

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND  
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР  
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»  
Голова НМР факультету /  
Faculty Chairman of SMC

  
«26» 06 2024

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**  
**WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT**  
**ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /  
surname and initials, academic degree, rank)

  
(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ

The work program was approved at the meeting of the chair  
Протокол/ Protocol № 13 від / of «18» **ЧЕРВНЯ** 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair  /Олександр ШАМИЧ/  
(підпис)


Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program  
guarantor


Гарант ОП / Guarantor of EP  /Ольга ОЗЕРОВА/  
(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /  
Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty  
Протокол/ Protocol № 4 від / of «26» **ЧЕРВНЯ** 2024

**ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025**

**EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN**

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>денна / full-time</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:	лекції / lectures		лабораторії / laboratory	практичні / practical						
017	Фізична культура і спорт	4	120	50	24		26	70				1	E	2	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>(заочна)</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:	лекції / lectures		лабораторії / laboratory	практичні / practical						
017	Фізична культура і спорт	4	120	26	10		16	94				1	E	2	

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/  
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

*Мета* навчальної дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання і спорту, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань; про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; а також роль чинників зовнішнього середовища і біологічних чинників у життєдіяльності людини.

*Завдання* дисципліни:

- Вивчити вплив екзогенних чинників на фізичний стан та працездатність людини.
- Отримати знання щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання і спорту з метою профілактики травматизму та підвищення їх ефективності.
- Отримати знання про особисту гігієну спортсмена і фізкультурника, особливості гігієни осіб різного віку і статі.
- Оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками щодо здорового способу життя для підвищення опірних функцій організму до негативних чинників зовнішнього середовища, покращення фізичного стану людини, працездатності, попередження процесів старіння.

*Предметом* дисципліни є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття.

*Міждисциплінарні зв'язки:* вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

Дисципліна “Гігієна фізичного виховання і спорту” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов'язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

*Пререквізити/ Prerequisites:* загальна середня освіта; фізкультурно-спортивна практика за видом спорту; Теорія спорту; Екологія та БЖД; Анатомія людини та спортивна морфологія та ін.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2771>

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component**

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
<b>Інтегральна компетентність / Integral competence</b>	
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.	
<b>Загальні компетентності / General competences</b>	
ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 03	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 05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні компетентності / Professional competences</b>	
СК 03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК 07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component**

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	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.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## **Зміст курсу / Course content:**

**Змістовий модуль 1. Загальна гігієна** (денна – 14 г./ заочна – 6 г.).

**Лекція 1. Вступ у гігієну.**

Предмет і завдання гігієни. Методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

**Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища.**

Гігієна повітря. Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

**Лекція 3. Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань.**

Поняття про інфекційні захворювання. Мікроби та умови їх життєдіяльності. Загальна характеристика інфекційного процесу. Механізм розповсюдження інфекції. Імунітет. Механізми імунітету. Фагоцитоз. Профілактика інфекційних захворювань та боротьби з ними. Особливості інфекційних захворювань в навчальних і спортивних закладах.

**Лекція 4. Здоровий спосіб життя. Особиста гігієна.**

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «критерії здорового способу життя». Особиста гігієна (гігієна тіла; гігієна одягу і взуття).

**Лекція 5. Хроногігієна та її практичне значення для людини.**

Визначення понять: хроногігієна, біологічні ритми, добовий режим, десинхрози та ін. Індивідуальне сприйняття часу. Хронобіологічний тип. Профілактика десинхрозу.

**Лекція 6. Основи загартування людини.**

1. Загартування повітрям.
2. Загартування водою.
3. Загартування ультрафіолетовим випромінюванням.

**Лекція 7. Гігієнічні основи раціонального харчування.**

1. Основні поняття раціонального харчування.
2. Білки. Жири. Вуглеводи.
3. Вітаміни. Мінеральні речовини.

**Практичні заняття** (денна – 14 г./ заочна – 8 г.):

**Заняття 1. Здоров'я населення та його залежність від стану навколишнього середовища.**

План заняття:

1. Здоров'я населення як інтегральний критерій оцінки стану навколишнього середовища.
2. Методика інтегральної оцінки стану навколишнього середовища та його впливу на здоров'я.

*Завдання для самостійної роботи:*

1. Ознайомитися з “фундаментальними” положеннями концепції здоров'я.
2. Засвоїти критерії розподілу населення на групи здоров'я.
3. Вивчити джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров'я населення.
4. Ознайомитися з методикою виявлення та оцінки взаємозв'язків чинників навколишнього середовища та здоров'я.

