



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ»

на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	фізична культура і спорт.
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 3, семестр: 6б.
Статус дисципліни	Дисципліна обов'язкова
Обсяг дисципліни	120 годин (4 кредити ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	хімії і охорони праці
Розробник	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	1 корпус ДДМА, ауд.1416
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс:

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	26	28	-	66	іспит

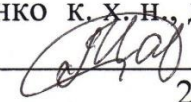
Опис навчальної дисципліни.


Предмет навчання	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять, організацію змагань з волейболу.
Мета дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>За підсумками вивчення дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Володіти методами гігієнічної оцінки факторів навколишнього середовища, вміти аналізувати вплив таких факторів на організм людини. – Знати закономірності і особливості розвитку дитячого організму. – Досліджувати та оцінювати фізичний розвиток дитини, виявляти порушення постави та форми стопи, розробляти режими фізичних навантажень для профілактики деформацій опорно-рухового апарату. – Знати гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу в школі, вміти скласти раціональний режим дня школяра, враховуючи динаміку його працездатності впродовж доби і тижня. – Знати гігієнічну характеристику кожного виду оздоровчих фізичних вправ. – Дотримуватись гігієнічних вимог до організації уроку фізичної культури та спортивних тренувань; – Застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<p>Вивчення дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.. – Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях. – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. – Здатність провадити практичну діяльність відповідно


	<p>до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя.</p> <p>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. – Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.. – Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. –Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни. Програма навчальної дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» складається з одного змістовного модулю.</p> <p>Завдання дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформувані знання про історію розвитку гігієни; – знати гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; – вміти використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни; – знати особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту; – знати особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; – опанувати необхідні вміння рекомендувати засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту; – оволодіти знанням гігієнічних вимог до будівництва та експлуатації' спортивних споруд; – опанувати знання основи раціонального харчування; <p>Види занять: лекційні/практичні</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» використовуються наступні методи навчання:</p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> виконання графічних робіт, проведення експерименту;</p>

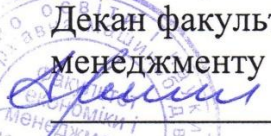
	<p><i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i></p>
Пререквізити	<p>Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: Безпека життєдіяльності та основи охорони праці, Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Долікарська медична допомога та основи медичних знань, Теорія і методика фізичного виховання, Фізіологія людини та рухової активності, Загальна теорія підготовки спортсменів, .</p>
Постреквізити	<p>Навчальні дисципліни, де будуть використовуватись знання отримані під час вивчення курсу: Основи теорії здоров'я та здорового способу життя, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.</p>
Політика курсу	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>
Оцінювання досягнень	<p>Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» — 100 балів. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту.</p>
Інформаційне забезпечення	<p>Література: 1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с. 2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с. 3. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до</p>

	<p>практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2008. – 144 с.</p> <p>4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.- довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с.</p> <p>5. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.</p> <p>6. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.</p> <p>7. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.</p> <p>8. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега – Ужгород: «Графіка», 2011. – 256 с.</p> <p>9. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.</p> <p>10. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.</p>
--	---

Розробник:
 І.Л. Марченко к. х. н., доцент
 каф.ХіОП 
 «___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:
 к.п.н., доцент
 Ю. О. Долинний 
 «___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено
 на засіданні кафедри
 Протокол № 21 від 27.08.2020 р.
 Завідувач кафедри
 О. М. Олійник
 «___» _____ 2020 р.

Затверджую:
 Декан факультету економіки і менеджменту
 Є. В. Мироненко
 «___» _____ 2020 р.

