

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет/інститут Фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи екології та гігієни фізичного виховання

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»
Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи екології та гігієни фізичного виховання
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Султанова Ірина Дмитрівна, к.б.н., доцент
Контактний телефон викладача	0509840403
E-mail викладача	iryna.sultanova@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Понеділок 14.00
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) і сприяє формуванню еколого-гігієнічного мислення та розумінню ролі впливу чинників довкілля на стан фізичного розвитку та здоров'я дітей і підлітків та осіб зрілого та похилого віку. Отримані знання допоможуть попередити захворювання, скоригувати функціональний стан організму засобами фізичної культури, підвищити стійкість організму до несприятливих чинників оточуючого середовища. Майбутнім вчителям фізичної культури знання з основ екології та гігієни фізичного виховання необхідні для нормування фізичних навантажень, забезпечення належних умов навчально-виховного та тренувального процесів, формування гігієнічних знань та навиків у школярів та спортсменів.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета – розвиток гігієнічного мислення, застосування гігієнічних знань для оптимізації процесу фізичного виховання, оздоровчого та спортивного тренування, формування здоров'я осіб різного віку.</p> <p>Цілі курсу: закладення теоретичних основ гігієни та екології як науки та відпрацювання практичних навичок щодо профілактики захворювань, гігієнічної оцінки впливу факторів середовища та використання сприятливих оздоровчих факторів навколишнього середовища для зміцнення здоров'я дітей, підлітків в процесі фізичного виховання та спортивного тренування; підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного використання гігієнічних принципів та засобів в системі фізичного виховання різних груп населення з метою підвищення рівня їх здоров'я.</p> <p>У результаті вивчення дисципліни студенти повинні</p> <p>вміти:</p> <p>Аналізувати стан навколишнього середовища на підставі інтегральних критеріїв та вплив його факторів на здоров'я різних груп населення.</p> <p>Визначати наявність зв'язку між станом навколишнього середовища та станом здоров'я певного контингенту населення.</p> <p>Застосовувати методи гігієнічних досліджень щодо оцінки здоров'я дітей і підлітків;</p> <p>Оцінити вплив чинників довкілля на здоров'я населення;</p> <p>Проводити санітарно-просвітницьку роботу серед школярів</p> <p>Скласти схему загартування школярів;</p> <p>Здійснювати гігієнічну оцінку навчально-виховної роботи у школі;</p> <p>Провести гігієнічний аналіз режиму дня школяра, шкільного розкладу.</p> <p>Оцінити рівень рухової активності та енерговитрат школярів;</p> <p>Здійснити оцінку функціонального стану школяра та розробити програму корекції режиму праці та відпочинку школяра засобами фізичного виховання у відповідності до гігієнічних принципів;</p> <p>Провести дослідження фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів, інтерпретувати отримані дані та розробити комплекс оздоровчих та профілактичних заходів з метою усунення дії несприятливих чинників та підвищення рівня їх здоров'я.</p> <p>Дати гігієнічну оцінку організації уроку фізичної культури, оздоровчого і спортивного тренування;</p> <p>Проаналізувати рухову активність осіб різного віку, визначити інтенсивність оздоровчих та тренувальних навантажень з метою складання програм, спрямованих на підвищення рівня здоров'я різних груп населення.</p> <p>Дати гігієнічну оцінку харчового раціону школяра у відповідності до віку та особливостей</p>	

спортивної спеціалізації;
Скласти раціон харчування у відповідності з режимом тренування та його спрямованістю;
Визначити завдання харчування спортсменів у передзмагальному, змагальному і післязмагальному періодах і провести адекватну корекцію харчового раціону.
Організувати тренувальний процес в умовах зміни часових поясів, акліматизації, підвищеної та пониженої температури оточуючого середовища та зниження атмосферного тиску.
Здійснювати попереджувальний та поточний санітарний нагляд за спортивними спорудами, обладнанням та інвентарем.
Застосовувати психогігієнічні та біоритмологічні принципи оптимізації повсякденної діяльності школярів, спортсменів та осіб різного віку з метою підвищення працездатності та рівня їх здоров'я.
Планувати заходи з дотримання здорового способу життя, особистої гігієни та впровадження їх у практику різних груп населення.