**Заняття 2. Гігієнічне значення, методика визначення та оцінка параметрів мікроклімату приміщень. Методика визначення і гігієнічна оцінка природного і штучного освітлення приміщень.**

План заняття:

1. Вивчення температурного режиму приміщень.
2. Методика визначення вологості повітря в приміщеннях.
3. Визначення напрямку та швидкості руху повітря.
4. Методи оцінки природного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.
5. Методи оцінки штучного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.

*Завдання для самостійної роботи:*

- дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.
- дати загальну гігієнічну оцінку природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення.

### **Заняття 3. Методика оцінки якості питної води.**

План заняття:

1. Гігієнічна характеристика систем водопостачання питною водою населених місць України.
2. Гігієнічні норми якості питної води.

*Завдання для самостійної роботи:* дати гігієнічну оцінку якості питної води централізованого та децентралізованого водопостачання за запропонованими на занятті результатами аналізів.

### **Заняття 4. Методика визначення та гігієнічна оцінка ультрафіолетового випромінювання.**

План заняття:

1. Фізичні характеристики, спектральний склад, біологічна дія УФВ.
2. Методи вимірювання УФ.

*Завдання для самостійної роботи:* Гігієнічне нормування дози УФ випромінювання при заняттях ФК на відкритому повітрі.

### **Заняття 5. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.**

План заняття:

1. Визначення індивідуального сприйняття часу.
2. Визначення індивідуального добового ритму.

*Завдання для самостійної роботи:*

- а) визначити власний хронобіологічний тип.
- б) зробити висновок щодо практичного застосування знань стосовно хронобіологічного типу людини у навчанні, спорті та у професійній діяльності.

### **Заняття 6. Гігієнічні основи загартування, методи оцінки ефективності засобів загартування.**

План заняття:

1. Фізіологічні основи загартовування.
2. Гігієнічні принципи загартовування.
3. Особливості загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням.
4. Методика оцінки ефективності загартовуючих засобів.

*Завдання для самостійної роботи:* скласти рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) для особи з урахуванням віку, статі, стану здоров'я.

### **Заняття 7. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб у харчових речовинах. Сучасна методика оцінки харчування осіб, що займаються ФКіС.**

План заняття:

1. Методи визначення енерговитрат організму.
2. Розрахунок потреб в харчових речовинах.
3. Методи вивчення харчування різних груп населення (в тому числі спортсменів і фізкультурників).
4. Особливості оцінки стану харчового статусу спортсменів та фізкультурників.
5. Методика гігієнічного контролю харчування осіб, які займаються оздоровчою ФК.

*Завдання для самостійної роботи:*

- зробити розрахунок за добовими енерговитратами;
- визначити КФА;
- застосувати рівняння базального метаболізму;
- ознайомитися з поняттям «меню-розгортка» та як її скласти;
- охарактеризувати значення вивчення харчового статусу спортсменів для оцінки їх фізичного стану та спортивної працездатності;

- розрахувати калорійність харчового раціону особи, яка займається оздоровчою фізичною культурою з метою зменшення маси тіла, з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

**Змістовий модуль 2. Гігієна ФВіС** (денна – 10 г./ заочна – 4 г.).

**Лекція 8. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків. Гігієна осіб зрілого та похилого віку, що займаються фізичною культурою і спортом.**

Гігієна дітей, підлітків, юнаків; завдання гігієни дитячого віку; дитячі заклади і їх значення у системі охорони здоров'я; підрозділ дитинства на періоди; анатоמו-фізіологічні і морфофізіологічні особливості дітей, підлітків, юнаків; гігієнічні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

Гігієна фізичного виховання осіб зрілого та похилого віку (фізіологічні особливості людей; особливості гігієни; основні форми занять фізичною культурою тощо).

**Лекція 9. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.**

Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті / до комплексу занять оздоровчими вправами. Гігієнічна оцінка організації фізичної культури в навчальному закладі.

**Лекція 10. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття, спортивного інвентарю та обладнання.**

Гігієнічні вимоги до навчального та спортивного обладнання. Устрій окремих приміщень навчальних та спортивних закладів. Благоустрій спортивного спорудження. Опалення. Температурний режим спортивних споруд протягом року. Вентиляція природна та штучна. Освітлення природне та штучне. Норми освітлення приміщень та спортивних споруд.

**Лекція 11. Гігієнічні основи проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд.**

Загальні гігієнічні вимоги з проектування, будівництва й експлуатації спортивних споруд. Види спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруд незалежно від типу: місце розташування спортивної споруди в межах населеного пункту; орієнтацію спортивної споруди; транспортну доступність; планування; стан навколишнього середовища (повітря, води, фунту); характер озеленення і площу зелених насаджень; рівень інтенсивності шуму; мікроклімат спортивних споруд (відносну температуру й вологість, швидкість руху повітря).

