

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання		
	Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Гігієна фізичної культури і спорту»		
	Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
	Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт	
	Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту	
	Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)	
	Статус дисципліни:	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Мова викладання:	українська	
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Жигульова Євеліна Олександрівна
		Посада:	Доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання
		Вчений ступінь:	Кандидат біологічних наук
		Телефон:	0961364525
		E-mail:	zhyhulova.evelina@kpmu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання (аудиторія № 214)
		Профайл викладача:	https://fr.kpmu.edu.ua/zhyhulova-evelina-oleksandrivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpmu.edu.ua/course/view.php?id=21483		
Консультації	Понеділок – 14:20-16:00, четвер – 14:20-16:00. аудиторія № 126		
Анотація до курсу	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки передбачає опанування здобувачами вищої освіти СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт змістового модуля: «Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту». Змістовий модуль 1 складається з 9-ти тем, з яких 9 лекційних та 15 лабораторних занять. Лекційні заняття: «Розвиток гігієни як науки», «Сонячна радіація та вплив її складових на організм. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд», «Мікроклімат та його вплив на здоров'я. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд», «Гігієнічне значення погоди та клімату. Гігієнічні основи загартовування організму. Особиста гігієна спортсмена», «Гігієнічні вимоги до критих та до відкритих спортивних споруд», «Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату, в умовах низької температури та середньогір'я», «Поняття про раціональне харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика», «Фізіолого-гігієнічні вимоги до організації харчування спортсменів», «Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту». Лабораторні заняття: «Гігієна як наукова дисципліна», «Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд», «Гігієнічна оцінка температури та вологості приміщення», «Гігієнічна оцінка швидкості та напрямку руху повітря», «Гігієнічна оцінка атмосферного тиску», «Гігієнічне значення погоди та клімату», «Вплив харчування на здоров'я», «Визначення харчового статусу організму», «Визначення енерговитрат організму та кількісна та якісна оцінка повноцінності харчування», «Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд», «Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд», «Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату», «Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах низької температури та середньогір'я», «Особиста гігієна та санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичною культурою і спортом», «Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту». Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Гігієна фізичної культури і спорту» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час здійснення заходів з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань, а також сприятиме готовності бакалаврів фізичної культури і спорту до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання гігієнічних аспектів у фізичній культурі і спорті.		
Мета та цілі курсу	Полягають в оволодінні студентами сучасних положень загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту, знання яких необхідні бакалаврам фізичної культури і спорту для ефективного і		

	якісного керування процесом зміцнення здоров'я людини шляхом використання гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.		
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи, технології дистанційного навчання. Демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в групах (команді), проєктна технологія, аналіз конкретних ситуацій, використання лабораторного та мультимедійного обладнання у спеціалізованих кабінетах. Навчання через залучення до дослідницької діяльності у студентських наукових гуртках/проблемних групах.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).		
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Гігієна фізичної культури і спорту» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>: - ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - ПРН 14 застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. <i>Завдання дисципліни:</i> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт інтегральну та фахові компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальним матеріалом освітнього компоненту на відповідному рівні.		
Компетентності:	За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Гігієна фізичної культури і спорту» у здобувачів вищої освіти мають сформуватись інтегральна та спеціальна (фахова, предметна) компетентності. <i>Інтегральна компетентність:</i> - 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. <i>Загальні компетентності:</i> - ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - ЗК 04 Здатність працювати в команді; - ЗК 05 Здатність планувати та управляти часом; - ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним; - ЗК 11 Здатність діяти на основні етичних міркувань (мотивів). <i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i> - СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. <i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i> Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду: 3475.85 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.); 3475.85 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475.22769.85 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475.22768.85 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.		
Пререквізити	Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Гігієна фізичної культури і спорту» є обов'язкові освітні компоненти професійної підготовки, а саме: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Історія фізичної культури», «Біохімія».		
Пореквізити	Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Гігієна фізичної культури і спорту» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Підвищення спортивної майстерності», «Професійна майстерність тренера», «Спортивні споруди і обладнання», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності », «Теорія і методика спортивного тренування».		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	2-й рік	1-й рік
	Семестр вивчення	IV семестр	I, II семестри
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибіркового освітнього компонента	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	48 годин	20 годин
	Лекційні заняття	18 годин	8 годин
	Практичні заняття	-	-
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	30 години	12 годин