4. Компетентності

ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
ЗК-5. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;
ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;
ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;
ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК-11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.
ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.
ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.
ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей
ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.
ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

5. Результати навчання

ПРН-1. Знає законодавчу базу щодо завдань, цілей, принципів, засад функціонування повної загальної середньої освіти в Україні; законодавчі акти України в галузі охорони дитинства про захист прав дітей та забезпечення їх повноцінного розвитку; сфери фізичної культури.
ПРН-2. Знає та розуміє основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології,

біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-4. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-6. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРН-10. Знати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою; знати методи діагностики функціонального стану організму людини; гігієнічні норми та заходи у процесі занять фізичною культурою.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-18. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН-24. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН-25. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН-26. Бути здатним до дотримання етичних норм, формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками.

ПРН-27. Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРН-28. Розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
лекції			30		
семінарські заняття / практичні			30		
самостійна робота			120		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
2	014 Середня освіта (фізична культура)	1		Н	
Тематика курсу					
Тема, план	Год. л/лаб	Література	Результати/завдання	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Вплив чинників оточуючого середовища на здоров'я людини. Предмет, мета, завдання, методи дослідження гігієни. Тракткування поняття здоров'я. Діагностика здоров'я. Чинники оточуючого середовища, їх класифікація, вплив на організм та здоров'я людини. Засади гігієнічного	2/2	1,2,7,8, 10	Знати: Предмет, мету, завдання, методи дослідження гігієни. Тракткування поняття здоров'я. Класифікацію чинників оточуючого середовища, їх вплив на організм та здоров'я людини. Засади гігієнічного нормування. Вміти: застосовувати антропометричні, фізіометричні та біохімічні	15	Згідно розкладу

нормування.			підходи для діагностики резервів здоров'я різних вікових груп. Завдання: тести, питання, протокол дослідження		
Тема 2. Комплексна дія чинників середовища на організм. Погода, клімат, їх вплив на здоров'я. Гігієнічне та епідеміологічне значення води. Роль ґрунтів у поширенні інфекційних захворювань, глистяних інвазій. Вплив біологічних чинників оточуючого середовища на здоров'я людини.	2/2	1,2,7,8, 10	Знати: методику вивчення впливу комплексу факторів навколишнього середовища на здоров'я населення Вміти: обчислювати основні статистичні показники, що характеризують стан здоров'я населення. Завдання: тести, питання, протокол дослідження	15	Згідно розкладу
Тема 3. Гігієнічні основи раціонального харчування. Харчування як основна біологічна потреба організму. Функції їжі види харчування. Гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів у харчовому раціоні. Принципи складання харчових раціонів. Еколого-гігієнічна характеристика харчових продуктів. Гігієнічне значення вітамінів і мікроелементів у харчовому раціоні школярів та юних спортсменів. Гігієнічні засади харчування при заняттях різними видами спорту.	6/6	1,2,3,4, 5,6,7,8, 10	Знати: принципи та умови раціонального харчування; Вплив клімато-погодних умов, мікроклімату, емоційних факторів та фізичних навантажень на величину енергетичного обміну людини; особливості харчування осіб розумової, фізичної праці, спортсменів. Класифікацію та гігієнічну роль вітамінів, причини розвитку гіповітамінозів та авітамінозів, їх характеристики. Особливості харчування представників різних видів спорту. Вміти: визначати енерговитрати індивіда; виявляти та оцінювати ознаки неадекватності харчування індивіда за соматоскопічними, соматометричними та фізіометричними ознаками; Виявляти гіповітамінози, застосовувати на практиці методи їх профілактики. проводити хронометраж добової діяльності індивіда та складати харчовий раціон у відповідності до визначених енерговитрат; проводити профілактичні заходи щодо оптимізації харчування різних груп населення (спортсменів, школярів). Завдання: тести, питання, протокол дослідження	15	Згідно розкладу