**Лекція 12. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів і засобів відновлення фізичної працездатності.**

Гігієнічні вимоги до організації тренування. Гігієнічні вимоги до планування тренування. Гігієнічне нормування тренувань і змагань. Зовнішні умови тренувань і змагань. Режим тренування спортсменів. Перетренування. Допоміжні гігієнічні заходи та стимулятори.

Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Використання музики, як засобу відновлення працездатності. Фітотерапія, як метод відновлення працездатності. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

**Практичні заняття** (денна – 12 г./ заочна – 8 г.):

**Заняття 8. Гігієнічні вимоги та методика гігієнічної оцінки окремих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні положення щодо порядку проведення занять з оздоровчого фізичного виховання (ОФВ).

2. Гігієнічні вимоги до проведення розвиваючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

3. Гігієнічні вимоги до підготовчо-стимулюючих форм занять з оздоровчого фізичного

виховання.

4. Гігієнічні вимоги до відновних форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і дозування навантажень, до комплексу занять з оздоровчого фізичного виховання протягом тижня.

6. Методика гігієнічної оцінки занять з оздоровчого фізичного виховання.

*Завдання для самостійної роботи:* охарактеризувати заняття з урахуванням гігієнічних вимог щодо різних форм заняття оздоровчого спрямування.

**Заняття 9. Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків.**

План заняття:

1. Специфіка гігієнічного догляду за дітьми різних вікових категорій.

2. Особливості гігієни підлітків.

3. Вплив фізичної культури і спорту на ріст та розвиток організму дітей.

*Завдання для самостійної роботи:* скласти практичні рекомендації заняття фізичною культурою для дитини (обрати вікову категорію).

**Заняття 10. Гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.

2. Основні гігієнічні вимоги до різних форм занять оздоровчою фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку

*Завдання для самостійної роботи:*

1. Скласти режим дня для конкретної особи (за віком і статтю):

2. З огляду на режим дня надати рекомендації щодо фізичної активності для конкретної особи (за віком і статтю) за наступними видами занять з ОФВ:

- ранкова фіззарядка (вибрати подовженість);

- заняття у групі «Здоров'я» (вибрати подовженість);

- вечірня прогулянка (вибрати подовженість у часі та у км пройденого шляху).

**Заняття 11. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.**

План заняття:

1. Методи вивчення й оцінки рухової активності.

2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.

3. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

*Завдання для самостійної роботи:* надати практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять фізичною культурою (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік).

**Заняття 12. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

2. Гігієнічна оцінка спортивного залу, стадіону, басейну тощо (залежно від виду спорту).

*Завдання для самостійної роботи:* зробити доповідь за темою семінару відповідно до обраного виду спорту.

**Заняття 13. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

2. Гігієнічні вимоги до окремих, за своїм призначенням, фізкультурно-оздоровчих споруд.

3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд (за видом спорту).

*Завдання для самостійної роботи:* надати гігієнічну характеристику навчально-тренувального приміщення в школі або спортивного комплексу за умов: розміри залу



складають \_\_\_ на \_\_\_ м, висота – \_\_\_ м, освітлення – КПО дорівнює 0,8%, підлога – вкрита лінолеумом, має поріг на вихідних дверях, опалення, вентиляція та ін.

### Індивідуальне завдання / Individual task

*Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни* (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

#### Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	10	<b>відмінне виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	<b>відмінне виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
<b>добре</b>	8	<b>добре виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

	7	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
<b>задовільно</b>	6	<p><b>задовільне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана після завершення терміну.</li> </ul>

**Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**  
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
<b>Разом</b>		<b>10</b>

**Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:**

1. “Фундаментальні” положення концепції здоров’я.
2. Критерії розподілу населення на групи здоров’я.
3. Джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров’я населення.
4. Методика виявлення та оцінки взаємозв’язків чинників навколишнього середовища та здоров’я.
5. Гігієнічна оцінка мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити

- рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.
6. Загальна гігієнічна оцінка природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення.
  7. Гігієнічна оцінка якості питної води централізованого та децентралізованого водопостачання за запропонованими на занятті результатами аналізів.
  8. Гігієнічне нормування дози УФ випромінювання при заняттях ФК на відкритому повітрі.
  9. Хронобіологічний тип. Практичне застосування знань стосовно хронобіологічного типу людини у навчанні, спорті та у професійній діяльності.
  10. Практичні рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) для особи з урахуванням віку, статті, стану здоров'я.
  11. Харчовий статус спортсменів для оцінки їх фізичного стану та спортивної працездатності.
  12. Розрахунок калорійності харчового раціону особи, яка займається оздоровчою фізичною культурою з метою зменшення маси тіла, з урахуванням індивідуальних особливостей людини.
  13. Гігієнічні вимоги щодо різних форм заняття оздоровчого спрямування.
  14. Практичні рекомендації до занять фізичною культурою для дитини (обрати вікову категорію).
  15. Рекомендації щодо фізичної активності для конкретної особи (за віком і статтю) за наступними видами занять з ОФВ.
  16. Практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять фізичною культурою (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік).
  17. Адаптивні та фізіологічні біологічні ритми людини.
  18. Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини.
  19. Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини.
  20. Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.
  21. Методики та принципи загартування. Методика оцінки ефективності процедур, що загартовують.
  22. Гігієна дівчини /жінки.
  23. Гігієна хлопця / чоловіка.
  24. Гігієнічна оцінка ґрунту та очищення населених пунктів.
  25. Методи визначення нитратів.
  26. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
  27. Гігієна розумової діяльності.
  28. СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
  29. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.
  30. Основні гігієнічні вимоги до занять спортивного/оздоровчого спрямування.
  31. Енергетичний обмін. Енергетичний баланс. Метаболізм. Базальний Метаболізм. Термічний ефект їжі.
  32. Коефіцієнт фізичної активності.
  33. Меню-розгортка і як її скласти.
  34. Дія шкідливих звичок на організм підлітка.
  35. Ергогенні засоби стимуляції фізичної працездатності та відновлення організму.

**Всього годин на самостійну роботу:** денна форма – по 2 години на кожну тему; заочна форма – по 2-3 години.

## Методи навчання

### *Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:*

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

### *Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:*

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

## Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

**Вхідний контроль** проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

**Поточний контроль** може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми

проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

**Підсумковий контроль** забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

**Семестровий контроль** з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

**Семестровий залік** – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

**Семестровий екзамен** – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

### Розподіл балів для дисципліни

#### Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment		Інд. робота / Ind. task	Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules				
1	2			
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

**Відстрочений контроль** або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проєктів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

#### Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Роз’яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

#### Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

## **Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

## **Політика щодо відвідування / Attendance Policy**

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

## **Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test**

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdzili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accrreditation/normativni-dokumenti/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

## Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

### Підручники / Textbooks:

1. Марцінковський І.Б., Трушляков Є.І., Яцунський О.С. Основи гігієни у спортивній діяльності : підручник. – Миколаїв: НУК, 2016. – 372 с.
2. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.

### Навчальні посібники / Teaching aids:

3. Гігієна: Навчально-методичний посібник до практичних занять для студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» О.І. Циганенка  
Автори: Л.М.Путро, Н.А.Склярова, Л.Ф.Оксамитна., М.Й.Ящур Київ, 2010. – 68 с.
4. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: Навч.посібник для студентів вищ. навч. закладів фізич. вихов. і спорту/ Р.Р. Сіренко, А.Г. Кисилевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронович.- Львів: Львівський НУ ім. Франка, 2005. – 144 с.
5. Гігієна спорту: [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ «Українські технології», 2012. - 214 с.
6. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
7. Даценко І.І. та ін. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За загальною редакцією Даценко І.І. – Львів: Світ, 2001. – 472 с.
8. Загальна гігієна та екологія людини: навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів / За ред. В.Г. Бардова та І.В. Сергети. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002 – 216 с.
9. Основи гігієни: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП «Вісник Карпат», 2008. – 144 с.
10. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.  
Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.
11. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навч. посібник. – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2003. – 240 с.
12. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. Закл.ІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### Конспекти лекцій / Lecture notes:

13. 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.

### Методичні роботи / Methodical works:

14. Гігієна та екологія: методичні вказівки для самостійної роботи студентів при підготовці до практичного заняття. – Полтава, 2020. – 29 с.
15. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач : О. А. Озерова.. - Київ : КНУБА, Талком, 2023. - 28 с.
16. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

### Нормативна та законодавча база:

17. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)  
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>



18. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
  19. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» ДСанПіН 2.2.4-171-10.
  20. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01. – К., 2001. – 54 с.
  21. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ.
  22. Національний стандарт України «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» ДСТУ 7525:2014
- Інформаційні ресурси / Information resources:**
23. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
  24. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
  25. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
  26. Гігієна ФВіС: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11414>
  27. Гігієна фізичного виховання і спорту [https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena\\_fizichnogo\\_vihovannya\\_i\\_sportu](https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena_fizichnogo_vihovannya_i_sportu)