



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
 ім. Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ «ГІГІЄНА ТА ОСНОВИ ЕКОЛОГІЇ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	ЗОСИНА МАРИНА АНАТОЛІЇВНА Вища категорія
Електронна пошта	Zosina.marina89@gmail.com

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
I	2	90	12	36	42	6	2	Залік, екзамен

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Самостійна робота студента
Змістовий модуль 1.				
Тема 1. Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки		2	2	4
Тема 2. Основні концепції екології		2	4	4
Тема 3. Гігієна навколишнього середовища			2	4
Тема 4. Вплив діяльності людини на довкілля			4	2
<i>Разом</i>	30	4	12	14
Змістовий модуль 2.				
Тема 1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ		2	4	4
Тема 2. Гігієнічні вимоги що до харчування в закладах освіти			2	4
Тема 3. Основи особистої гігієни, та гігієни побуту здобувачів освіти			2	4
Тема 4. Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу		2	4	2
<i>Разом</i>	30	4	12	14

Змістовий модуль 3.				
Тема 1.Відновлення фізичної працездатності спортсменів		2	4	4
Тема 2. Гігієнічне забезпечення у підготовці спортсменів в різних клімато-географічних і погодних умовах			4	4
Тема 3. Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена			2	4
Тема 4. Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення		2	2	2
Разом	30	4	12	14
Усього годин	90	12	36	42

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки. Гігієна навколишнього середовища	2
2	Гігієна навколишнього середовища, основні концепції екології	2
Змістовий модуль 2.		
3	Анатомо- фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ	2
4	Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу	2
5	Відновлення фізичної працездатності в обраному виді спорту	2
Змістовий модуль 3.		
6	Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення	2
Усього годин		12

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
I модуль		
1	Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки	2
2	Основні концепції екології	4
3	Гігієна навколишнього середовища	2
4	Вплив діяльності людини на довкілля	4
II модуль		
5	Анатомо- фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ	4
6	Гігієнічні вимоги що до харчування в закладах освіти	4
7	Основи особистої гігієни, та гігієни побуту здобувачів освіти	4
8	Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу	4
III модуль		
9	Відновлення фізичної працездатності спортсменів	2
10	Гігієнічне забезпечення у підготовці спортсменів в різних клімато-географічних і погодних умовах	2
11	Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена	2
12	Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення	2
Усього годин		36

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
I модуль		
1	Сучасний стан здоров'я дошкільнят та школярів	2
2	Здоров'я та його компоненти здоровий спосіб життя.	4
3	Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена	4
4	Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я	4
II модуль		
5	Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	4
6	Нормування рухової активності дітей дошкільного і шкільного віку	4
7	Санітарна охорона водогонів	4
8	Санітарна охорона атмосферного повітря.	2
III модуль		
9	Режим дня молодшого школяра.	4
10	Режим дня дитини в дитячому садку.	4
11	Прогулянки. Екскурсії, походи вихідного дня.	4
12	Працездатність школяра протягом дня, тижня, чверті, року.	2
<i>Усього годин</i>		42

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	Тема реферату
1.	Шкільна гімнастика до уроку.
2.	Фізкультурні хвилинки.
3.	Фізкультурні паузи.
4.	Урок ФК- основна форма фізичного виховання в школі.
5.	Гігієна атмосферного повітря.
6.	Гігієнічні аспекти режиму дня молодшого школяра.
7.	Режим дня дитини в дитячому садочку.
8.	Працездатність школяра протягом дня, тижня, року.
9.	Правильне сидіння за партою- гігієнічні аспекти.
10.	Основні гігієнічні вимоги користування джерелами постачання води.
11.	Методи поліпшення якості води.
12.	Методи знешкодження забрудників питної води.
13.	Ігри на перервах- гігієнічний аспект.
14.	Допоміжні гігієнічні засоби при заняттях фізичною культурою.
15.	Допоміжні гігієнічні засоби в спорті вищих досягнень.
16.	Гігієнічні основи фізичного виховання.
17.	Гігієнічні вимоги до спортивної зони школи.
18.	Гігієнічні вимоги до обладнання робочого місця школяра.
19.	Гігієнічне значення фізкультурно-оздоровчих заходів.
20.	Гігієнічне значення повітря.
21.	Гігієнічне значення ґрунту.
22.	Гігієнічні вимоги до житла.
23.	Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
24.	Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
25.	Гігієнічне значення води.
26.	Гігієнічна характеристика джерел і постачання води.
27.	Робоче місце учня- гігієнічні вимоги.
28.	Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
29.	Гігієнічні основи фізичного виховання.
30.	Метерологічні фактори і теплообмін людини.