<p>Тема 4. Фізичний розвиток як показник здоров'я дітей та підлітків. Фізичний розвиток як показник здоров'я дітей та підлітків. Ознаки фізичного розвитку. Взаємозв'язок фізичного розвитку і здоров'я людини. Акселерація. Методи оцінки фізичного розвитку. Біологічний розвиток.</p>	4/4	1,2,3,4, 6,7,8,9,	<p>Знати: провідні чинники навколишнього середовища та соціальні умови життя, що впливають на здоров'я дітей та підлітків. Основні закономірності росту і розвитку та особливості морфо-функціонального стану дитячого та підліткового організму. Методи оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків та критерії їх розподілу на групи здоров'я.</p> <p>Вміти: проводити визначення груп здоров'я, соматометричних, стоматоскопічних та фізіометричних показників фізичного розвитку дітей та підлітків; здійснювати оцінку фізичного розвитку з використанням методів сигмальних відхилень, шкал регресії, центильного, біологічного та комплексного; визначити календарний та біологічний вік.</p> <p>Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу
<p>Тема 5. Гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу в школі Гігієнічні вимоги до організації навчального процесу в школі, їх мета. Гігієнічні вимоги до режиму дня школяра. Значення правильного режиму дня. Організація вільного часу учнів. Режим дня груп і шкіл з продовженим днем. Гігієна сну. Зміни працездатності учнів в процесі учбової діяльності. Денна і тижнева динаміка працездатності. Руховий режим учнів і шкідливість гіподинамії. Рухова тривога як відображення наростання втоми. Гігієнічні основи трудового навчання учнів. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Розподіл уроків за кількістю та важкістю упродовж тижня. Допустимі гігієнічні норми</p>	2/2	1,2,3,4, 6,7,8,9	<p>Знати: гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в школі. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків та їх розподілу за кількістю та важкістю упродовж тижня. Допустимі гігієнічні норми навантаження на учнів різних вікових груп протягом тижня. Гігієнічні вимоги до організації навчання вдома, роботи з комп'ютером.</p> <p>Вміти: провести гігієнічну оцінку розкладу уроків, організації навчання в школі, індивідуальний та масовий хронометраж діяльності учнів. Визначити функціональну готовність дітей до навчання в школі.</p> <p>Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу

<p>навантаження на учнів різних вікових груп упродовж тижня. Оптимальна тривалість уроків та перерв. Структура навчального року. Гігієнічні вимоги до організації навчання вдома. Гігієнічні аспекти роботи з комп'ютером. Диференційований підхід до навчання. Методи гігієнічної оцінки організації навчального процесу в школі. Індивідуальний та масовий хронометраж. Гігієнічні вимоги до навчальних приміщень та території школи. Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи. Гігієнічні вимоги до розмірів класних кімнат, температурного та світлового режиму. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення в класі. Підбір меблів згідно результатів вимірювання росту. Робоча поза учня. Особливості відведення робочих місць в класі. Гігієнічні вимоги до класної дошки та відстані парт від неї. Гігієнічні вимоги до кабінету інформатики і обчислювальної техніки.</p>					
<p>Тема 6. Психогігієнічні та хроногігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності школярів та спортсменів. Динаміка працездатності, фактори, що її визначають. Класифікація біоритмів. Гігієнічні вимоги до режиму дня та організації навчального процесу в школі. Зміни працездатності школярів в процесі учбової діяльності. Допустимі гігієнічні норми навчального навантаження. Втома. Методи запобігання розвитку передчасної втоми. Перевтома. Десинхроноз.</p>	2/2	1,2,3,4, 6,7,8,9	<p>Знати: особливості впливу чинників оточуючого середовища на психічне здоров'я та фізичну і розумову працездатність дітей, підлітків, юних спортсменів; Провідні характеристики та класифікації біоритмів. Причини виникнення та прояви десинхронозу. Вміти: проводити визначення працездатності та розрахункових біологічних ритмів. Використовувати в ході навчального і трудового процесу та у вільний час біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності школярів та спортсменів Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу

<p>Тема 7. Гігієнічні принципи фізичного виховання. Нормування фізичних навантажень. Гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами. Сенситивні періоди розвитку школярів, їх характеристика. Нормування фізичних навантажень. Гігієнічне нормування і формування рухової активності школярів. Гігієнічні статево-вікові нормативи рухової активності школярів. Основні методи вивчення і оцінки рухової активності.</p>	2/2	1,2,4,6,7,8	<p>Знати: гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами; характеристики сенситивних періодів розвитку фізичних якостей школярів; підходи щодо нормування рухової активності та інтенсивності фізичних навантажень; вікові особливості нормування фізичних навантажень різного спрямування для дітей різного віку; Вміти: кількісно оцінити рівень рухової активності за допомогою крокоміра; визначити інтенсивність та обсяг фізичних навантажень для дітей різного віку. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу
<p>Тема 8. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієнічні вимоги до організації уроку фізичної культури. Гігієнічне значення підготовчої, основної та заключної частини уроку фізичної культури. Фізіологічна крива фізичних навантажень. Втома, її ознаки та ступені. Розподіл дітей на групи фізичного виховання.</p>	2/2	1,2,3,6,7,8,9	<p>Знати: Гігієнічні принципи організації занять фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту, об'єму і інтенсивності фізичних навантажень в процесі фізичного виховання. Гігієнічна характеристика підготовчої, основної і заключної частини уроку фізичної культури; ознаки та ступені втоми. Терміни допуску до занять з фізичної культури після захворювань. Вміти: Здійснити поділ дітей і підлітків на групи для занять фізичними вправами. Визначити ступені втоми; Побудувати фізіологічну криву фізичних навантажень під час уроку. Провести гігієнічну оцінку уроку фізичної культури визначити моторну та загальну щільність уроку. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу
<p>Тема 9. Гігієнічне забезпечення занять оздоровчою фізичною культурою Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб зрілого і похилого віку. Нормування аеробних</p>	2/2	1,2,7,8	<p>Знати: вікові особливості нормування фізичних навантажень різного спрямування для різних вікових категорій; гігієнічні вимоги структури, змісту, організації занять оздоровчими фізичними</p>	15	Згідно розкладу

