

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

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна і екологія спорту

Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

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	Гігієна і екологія спорту
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Лісовський Богдан Петрович
Контактний телефон викладача	0971871403
E-mail викладача	bohdan.lisovskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт розвиток гігієнічного мислення, оволодіння найбільш поширеними методиками гігієнічних досліджень, застосування гігієнічних знань для оптимізації процесу фізичного виховання, формування здоров'я та фізичної реабілітації школярів.</p> <p>Ознайомлення студентів із сутністю екології фізичного виховання і спорту, збереження здоров'я людини, забезпечення гармонійного розвитку і виживання людства. З'ясувати вплив різних екологічних умов на здоров'я і працездатність людини, що займається фізичною культурою і спортом з оточуючим середовищем.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Полягає у розвитку гігієнічного мислення студентів, необхідного для ефективного застосування гігієнічних факторів як неспецифічних засобів фізичного виховання школярів; підготовці майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного використання гігієнічних засобів в системі фізичного виховання і реабілітації дошкільників, школярів та юних спортсменів.</p>	
4. Компетентності	
<p>ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 02. 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.</p> <p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>СК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>СК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>СК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p>	
5. Результати навчання	
<p>ПР 01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПР 02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики</p>	

ділового спілкування.

ПР 03. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПР 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПР 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	017 Фізична культура і спорт	1	Н

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. <i>Екологія фізичного виховання і спорту</i>	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7	2 6 20		Вересень- січень
Тема 1. <i>Екологія фізичної культури і спорту як наука, її предмет, мета і завдання.</i>		1,2,8	Зародження і розвиток екології як науки. Екологія людини як пріоритетний напрямок сучасної екологічної науки. Місце екології фізичного виховання і спорту в системі екологічного вчення. Предмет, мета і завдання екології фізичного виховання і спорту. Місце екології фізичного виховання і спорту в системі природничих і гуманітарних наук. Об'єкт дослідження в екології фізичного виховання і спорту. Методи дослідження в екології фізичного	5 балів	вересень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		виховання і спорту. Екологічне прогнозування. Значення екологічного прогнозування для фахівця в галузі фізичного виховання і спорту.		
			2 2 10		
Тема 2. <i>Середовище існування. Фактори середовища: абіотичні біотичні та антропогенні. Здоров'я як біологічна властивість організму (вчення про конституцію).</i>		3,5,8,10	Навколишнє середовище. Типи навколишнього середовища та їх характеристика. Абіотичні чинники та їх вплив на людину. Біотичні чинники та їх вплив на людину. Екологічні чинники. Екосистеми. Перетворення речовин та енергії в екосистемах. Антропологія і проблема конституції людини. Медико-фізіологічні аспекти вчення про конституцію. Вчення про конституцію і теорія адаптації. Конституційний підхід в оцінці здоров'я. Склад тіла як ознака конституції. Характеристика існуючих конституціональних схем. Фізіологічні та біохімічні аспекти конституції. Основи і перспективи вікового самотипування в оцінці темпів фізичного розвитку, здоров'я і прогнозування можливих спортивних результатів.	5 балів	вересень
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 4 10		
Контрольна робота	Практичні	1,4,8	Завдання тем 1-2 2	5 балів	жовтень

	заняття Самостійна робота		2		
Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання і спорту	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		4 6 40	5 балів	жовтень
Тема 3. <i>Гігієна як наука, її предмет, мета і завдання. Гігієнічне нормування. . Гігієна харчування школяра при заняттях фізичною культурою і спортом.</i>		4,7,8,9	Методи дослідження гігієни (метод санітарно-гігієнічного обстеження, хімічні, бактеріологічні, фізіологічні, клінічні, експериментальні, санітарно-статистичні методи). Зв'язок гігієни з іншими науками. Історія розвитку гігієни. Історія розвитку гігієни в Україні. Гігієнічне нормування. Сутність довголіття. Визначення біологічного віку людини. Гігієнічна освіта дітей і підлітків. Гігієна фізичного виховання і спорту, предмет, мета, завдання. Гігієнічне значення фізичного виховання і спорту. Значення гігієнічних знань в практиці фахівця фізичного виховання і спорту. Особливості харчування школярів. Гігієнічне значення повноцінності та адекватності харчового раціону школярів. Харчування школяра при заняттях фізичною культурою і спортом. Роль вітамінів та мікроелементів у забезпеченні працездатності школярів при заняттях спортом.	5 балів	жовтень
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 4 10		
Тема 4. <i>Фізичний розвиток як показник здоров'я дітей і підлітків. Методи оцінки</i>		3,8,9,10	Критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків. Розподіл дітей та підлітків на групи здоров'я. Періоди	5 балів	жовтень