VII. XVI ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Фактори, що впливають на здоров'я людини та їх особливості.
2. Основні завдання та методи гігієни.
3. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров'я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
4. Спрямованість та завдання гігієни фізичної культури та спорту.
5. Поняття про гіпокінезію та гіперкінезію. Засоби їх профілактики.
6. Вікова періодизація за біологічними ознаками. Характеристика вікових періодів.
7. Вплив високих та низьких температур на організм людини під час виконання фізичних вправ.
8. Вологість повітря: значення, типи вологості, особливості впливу під час виконання фізичних вправ.
9. Умови підвищеного та зниженого атмосферного тиску повітря та їх вплив на організм під час виконання фізичних вправ.
10. Гігієнічне значення руху повітря під час занять фізичними вправами. Гігієнічні норми руху повітря в житлових та спортивних приміщеннях.
11. Заходи охорони повітряного середовища.
12. Гігієнічне значення води. Способи очищення та знезараження води.
13. Біологічне значення води. Гігієнічні вимоги до питної води.
14. Вплив факторів оточуючого середовища на організм та здоров'я спортсмена.
15. Характеристика засобів фізичного виховання.
16. Гігієнічні основи дозування фізичних навантажень.
17. Гігієнічні вимоги до заняття з фізичного виховання. Завдання частин уроку.
18. Загальна характеристика та компоненти здорового способу життя.
19. Раціональний добовий режим школярів.
20. Види біоритмів та їх вплив на фізичну працездатність спортсменів.
21. Характеристика факторів, що погіршують стан здоров'я.
22. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
23. Гігієнічні вимоги до закритих спортивних споруд.
24. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
25. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.
26. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.
27. Особливості раціонального та збалансованого харчування.
28. Нерегульовані та регульовані енерговитрати людини, їх специфіка.
29. Основні методи вимірювання енерговитрат та їх характеристика.
30. Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика.
31. Основні принципи харчування спортсменів.
32. Голодування та його використання з метою оздоровлення.
33. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.
34. Характеристика та види втоми при м'язовій діяльності.
35. Основні напрямки діагностування втоми.
36. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності.
37. Характеристика основних засобів медико-біологічного відновлення.

- 38.Значення масажу в спортивній практиці. Гігієнічні особливості відвідування бані, сауни.
- 39.Психологічні засоби відновлення. Сутність психофізичного тренування.
- 40.Фізіологічне підґрунтя та принципи загартування.
- 41.Характеристика методичних особливостей загартування повітрям.
- 42.Характеристика методичних особливостей загартування водою.
- 43.Характеристика методичних особливостей загартування сонцем.
- 44.Фізичні вправи як засіб загартування.
- 45.Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
- 46.Методи оцінки загартовуючого впливу.
- 47.Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх устаткування.
- 48.Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
- 49.Попередження травматизму на заняттях фізичною культурою.
- 50.Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
- 51.Роль фізичної активності в розвитку адаптації систем організму.
- 52.Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
- 53.Особливості рекреації та активного відпочинку.
- 54.Сутність складання харчових раціонів для дітей та підлітків.
- 55.Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
- 56.Взаємозв'язок понять «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи та їх характеристика.
- 57.Фізичні вправи та функціональні резерви організму.
- 58.Особиста гігієна спортсмена.
- 59.Вітаміни.

VIII СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ 2 СЕМЕСТР - ЗАЛІК

№	Вид діяльності	Кількість Балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	1	10
2	Виконання завдань з самостійної роботи	5	4	20
3	Модульний контроль	20	3	60
4	Реферат (тези)	10	1	10
<i>Максимальна кількість балів</i>				100

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70– 74	D		
60 – 69	E	задовільно	не зараховано
35 – 59	FX	незадовільно	
0 – 34	F		

ІХ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 2016. – 104 с.

2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посібник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Рад.шк., 2017. – 190 с.

3. Дубовис М.С. Твій фізичний гарт. – К.: Здоров'я, 2019. – 80 с.

4. Зільман С.Л., Зільман В.Л., Шевченко С.М. Гігієнічне виховання учнів: Посібник для вчителів. – К.: Рад.шк., 2019. – 123 с.

5. Омеляненко В.Г. Лекції і лабораторні заняття з гігієни шкільної і фізичних вправ: Навчальний посібник. – Тернопіль: Видавничий відділ ТДПУ, 2016.–140с.

6. Фізична культура в 1-11-х класах: Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 2018. – 64 с.

Допоміжна:

Зосина М.А., Гігієна та гігієна Фізичних вправ: навчально-методичні матеріали, - Київ, Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, 2018, - 67 с.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>