<p>тренувань при занятті оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами.</p>			<p>вправами. Вміти: визначити інтенсивність та обсяг фізичних навантажень для осіб різного віку з різним рівнем функціонального стану, дати гігієнічну оцінку організації занять оздоровчими фізичними вправами. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>		
<p>Тема 10. Гігієнічне забезпечення тренувального процесу Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормуванню тренувальних навантажень. Структура тренувальних навантажень на протязі дня та тижневого мікроциклу. Стимуляція працездатності та відновлення в спорті. Підготовка спортсменів в особливих умовах оточуючого середовища. Гігієнічне забезпечення занять в окремих видах спорту. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря, обладнання і покриття підлоги. Гігієнічне забезпечення занять з гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, спортивними іграми, плавання, боротьби, боксу, важкої атлетики.</p>	2/2	3,6,7,8, 10	<p>Знати: Гігієнічні вимоги до організації спортивного тренування; Гігієнічні вимоги до забезпечення занять в окремих видах спорту; Гігієнічні аспекти організації тренувального процесу в умовах зміни часових поясів, акліматизації, підвищеної та пониженої температури оточуючого середовища. Вплив умов середньогір'я на працездатність спортсменів. Вміти: застосовувати гігієнічні знання при організації тренувального процесу; розробляти програми відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	15	Згідно розкладу
<p>Тема 11. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і планування спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до розташування, орієнтації і планування спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Основні гігієнічні вимоги до освітлення, опалення, вентиляції спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водоймищ і штучних</p>	2/2	1,2,7,8, 10	<p>Знати: Гігієнічні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд; Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд; Гігієнічні вимоги до закритих та відкритих спортивних споруд; Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання. Вміти: Здійснити гігієнічну оцінку спортивних споруд та спортивного обладнання.</p>	15	Згідно розкладу

басейнів. Основні гігієнічні вимоги до спортивно-оздоровчих споруд.			Завдання: тести, питання, протокол дослідження		
<p>Тема 12. Основи особистої гігієни, здорового способу життя школярів та спортсменів. Загартування. Основні принципи формування здорового способу життя. Основи особистої гігієни. Гігієнічний догляд за тілом, порожниною рота. Оздоровчо-рекреаційні заходи і їх значення для здоров'я людини. Вплив алкоголю, нікотину, наркотиків на організм людини. Гігієна спортивного одягу, взуття. Ефекти і принципи загартування. Засоби і форми загартування. Критерії загартування. Загартування повітрям, водою (обтирання, обливання, прийняття душу, купання у відкритих водоймах, обливання стоп, полоскання горла, контрасні процедури) сонцем. Початковий, спеціальний і оптимальний режим загартування. Сонячні ванни. Хвилинний та калорійний спосіб дозування сонячних ванн. тепловий і сонячний удар. Сонячний опік. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях.</p>		1,2,3,4 6,7,8,1 0	<p>Знати: Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Гігієнічні принципи загартування; Засоби і форми загартування, критерії загартування. Вміти: Визначити ступінь загартування школяра. Скласти програму формування гігієнічних компетенцій спортсменів. Забезпечувати проведення профілактичних заходів щодо попередження травматизму на уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях. Завдання: тести, питання, протокол дослідження.</p>	15	Згідно розкладу
ІНДР				5	
7. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Загальна система оцінювання курсу базується на діючому в університеті Положенні щодо оцінювання рівня знань студентів.</p> <p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки, отримані студентами, виставляються в академічних журналах. Під час практичного заняття проводиться :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тестовий контроль вхідного рівня знань; • Оцінка практичних навиків за результатами практичної роботи; • Усне опитування. <p>Окремі форми діяльності студента можуть бути виконані в час поза парю (наприклад, тестовий контроль рівня знань</p>				

