



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Виконуючий обов'язки директора коледжу**

**Олег ДЕРЛЮК**

*Олег Дерлюк* 2024 року

**Дніпропетровська обласна рада**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

**ПРОГРАМА  
освітнього компонента**

**ГІГІЄНА**

**підготовки фахового молодшого бакалавра  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

**Тетяна ЧЕПІГА** – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, старший викладач

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

«28» серпня 2024 року, протокол № 1

Голова ЦК \_\_\_\_\_ Людмила КОПИЛЕНКО

Схвалено методичною радою

«29» серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

## Вступ

Програма освітнього компонента «ГІГІЄНА» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня **фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

*Предметом* вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

*Місце освітнього компонента в структурно – логічній схемі підготовки* - при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань з шкільного курсу біології людини та освітнього компонента анатомії людини.

### 1. Мета та завдання освітнього компонента

*1.1. Метою навчального компонента є* 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.

*1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компонента є:*

- розглянути механізми впливу факторів зовнішнього середовища на організм людини, вивчити основні гігієнічні вимоги щодо попередження негативного впливу зовнішніх факторів на організм дитини та особистої гігієни;

- розглянути основні гігієнічні вимоги до раціонального харчування, особливості харчування спортсменів;

- розглянути закономірності і особливості розвитку дитячого організму, вивчити гігієнічні вимоги (нормативи) до організації навчально-виховного процесу в школі;

- розглянути гігієнічне значення окремих засобів і форм фізичного виховання, гігієнічні вимоги (нормативи) до рівня рухової активності і дозування фізичних навантажень у віковому аспекті, загальні гігієнічні вимоги до планування, організації і методики занять фізичною культурою, а також до занять в окремих видах спорту. Поглибити загально-біологічну та методичну підготовку майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

*1.3. Згідно з вимогами освітньо – професійної програми здобувачі освіти повинні:*

*знати:*

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;

- методи визначення атмосферного тиску, температури, вологості повітря;
- 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 нервово-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:*

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск повітря;
- визначати висоту 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.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

PH2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

PH5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

PH23 Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

1.5. *Відповідно до освітньо – професійної програми даному освітньому компоненту відповідають наступні сформовані компетентності*

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

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.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.

ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК9 Здатність до оцінки та моніторингу рівня здоров'я людини.

СК10 Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

***На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/ 3 кредити ECTS.***

## **2. Інформаційний обсяг освітнього компонента**

### **Модуль 1. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ГІГІЄНИ ТА ОСНОВИ ЕКОГІГІЄНИ**

1. Вступ. Предмет і завдання гігієни. Методи та значення гігієни
2. Фізичні властивості повітря. Рух повітря. Сонячна радіація біологічне значення
3. Гігієна води
4. Гігієнічна характеристика ґрунту

### **Модуль 2. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ. ОСОБИСТА ГІГІЄНА**

1. Гігієна харчування. Фізіологічне значення харчових речовин. Якісний склад їжі.
2. Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення. Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекцій та їх інкубаційний період.
3. Імунітет природний та штучний
4. Генетично – модифіковані продукти, проблеми пов'язані з їх використанням.
5. Догляд за тілом. Гігієна шкіри

### **Модуль 3. ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

1. Поняття про фізичний розвиток. Фактори що впливають на фізичний розвиток.
2. Поняття про поставу. Види постави. Причини порушень постави, їх профілактика.
3. Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення.
4. Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень, до шкільних меблів та їх розміщення
5. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учня протягом уроку.
6. Гігієнічні вимоги до організації спортивних тренувань.

## **Зміст освітнього компонента**

### **Модуль I. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ГІГІЄНИ ТА ОСНОВИ ЕКОГІГІЄНИ**

#### **Вступ. Предмет і завдання гігієни. Методи та значення гігієни**

Предмет і завдання гігієни як науки. Галузі гігієнічної науки. Місце гігієни у системі підготовки педагогів – спеціалістів з фізичного виховання.

#### **Фізичні властивості повітря. 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.

### **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.

### **Гігієнічна характеристика ґрунту**

Значення ґрунту для людини. Чинники забруднення ґрунту. Епідеміологічні дослідження ґрунту

## **Модуль II. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ. ОСОБИСТА ГІГІЄНА**

**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.

### **Поняття про інфекційні хвороби та їх поширення.**

Види патогенних мікроорганізмів, джерела інфекцій та їх інкубаційний період.

Заходи профілактики інфекційних захворювань. Механізм захисту організму від інфекцій. Перша допомога при інфекційних захворюваннях дітей та підлітків.

### **Імунітет природний та штучний**

Імунітет природний (природжений і набутий) та штучний (активний і пасивний)

**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.

### **Догляд за тілом. Гігієна шкіри.**

Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.

## **Модуль III. ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

**Поняття про фізичний розвиток. Фактори що впливають на фізичний розвиток.**

Методи визначення та оцінки фізичного розвитку. Закономірності розвитку дитячого організму. Особливості розвитку дитячого організму (акселерація, ретардація), їх причини.

**Поняття про поставу. Види постави. Причини порушення постави.**

Фактори, що визначають поставу. Сколіотична хвороба. Причини порушень постави і розвитку сколіозу, їх профілактика. Форми стопи. Причини і профілактика розвитку плоскостопості.

**Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення.**

Температура, відносна вологість повітря, швидкість руху повітря.

**Загальні гігієнічні вимоги до освітлення приміщень, вимоги до шкільних меблів та їх розміщення.**

Раціональне 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).

**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.

**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.



### **3. Рекомендована 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.

#### **Додаткова:**

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. Сергеті. – 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

### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання: семінари, практичні, МКР.**

#### **Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти**

У процесі вивчення курсу «Гігієна» використовуються такі види контролю: початковий (семінарські заняття), поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт), проміжний (тестові завдання) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).