	Самостійна робота	72 годин	100 годин
	Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Кабінет валеології та гігієни, аудиторія для проведення лабораторних і практичних занять (аудиторія 126), телевізор MANTA LED 4801 (2017 р.) спортзал №1, 2, стадіон К-ПНУ Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: таблиці, секундоміри, психрометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анеометри, люксметр, кутоміри, сантиметрові стрічки.		
Політики курсу	<i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Гігієна фізичної культури і мпорту»:</i> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»; - здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю; - здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену; - якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою; - здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; - відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; - за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють; - якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. <i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикивання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (http://surl.li/bkxyp). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn). Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені		

	Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb). Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2). <i>Література.</i> Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. <i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді. <i>Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.</i> 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.																																												
Схема курсу	<table><tr><th colspan="8">Денна форма здобуття вищої освіти</th></tr><tr><th rowspan="3">Назви змістових модулів і тем</th><th colspan="7">Кількість годин</th></tr><tr><th rowspan="2">разом</th><th colspan="6">у тому числі</th></tr><tr><th>лекційні заняття</th><th>практичні заняття</th><th>семінарські заняття</th><th>лабораторні заняття</th><th>самостійна робота</th><th>індивідуальна робота</th></tr><tr><td colspan="8">ЗМ 1. Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту</td></tr><tr><td>Разом за змістовим модулем 1</td><td>120</td><td>18</td><td>-</td><td>30</td><td>72</td><td>-</td></tr></table>	Денна форма здобуття вищої освіти								Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							разом	у тому числі						лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	ЗМ 1. Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту								Разом за змістовим модулем 1	120	18	-	30	72	-
Денна форма здобуття вищої освіти																																													
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин																																												
	разом	у тому числі																																											
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота																																						
ЗМ 1. Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту																																													
Разом за змістовим модулем 1	120	18	-	30	72	-																																							

	с. - Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с. - Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 336 с. - Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.:Центр учбової літ-ри, 2016. 08 с. - Коцур Н. І., Товкун Л. П. Шкільна гігієна: навчальний посібник. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 408 с. (https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055382.pdf). - Мальцева О. Б., Ляховець Л. О., Семаль Н. В. Гігієна. Навчальний посібник. м. Ужгород: Друкарня Брежа. 2023. 164 с. (https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66871). - Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с. (http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3096/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf). Допоміжна - Бондарь С.О., Гут Т.М., Гут Р.П. Гігієна та епідеміологія в системі військово-медичної підготовки та медицини надзвичайних ситуацій : підручник. К. : ВСВ «Медицина». 2018. 344 с. - Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с. - Жигульова Е.О., Заїкін А.В., Христич Т.М. Гігієнічні аспекти оптимізації формування здоров'я населення. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 11. С. 18-21. - Жигульова Е.О. Гігієнічні засади виникнення соматичної патології шлунково-кишкового тракту. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 8. С. 51-53. - Загальна гігієна : Посібник для практичних занять. Львів : Світ, 2001. 472 с. - Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2015. 00 с. - Мізюк М. І. Гігієна : Підруч. Київ : Здоров'я, 2002. 288 с. - Мізюк М.І. Гігієна : Посібник для практичних занять. Київ : Здоров'я, 2002. 256 с. - Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с. - Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с. - Осіпова Н.Л. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. Кам.-Под.: Друк-Сервіс, 2011. 152 с. - Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2003. 240 с. - Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч.посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. 444с.
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/