

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ АДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

Світлана ПАРХОМЕЦЬ

«15» серпня 2024 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ГІГІЕНА

| 1. Основні характеристики | |
|---|--|
| Назва освітнього компоненту | Гігієна |
| Спеціальність | 017 Фізична культура і спорт |
| Галузь знань | 01 Освіта/Педагогіка |
| Освітньо-професійна програма | Фізична культура і спорт |
| Освітньо-професійний ступінь | фаховий молодший бакалавр |
| Рік підготовки | 2 |
| Семестр | III |
| Форма навчання | денна |
| Статус освітнього компонента | обов'язкова, цикл природничої підготовки |
| Обсяг | кредити – 3 загальний обсяг годин – 90 год, годин аудиторної роботи - 2 год, з них: лекцій – 16 год, семінарських та практичних занять – 20 год, годин самостійної роботи - 54 год, годин консультації – 10 хв. |
| Контрольні заходи | - письмове опитування; - тестовий контроль; - контроль самостійної роботи студентів (захист презентацій); - виконання МКР; - виконання практичних робіт. |
| Мова викладання | українська |
| Розміщення освітнього компоненту | https://dfks.com.ua/ |
| 2. Кадрове забезпечення | |
| Циклова комісія, що забезпечує викладання | циклова комісія професійної та практичної підготовки |

| | | |
|--|--|--|
| Викладач | Тетяна ЧЕПІГА | |
| Електронна пошта (чи персональний сайт) викладача | chepigat.1973@gmail.com | |
| 3. Мета та предметні результати навчання | | |
| Мета освітнього компонента | підготовка спеціалістів, які оволоділи сучасними знаннями гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності. | |
| Компетентності | <p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК4. Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.</p> <p>ЗК5. Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.</p> <p>ЗК6. Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.</p> <p>ЗК7. Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.</p> <p>ЗК8. Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК11. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК15. Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.</p> <p>ЗК17. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.</p> <p>ЗК19. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК9. Здатність до оцінки та моніторингу рівня здоров'я людини.</p> <p>СК10. Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців.</p> | |
| Програмні результати за ОПП | <p>РН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН5. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.</p> <p>РН23. Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.</p> | |
| Результати навчання за освітнім компонентом | Знати | <ul style="list-style-type: none"> - методи досліджень, які використовуються у гігієні; - гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей; - методи визначення атмосферного тиску, температури, |

| | | | |
|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| | | <p>вологості повітря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методи і засоби очищення та знезараження води; - причини і наслідки ендемічних хвороб; - фактори, які впливають на здоров'я; - основи психогігієни (властивості темпераменту та характеру, мотиваційна спрямованість, особливості іннервово-психічного стану); - питання особистої гігієни та режиму дня; - принципи та методи загартовування; - гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; - гігієнічні особливості раціонального харчування; - використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту; - причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь; - заходи щодо їх профілактики. | |
| | Вміти | <ul style="list-style-type: none"> - визначати температуру, вологість, атмосферний тиск повітря; - визначати висот у розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску; - аналізувати і використовувати в практичній спортивній діяльності сприятливі (оздоровчі) чинники навколишнього середовища (сонячної радіації, клімату, погоди, інших фізичних, хімічних, біологічних факторів та умов); - пояснювати фізіологічні зміни в організмі, що виникають в процесі фізичної та розумової праці з метою попередження і запобігання передчасної втоми працюючих; - розробляти і впроваджувати профілактичні заходи, схеми відновлення працездатності в обраному виді спорту; - давати гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі; - проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур; - проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу; - визначати енергетичні витрати спортсменів та фізкультурників таблично-хронометражним методом; - визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів та фізкультурників за даними меню-розгортки; - давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції; - складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді спорту. | |
| Структура освітнього компоненту | | | |
| № | Тема | Зміст теми | Завдання/форми контролю |
| II курс, III семестр | | | |
| Модуль 1 | | | |
| Загальні питання гігієни та основи екогігієни | | | |
| 1 | Тема 1. Вступ. Предмет і завдання | Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни | Тестування, презентація, |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | гігієни. Методи та значення гігієни. | у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання. | опрацювання лекційного матеріалу |
| 2 | Тема 2. Фізичні властивості повітря: температура вологість, атмосферний тиск. Рух повітря. Сонячна радіація біологічне значення | Фізичні і хімічні методи терморегуляції. Вплив на організм високих та низьких температур. Іонізація повітря. Погода, клімат і мікроклімат. Акліматизація. Механічні і біологічні домішки повітря. Методи боротьби з ними. | Семинар, тестування, самостійне опрацювання літератури |
| 3 | Тема 3. Гігієна води | Властивості і біологічна роль води. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини. Гігієнічні вимоги до питної води. Методи дослідження якості води. Методи очищення і знезараження води. | Ситуаційні, проблемні задачі, опрацювання лекційного матеріалу |
| 4 | Тема 4. Гігієнічна характеристика ґрунту | Значення ґрунту для людини. Чинники забруднення ґрунту. Епідеміологічні дослідження ґрунту. | Письмові відповіді на окремі питання Ситуаційні, проблемні задачі, практична робота |
| Модуль 2 | | | |
| Гігієна харчування. Особиста гігієна | | | |
| 1 | Тема 1. Гігієна харчування. Фізіологічне значення харчових речовин. Якісний склад їжі. | Поняття про раціональне харчування. Харчові продукти тваринного та рослинного походження, їх гігієнічна оцінка. Визначення енергетичних витрат організму. | Письмові відповіді на окремі питання, опрацювання лекційного матеріалу, семінари, практична робота |
| 2 | Тема 2. Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення. Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекції, інкубаційний період | Види патогенних мікроорганізмів. Заходи профілактики інфекційних захворювань. Механізм захисту організму від інфекцій. Перша допомога при інфекційних захворюваннях дітей та підлітків. | Презентація, самостійне опрацювання літератури |
| 3 | Тема 3. Імунітет природний та штучний | Імунітет природний (природжений і набутий) та штучний (активний і пасивний) | Письмові відповіді на окремі питання |
| 4 | Тема 4. Харчові отруєння, їх класифікація | Харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика. Гельмінтози. | Презентація, опрацювання лекційного матеріалу |
| 5 | Тема 5. Генетично – модифіковані продукти, проблеми пов'язані з їх використанням | Загальні відомості про генну інженерію. ГМО в сільському господарстві. Основні завдання генної інженерії в галузі харчового виробництва. Вплив ГМО на організм людини. | Тестування, семінар |
| Модуль 3 | | | |
| Гігієна шкільна та фізичних вправ | | | |

