Гігієнічне забезпечення занять в окремих видах спорту та фізичної культури.
37. Гігієнічні вимоги до організації та планування тренування.
38. Гігієнічне нормування тренувань і змагань.
39. Режим тренування спортсменів. Перетренування.
40. Допоміжні гігієнічні заходи та стимулятори.
41. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами.
42. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.
43. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень до комплексу занять оздоровчими вправами.
44. Гігієнічна оцінка організації фізичного виховання в різних навчальних закладах.
45. Гігієна відновлення фізичної працездатності.
46. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.
47. Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
48. Використання музики, як засобу відновлення працездатності.
49. Фітотерапія, як метод відновлення працездатності.
50. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.
51. Визначення індивідуального сприйняття часу.
52. Визначення індивідуального добового ритму.
53. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.
54. Гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення приміщення.
55. Методики та принципи загартування.
56. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.
57. Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування.
58. Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.
59. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання, тренувань та змагань з обраного виду спорту.
60. Гігієнічна система підготовки спортсменів.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

### **Політика щодо відвідування**

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Умови допуску до підсумкового контролю**

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

### **Методичне забезпечення дисципліни**

#### **Навчальні посібники:**

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. *Гігієна спорту*: [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІУ 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.
3. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.

4. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с.
5. 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.
6. Марцінковський І.Б., Трушляков Є.І., Яцунський О.С. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник. – Миколаїв: НУК, 2016. – 372 с.
7. 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.
8. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник/П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с.
9. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
10. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
11. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. Закл.ІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

#### **Методичні роботи:**

12. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять : навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2015. – 328 с.
13. Озерова О.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, 2021. – 28 с.
14. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

#### **Нормативна та законодавча база:**

15. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
16. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
17. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
18. 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.
19. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
20. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014

#### **Інформаційні ресурси:**

21. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.



22. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
23. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
24. [http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)
25. Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
26. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

#### *Додаткова*

27. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в разных климатико-географических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с.
28. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
29. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
30. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергети. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
31. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
32. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т.В. Починок. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.