

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

«31» травня 2023 р.



Розробник силябуса
Озерова О.А.




СИЛАБУС

ГІГІЕНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: ОК.15
2) Навчальний рік: 2023-2024
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: П, ІП
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerova.aa@knuba.edu.ua, м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): заняття обраним видом спорту; дисципліни загальної середньої освіти; Вступ до спеціальності, Екологія та БЖД, Теорія спорту, Анатомія людини і морфологія спорту.
14) Мета курсу: 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.

15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,12 СК 3,5,7,10,14
2.	ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1,12 СК 3,5,7,10,14
3.	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.			ІК ЗК 1,3,5,12 СК 3,5,7,10,14

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**
«Затверджую»

Шифр
Спеціальності
017

Назва спеціальності,
освітньої програми
**Фізична культура і
спорт**

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри
_____ Шамич О.М. _____ / _____ /

« _____ » _____ 2023 р.

Розробник силабуса
_____ Озерова О.А. _____ / _____ /



СИЛАБУС

_____ ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ _____

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____ ОК.15 _____
2) Навчальний рік: _____ 2023-2024 _____
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: П, ІІІ
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerova.aa@knuba.edu.ua , м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): заняття обраним видом спорту; дисципліни загальної середньої освіти; Вступ до спеціальності, Екологія та БЖД, Теорія спорту, Анатомія людини і морфологія спорту.
14) Мета курсу: 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.

15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1, 3, 5, 12 СК 3,5,7,10,14
2.	ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1, 3, 5, 12 СК 3,5,7,10,14
3.	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.			ІК ЗК 1, 3, 5, 12 СК 3,5,7,10,14
4.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1, 3, 5, 12 СК 3,5,7,10,14
5.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,3,5,12 СК 3,5,7,10,14

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
24	26		Контрольна робота	70	Залік Екзамен
10	20			90	
Сума годин:				120	
Загальна кількість кредитів ECTS				4	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				50	
				30	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Модуль 1.

Змістовний 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 загартовуючих засобів.

Завдання для самостійної роботи: скласти рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) 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.

Модуль 2.

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; анатоμο-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, фунту); 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 занять 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.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Адаптивні та фізіологічні біологічні ритми людини.	3,5
2.	Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини.	3,5
3.	Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини.	3,5
4.	Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.	3,5
5.	Методики та принципи загартовування.	3,5
6.	Методика оцінки ефективності процедур, що загартовують.	3,5
7.	Гігієна дівчини /жінки.	3,5
8.	Гігієна хлопця / чоловіка.	3,5
9.	Гігієнічна оцінка ґрунту та очищення населених пунктів.	3,5
10.	Методи визначення нитратів.	3,5
11.	Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.	3,5

12.	Гігієна розумової діяльності.	3,5
13.	СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.	3,5
14.	Гігієна навчально-виховного процесу в школі.	3,5
15.	Основні гігієнічні вимоги до занять спортивного/оздоровчого спрямування.	3,5
16.	Енергетичний обмін. Енергетичний баланс. Метаболізм. Базальний Метаболізм. Термічний ефект їжі.	3,5
17.	Коефіцієнт фізичної активності.	3,5
18.	Меню-розгортка і як її скласти.	3,5
19.	Дія шкідливих звичок на організм підлітка.	3,5
20.	Ергогенні засоби стимуляції фізичної працездатності та відновлення організму.	3,5
Усього годин		70

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру.*

18) Основні джерела:

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-ІV 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

19) Додаткові джерела:

Інформаційні ресурси:

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

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання					Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.07	ПРН.08	ПРН.09	ПРН.14	ПРН.21		
10	10	10	10	50-30	10-30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771>