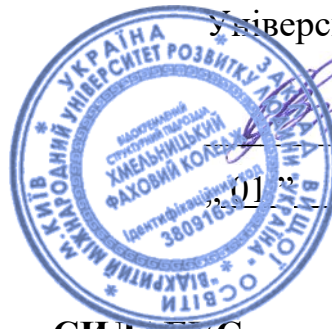


ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Рівень освіти	фахова передвища освіта
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Курс і семестр вивчення	2 курс, 1 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 30 год.
	Семінарські 22 год.
	Самостійна робота 98 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28216
Циклова комісія	Фізичної комісія з фізичної культури і спорту
Викладач	Бабчук Галина Ігорівна – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/468
Контактна інформація викладача для консультацій	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> galia.svirida1994@gmail.com <i>Кабінет:</i> 38
Анотація навчальної дисципліни	
Мета дисципліни	вивчення навчальної дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» є формування компетентностей щодо здатності усвідомлення соціальної значущості майбутньої професії, здатності ефективно реалізовувати

	завдання державної політики щодо формування навичок здорового способу життя у підростаючого покоління, свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, володіння базовими знаннями із сутності, принципів, форм роботи та змісту гігієни фізичного виховання
Мета орієнтована на формування компетентностей	<ul style="list-style-type: none"> –інформаційно-аналітичної – здатності оцінювати гігієнічні умови проведення фізичних занять та вплив факторів навколишнього середовища на організм; –уміння планувати та впроваджувати гігієнічні заходи у сфері фізичного виховання; –здатності використовувати гігієнічні знання для збереження й зміцнення здоров'я різних груп населення; –уміння доносити інформацію щодо гігієнічних норм та здорового способу життя до різних категорій населення.
Очікувані результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> –творчо застосовувати теоретичні знання з дисципліни в організації власної освіти та самоосвіти; –працювати на лекціях та практичних заняттях; –застосовувати правила конспектування лекції; –складати конспект до семінарського заняття; –застосовувати особливості підготовки до семінарського/практичного заняття; –доповідати на семінарських заняттях, брати участь у дискусіях; –складати реферат; –користуватись дистанційними технологіями навчання, мати навички ефективної роботи на електронних платформах MOODLE, ZOOM/GOOGLE MEET; –організувати навчальний матеріал відповідно до сучасних форм впорядкування академічного професійного знання; –організувати самостійну роботу з навчальною та науковою літературою; –застосовувати методику самостійної підготовки до модульного контролю, заліків та іспитів; –знати основні гігієнічні вимоги до занять фізичним вихованням. –уміти оцінювати гігієнічні умови проведення фізичних вправ. –розробляти заходи для профілактики перевантажень і травм. –рекомендувати режими рухової активності з урахуванням індивідуальних особливостей. –здатність застосовувати гігієнічні знання у професійній діяльності.
<p>Перелік тем навчальної дисципліни Змістовий модуль 1. Основи гігієнічного супроводу.</p> <p>Тема 1. Гігієна, як галузь медичної науки. Методи вивчення зовнішнього середовища і її впливу на здоров'я населення. Гігієна фізичного виховання і спорту.</p> <p>Тема 2. Гігієнічне значення фізичного виховання і спорту. Сучасні наукові уявлення про здоров'я. Стан здоров'я школярів та основні тенденції його зміни. Фізичне виховання і здоров'я.</p> <p>Тема 3. Гігієна повітряного середовища. Фізіологічне значення повітря для людини. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря. Хімічний склад повітря</p> <p>Тема 4. Гігієна води. Роль води в життєдіяльності людини. Органолептичні властивості води. Епідеміологічне значення води. Очищення і знезараження води</p> <p>Тема 5. Гігієна ґрунту. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту самоочищення</p>	

грунту. Епідеміологічне значення ґрунту. Хімічне і радіоактивне забруднення ґрунту. Гігієнічне обґрунтування вибору ґрунтів для спортивних споруд.

Тема 6. Гігієна загартовування. Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Загартовування за допомогою низьких температур. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Загартовування сонячним випромінюванням

Тема 7. Гігієна харчування. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом. Поняття про достатнє і збалансоване харчування. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Енерговитрати при заняттях фізкультурою і спортом. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування. Режим харчування при заняттях фізкультурою і спортом. Особливості харчування спортсменів

Тема 8. Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд

Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і плануванні спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм. Основні гігієнічні вимоги до штучних басейнів. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд

Змістовний модуль 2.

Гігієнічне забезпечення

Тема 9. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою. Гігієнічне нормування рухової активності школярів. Формування рухової активності школярів. Гігієнічні віково-статеві нормативи рухової активності школярів. Гігієнічне нормування циклічних навантажень. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб зрілого та похилого віку.

Тема 10. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання у школі. Гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту, обсягу і інтенсивності фізичних навантажень в процесі фізичного виховання. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами

Тема 11. Гігієнічні вимоги до планування спортивних тренувальних занять в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень. Гігієнічне нормування тренувальних занять

Тема 12. Гігієнічні вимоги матеріально-технічного забезпечення. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання та підлогових покриттів.

Тема 13. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувальних занять в окремих видах спорту. Гігієнічне забезпечення занять гімнастикою. Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою. Гігієнічне забезпечення занять лижним спортом. Гігієнічне забезпечення занять спортивними іграми. Гігієнічне забезпечення занять з плавання. Гігієнічне забезпечення занять боротьбою, боксом, важкою атлетикою

Тема 14. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувальних занять в окремих видах спорту

Тема 15.

Рекомендована література

Базова

1. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В., Грузевський О. А. Фармацевтична гігієна: навчальний посібник. 2022.
2. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В., Грузевський О. А., Опря Є. В. Гігієна закладів охорони здоров'я: навчальний посібник.
3. Вороб'єва Л. І. Гігієна, санологія, екологія: навчальний посібник.

4. Колесник Н. Ф., Цейслер Ю. В., Шелюк О. В., Пенчук Ю. М. Гігієна харчування: навчальний посібник. Київ, 2021.
5. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навчальний посібник для практичних та самостійних робіт. 2025.
6. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи фізіології та гігієни харчування: навчальний посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2021.

**Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни
(неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				ІНДЗ	
T1-3	T4-8	МК 1	T9-10	T11-13	T14-15	МК 2		ІНДЗ
9	15	5	6	9	6	5	12	

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

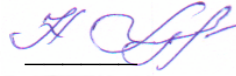
Силабус затверджено на засіданні циклової комісії, з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту



Володимир ПУЧА