	<p>студентів, виступ на студентській науковій конференції, участь у круглому столі тощо), якщо це передбачено планом роботи.</p> <p>Тестовий контроль рівня знань студентів оцінюється у % і максимально за здачу тестового контролю можна отримати 100 балів. При виставленні підсумкової оцінки вираховується середнє арифметичне за результатами усіх тестів, що здавалися протягом семестру.</p> <p>Максимальна оцінка практичних навиків за результатами виконаних практичних робіт - 10 балів (1 робота). При виставленні підсумкової оцінки вираховується середнє арифметичне за результатами усіх практичних робіт, що здавалися протягом семестру.</p> <p>Усна відповідь на занятті – максимальна оцінка – 10 балів. При виставленні підсумкової оцінки вираховується середнє арифметичне за результатами усіх усних відповідей студента, що зафіксовані протягом семестру.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Під час екзамену, який проводиться у формі тестування, студент може набрати максимально 50 балів.</p> <p>Протягом семестру з урахуванням усіх форм контролю студент може набрати 50 балів.</p> <p>Підсумкова оцінка є результатом роботи студента протягом семестру та на екзамені.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, практичних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль, то він має його здати в обов'язковому порядку згідно графіка відпрацювання пропущених занять.</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків;</p>

	<p>знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p> <p>За виконання кожного практичного завдання студент може отримати максимально 10 балів. При оцінюванні враховується правильність виконання роботи, інтерпретація отриманих результатів, адекватність висновків, а також вчасність виконання/здачі матеріалів практичної роботи. Для отримання заліку студент повинен виконати і здати всі практичні завдання. Пропущені заняття, у тому числі і з поважної причини теж, відробляються у встановленому порядку обов'язково усіма студентами. При наявності невідпрацьованих практичних занять студент не може бути допущений до здачі іспиту.</p> <p>Тестування рівня знань студентів проводиться у вигляді здачі тестів у системі дистанційного навчання або на паперових носіях.</p> <p>За кожену тему, винесену на практичне заняття, студент може отримати 3 оцінки (за здачу тестового контролю знань, усну відповідь на парі, виконання практичної роботи).</p> <p>Оцінка за тестовий контроль знань виставляється у 100 бальній системі (у % правильних відповідей). При підрахунку підсумкового балу сумуються всі результати тестового контролю знань і визначається середнє арифметичне. Студент повинен здати всі тестові контролю знань.</p> <p>Отримані оцінки за усну відповідь під час заняття сумуються і визначається середнє арифметичне.</p> <p>Оцінки за виконання практичних робіт (практичні навички) також сумуються і визначається середнє арифметичне.</p> <p>Також протягом семестру студентом може бути виконана індивідуальна науково-дослідна робота (ІНДР), результати якої можуть бути представлені на студентській конференції або опубліковані у тезах конференції (регіональної, української або міжнародної). Максимальна кількість балів за виконання ІНДРС – 5 балів.</p> <p>Також враховується активна участь студентів у лекційних заняттях, отримані бали додаються до загальної суми.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Підсумкова оцінка виставляється за результатами роботи студента протягом семестру (максимально можливо 50 балів) та результатів екзамену - 50 балів максимально можливо. Максимально можлива підсумкова оцінка - 100 балів. Мінімально достатня оцінка - 50 балів. За умови отримання менше, ніж 50 балів, студент перездає дисципліну за талоном у відповідності до графіку навчального процесу.</p>
<p>8. Політика курсу</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску практичних занять студент повинен їх відпрацювати на відробках згідно встановленого графіку, у випадку не відпрацювання пропущених занять студент буде не допущений до підсумкового контролю (екзамену); – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь у практичних заняттях; 	

- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент повинен відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Студент під час виконання усіх видів завдань повинен дотримуватися норм академічної доброчесності. У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Бардов В.Г. Гігієна та екологія. Вінниця: Нова Книга, 2006. 720 с.
2. Гончарук Є.Г., Кундієв Ю.І., Бардов В.Г. та ін.. Загальна гігієна: пропедевтика гігієни. К.: Вища шк., 1995. 552 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. Гігієна та екологія людини.-Львів: Афіша, 2000. 280 с.
5. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять. Львів: Світ, 2001.
6. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2004. 480 с.
7. Мицкан Б.М. Султанова І.Д. Гігієна: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ. 2011. 160с.
8. Нікберг І.І., Сергета І.В., Цимбалюк Л.І. Гігієна з основами екології. К.: Здоров'я, 2001.
9. Подоляк - Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. К.: Вища школа, 1981. 176 с.
10. Пушкар М.П. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. 96 с.

Додаткова

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр Академия, 2002. 240с.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1990. 368 с.
3. Мелвин Уильямс. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 1997. 255 с.
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер А.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990. 319 с.

Викладач Султанова І.Д.