<p>фізичного розвитку школярів.</p>			<p>розвитку дітей згідно Міжнародної біологічної вікової періодизації, їх характеристика. Акселерація та її наслідки. Постава, її вади. Профілактика розвитку вад постави. Плоскостопість. Профілактика розвитку плоскостопості. Вплив фізичного виховання на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність школярів. Вплив фізичного виховання на фізичний розвиток дітей і підлітків. Взаємозв'язок фізичного розвитку і рівня здоров'я дітей і підлітків. Вплив фізичного виховання на працездатність школярів. Основні теоретико-методологічні засади оцінки здоров'я з позицій біоенергетики. Максимальне споживання кисню як інтегральний критерій при оцінці рівня здоров'я. Склад тіла як показник фізичного розвитку і здоров'я школярів. Методи оцінки фізичного розвитку. Соматоскопічні, фізіометричні та соматометричні ознаки фізичного розвитку школярів. Оцінка індивідуального фізичного розвитку дітей методом сигмальних відхилень. Оцінка індивідуального фізичного розвитку дітей за методом шкал регресії. Біологічний метод. Центильний метод оцінки фізичного розвитку. Комплексна оцінка фізичного розвитку за дев'ятиступеневою шкалою. Метод індексів в оцінці фізичного розвитку</p>		
-------------------------------------	--	--	---	--	--

			школярів. Темпи фізичного розвитку школярів.		
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		2 2 10		
Тема 5. <i>Гігієнічне нормування тренувальних навантажень. Гігієнічне забезпечення різних видів спорту.</i>		2,3,7,10	Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормуванню тренувальних навантажень. Гігієнічне нормування тренувальних занять. 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. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття. Перспективи покращення гігієнічних якостей спортивного одягу і взуття. Експлуатація спортивного одягу і взуття та догляд за ним.	5 балів	листопад
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		1 4 7		
Тема 6. <i>Гігієнічні основи проектування, будівництва і експлуатації спортивних споруд.</i>		5,6,7,9	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	5 балів	листопад
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота				

			освітлення, опалення, вентиляції спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водоймищ і штучних басейнів. Основні гігієнічні вимоги до спортивно-оздоровчих споруд.		
			2		
			2		
			10		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,10	Завдання тем 1-6 2 2	5 балів	грудень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної 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 у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</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, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Семінарські заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: 5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює</p>

	<p>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; 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>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Допуск до заліку становить мінімум 25 балів, бал за складання заліку (підсумковий контроль) становить максимум 100 балів.</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 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена; – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. – У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. – Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету; – 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. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / За редакцією П.Д.Плахтія. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. - 332 с. ISBN 978-966-2937-70-1
2. Гігієна [Текст]: навчально-методичний посібник для студ. факультету фізичного виховання і спорту/Мицкан Б.М., Султанова І.Д.-Ів.-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т ім. В.Стефаника, 2011. -160 с.-ПНУ. -25,00
Шифр: 75.081я73 Авторський знак: Г 46
3. Маглыш С.С. Общая экология. Учеб. пособие / С.С. Маглыш. – Гродно: ГрГУ, 2001. – 211 с.
4. Одум Ю. Основы экологии. Перевод с 3-го английского издания. Под редакцией д-ра биол наук Н.П. Наумова. Издательство «Мир», Москва. 741 с.
5. Ізмайлова О.В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. - 44 с.
6. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбо-вої літератури, 2010. — 336 с.
7. ДЕРЖАВНІ БУДІВЕЛЬНІ НОРМИ УКРАЇНИ Будинки і споруди СПОРТИВНІ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ СПОРУДИ ДБН В.2.2-13-2003. Київ. 2004
8. І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
9. Ю.А. Гончарова ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА. Учебное пособие. Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета. 2008. 92 с.
10. Руденко А.О. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Курс лекцій. Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського. Миколаїв. 2014. 87 с.

Викладач: Лісовський Б.П.