| | | | |
|--------------------|--|---|--|
| 1 | Тема 1. Поняття про фізичний розвиток. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. | Методи визначення та оцінки фізичного розвитку. Особливості розвитку дитячого організму (акселерація, ретардація), їх причини. | Тестування, самостійне опрацювання, семінар |
| 2 | Тема 2. Поняття про поставу. Види постави. Причини порушень постави, їх профілактика. | Фактори, що визначають поставу. Сколіотична хвороба. Причини порушень постави і розвитку сколіозу, їх профілактика. Форми стопи. Причини і профілактика розвитку плоскостопості. | Презентація. Вирішення ситуаційних завдань, опрацювання лекційного матеріалу |
| 3 | Тема 3. Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення. | Температура, відносна вологість повітря, швидкість руху повітря. Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення. | Письмові відповіді на окремі питання, тестування |
| 4 | Тема 4. Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень, до шкільних меблів та їх розміщення. | Рациональне освітлення: достатності, рівномірності, контрастності, яскравості, правильності напрямку світлового потоку. Природне освітлення. Нормативи штучної освітленості шкільних закладів. Розміри шкільних парт (столів). Вимоги до розташування парт (навчальних столів). | Рішення практичних задач. Відповіді на окремі запитання |
| 5 | Тема 5. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учнів протягом уроку. | Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Особливості навчання у другу зміну. Вимоги до позашкільних занять і відпочинку. Вимоги до тривалості сну дітей. | Письмові відповіді на окремі питання Ситуаційні, проблемні задачі |
| 6 | Тема 6. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань. | Гігієнічна і фізіологічна суть тренування. Гігієнічні вимоги до проведення уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань. Урахування вікових і статевих особливостей організму при проведенні тренувань. Режим спортсмена, що тренується. | Тестування, презентація, практична робота, опрацювання лекційного матеріалу |
| Дидактичні методи | На лекційних заняттях | бесіда, дискусія; створення ситуацій пізнавальної новизни; створення ситуації зацікавленості; переконання у значущості навчання. | |
| | На практичних заняттях | самостійна робота з книгою; письмова робота; самостійна робота під керівництвом викладача; практичні роботи; вправи з виконанням вимог; заохочення; індивідуальне опитування; фронтальне опитування; модульні контрольні роботи. | |
| Література основна | | 1. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с. 2. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с. 3. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| | Навчальний посібник. – Кам'янець – Подільський: «МЕДОБОРИ», 2003. | | | | | | |
| Література додаткова | <ol style="list-style-type: none"> 1. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10. 2. 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. 3. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергєти. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с. 4. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ. 5. Закон України «Про питну воду, питне водопостачання та водовідведення» від 10.01.2002 № 2918-III (в редакції 2017). 6. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014 | | | | | | |
| Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти | | | | | | | |
| Вид діяльності здобувача освіти | Змістовий модуль 1 | | Змістовий модуль 2 | | Змістовий модуль 3 | | Загальна кількість балів |
| | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | |
| Робота на семінарському занятті | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 31 |
| Робота на практичному занятті | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 28 |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 1 | 7 | 2 | 3 | 1 | 7 | 20 |
| Виконання МКР | 1 | 9 | 1 | 4 | 1 | 8 | 21 |
| Разом | 100 | | | | | | |
| 4. Політика освітнього компонента | | | | | | | |
| Правила взаємодії | <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання. 2. Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей. 3. Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права 4. Надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. 5. недопустимість пропусків та запізнь на заняття, порушення термінів захисту індивідуальних завдань та відпрацювання пропущених занять (заборгованості). 6. У разі наявності плагіату в будь – яких видах робіт здобувача | | | | | | |

| | |
|-----------------------------|--|
| | освіти, він отримує незадовільну оцінку і повинен виконати повторно завдання, які передбачені програмою дисципліни. |
| Додаткова інформація | Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру. |

Силабус:

Складено Тетяною ЧЕПГОЮ: спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, старшим викладачем

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «18» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО

«18» серпня 2024 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «19» серпня 202__ року № 2

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА