

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет \_\_\_\_\_ Фізичного виховання \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_ теорії та методики олімпійського і професійного спорту \_\_\_\_\_

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
В.о. завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_ Бабаліч В.А. \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року



### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

\_\_\_\_\_ Спортивна гігієна \_\_\_\_\_  
(шифр і назва навчальної дисципліни)  
Рівень вищої освіти: \_\_\_\_\_ Перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_  
Галузь знань: \_\_\_\_\_ 01 Освіта/Педагогіка \_\_\_\_\_  
(шифр, назва галузі)  
Спеціальність: \_\_\_\_\_ 017 фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)  
Освітня програма \_\_\_\_\_ Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(назва)  
Форма навчання \_\_\_\_\_ денна, заочна \_\_\_\_\_  
(денна, заочна)

2022– 2023 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни Спортивна гігієна \_\_\_\_\_  
(назва навчальної дисципліни)  
розроблена на основі освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_,  
(назва ОПП)  
навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня  
бакалавр \_\_\_\_\_ за спеціальністю 017 фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Бабаліч В.А. доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_

Протокол від «04» \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 2022 року № 1 \_\_\_\_\_

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

\_\_\_\_\_ Бабаліч В.А. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Спортивна гігієна» для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДПУ імені В. Винниченка, 2022. – 19 с.

©Бабаліч В.А., 2022 рік  
© ЦДПУ імені В. Винниченка,  
2022 рік

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка ____ (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання підготовка презентацій (назва)	Спеціальність: 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90	Освітня програма: Фізична культура і спорт (шифр і назва)	Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 70	Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський) на основі молодшого спеціаліста	Лекції	
		18 год.	6 год.
		Практичні	
		16 год.	6 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		56 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
Вид контролю:			
залік			

## 1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета* дисципліни формування у студентів необхідних компетентностей щодо гігієнічних принципів організації навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту.

*Завдання дисципліни:*

- Ознайомити з гігієнічними вимогами щодо використання спортивних споруд.
- Вивчити особливості організації навчально-тренувального процесу в різних умовах.
- Вмітимуть проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням гігієнічних вимог до обраного виду спорту.
- Знати основні принципи та підходи щодо харчування спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні	фахові
1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
2. Здатність працювати в команді.	2. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
3. Навички міжособистісної взаємодії.	3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
4. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	4. Здатність до безперервного професійного розвитку.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	

## 1.3. Очікувані програмні результати навчання:

*У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:*

- оволодіють основами спортивної гігієни
- знатимуть гігієнічні вимоги до спортивних споруд
- під час підготовки спортсменів урахуватимуть гігієнічні особливості умов де проходять навчально-тренувальний збір або змагання.
- проводитимуть тренувальні заняття з урахуванням гігієнічних особливостей обраного виду спорту.
- оволодіють методами збору даних про споживання їжі спортсменами; надаватимуть рекомендації по харчування спортсменів з урахуванням періодів змагальної діяльності спортсменів та виду спорту.

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Розділ 1. «Спортивна гігієна»

Тема 1. Вступ у спортивну гігієну.

Історія. Головні завдання

Тема 2. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих та напіввідкритих стрілецьких тирів. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання. Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд

Тема 3. Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах. Гігієнічні особливості підготовки

спортсменів в умовах високої та низької температури. Режим спортсмена з урахуванням маси тіла.

Тема 4. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань

Гігієна спортсмена під час тренувань. Гігієна спортсмена під час змагань в обраному виді спорту.

Тема 5. Особливості харчування спортсменів

Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Засвоюваність їжі та режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі. Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика спортсменів.

Тема 6. Харчування спортсменів під час тренувань і змагань

Значення спеціалізованого харчування у спорті. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Особливості харчування спортсменів під час змагань.

Тема 7 Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієна комплексного застосування засобів відновлення і підвищення спортивної працездатності.

Тема 8 Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Рухова активність дітей та підлітків. Гіпокінезія. Гіперкінезія. Фізіологічна крива фізичного навантаження. Рухова активність дітей та підлітків.

Тема 9 Гігієна загартовування.

Види та принципи загартовування спортсменів.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Спортивна гігієна</b>												
Тема 1. Вступ у спортивну гігієну.	4	2				2	20	2	2			8
Тема 2. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	10	2	2			6						8
Тема 3. Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.	10	2	2			6	31	2	2			9
Тема 4. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань	11	2	2			7						9
Тема 5. Особливості харчування спортсменів	9	2	2			5						9
Тема 6. Харчування спортсменів під час тренувань і змагань	9	2	2			5	31	2	2			9
Тема 7 Гігієнічні вимоги до	9	2	2			5						9

особливостей відновлення у спорті													
Тема 8 Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	9	2	2			5							9
Тема 9 Гігієна загартовування	9	2	2			5	8						8
<b>Усього годин</b>	80	18	16			46	90	6	6				78
<b>ІНДЗ</b>													
ІНДЗ	10		-	-		10			-	-	-		
<b>Усього годин</b>	90					56							

#### 4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

##### 4.1. Теми лекційних занять

##### 4.1.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у спортивну гігієну.	2
2	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2
3	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.	2
4	Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань	2
5	Особливості харчування спортсменів	2
6	Харчування спортсменів під час тренувань і змагань	2
7	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	2
8	Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	2
9	Гігієна загартовування	2
	<b>Разом</b>	<b>18</b>

##### 4.1.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у спортивну гігієну. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2
2	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань. Особливості харчування спортсменів	2
3	Харчування спортсменів під час тренувань і змагань. Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті. Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	2
	<b>Разом</b>	<b>6</b>

##### 4.2. Теми практичних занять

##### 4.2.1 денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		годин
1	Вступ у спортивну гігієну. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2
2	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.	2
3	Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань	2
4	Особливості харчування спортсменів	2
5	Харчування спортсменів під час тренувань і змагань	2
6	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	2
7	Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	2
8	Гігієна загартовування	2
	Разом	16

#### 4.2.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у спортивну гігієну. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2
2	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань. Особливості харчування спортсменів	2
3	Харчування спортсменів під час тренувань і змагань. Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті. Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	2
	Разом	6

#### 4.3. Теми лабораторних занять

##### 4.3.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-	
2		
	Разом	

##### 4.3.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-	
2		
	Разом	

#### 4.4. Завдання для самостійної роботи

##### 4.4.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у спортивну гігієну.	2
2	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	6
3	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.	6

4	Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань	7
5	Особливості харчування спортсменів	5
6	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	5
7	Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	5
8	Гігієна загартовування	5
9	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	5
	Разом	46

#### 4.4.2 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у спортивну гігієну.	8
2	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	8
3	Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.	9
4	Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань	9
5	Особливості харчування спортсменів	9
6	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	9
7	Гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	9
8	Гігієна загартовування	9
9	Гігієнічні вимоги до особливостей відновлення у спорті	8
	Разом	78

#### 4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати презентації до тем самостійної роботи 1-5.

#### 4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Спортивна гігієна» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проєктний метод тощо).

За джерелами знань на заняттях використовуються словесні (розповідь, бесіда, лекція) та практичні методи.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проєктно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- 1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:
  - словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
  - наочні (презентація, демонстрування);
  - практичні методи (вправи; практичні завдання).
- 2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:
  - метод проблемного викладу матеріалу;
  - моделювання життєвих ситуацій;



- мозковий штурм;
  - метод опори на життєвий досвід;
  - навчальної дискусії.
- 3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:
- усного контролю;
  - письмового контролю;
  - самоконтролю та взаємоконтролю;
  - рецензування відповідей.

#### **4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти. Порядок та критерії виставлення балів**

Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- розрахункові та розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Використовуються такі методи контролю (усний, письмовий), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.

**Поточний контроль.** *Завданням поточного контролю* є перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацьовувати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.

*Об'єктами поточного контролю знань студента* є систематичність та активність роботи на заняттях; виконання завдань для самостійної роботи. Оцінюванню можуть підлягати: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на практичних/семінарських заняттях; активність при обговоренні питань практичного/семінарського/лабораторного заняття; результати тестування тощо.

У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

**Підсумковий контроль.** *Завданням підсумкового контролю* є перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

#### **Порядок та критерії виставлення балів Критерії та норми оцінювання знань студентів**

При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Спортивна гігієна» враховується:

- 1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь.
- 2) якість актуалізації знань з даної дисципліни, а саме: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань. Особливості харчування спортсменів
- 3) рівень оволодіння відомими програмами і знання засобів і методів зі гігієни спортсмена.
- 4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:

5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:

- знання вимог до спортивних споруд.
- гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в різних умовах навчально-тренувальних занять і змагань.
- основи харчування спортсмена

**Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:**

#### **Практичні заняття**

**5,0 б.** Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Знає передумови фактори ризику спортивного травматизму, симптоми діагностику, долікарську допомогу. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється на основних гігієнічних вимогах до спортивних споруд, особливостях організації тренувального процесу і проведення змагань взагалі і зокрема в особливих умовах, розуміється на основних принципах гігієни харчування спортсмена. Протягом курсу підготував одну презентацію.

**4,0 б.** Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість методичних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень щодо гігієнічних вимог до спортивних споруд, особливостях гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів, допускає помилки у питаннях гігієнічного забезпечення занять в обраному виді спорту, знає принципи гігієнічного харчування спортсменів.

**3,0 б.** Активна участь у роботі під час заняття. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень методів, засобів навчання. Допускає помилки в принципових підходах щодо організації гігієни спортсмена під час тренувань і змагань. Не дотримується послідовності аналізу.

**2,0 б.** Участь у роботі практичного заняття. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз історичних подій по логічною виділеними частинам, може перерахувати види травматизму, невпевнено переказує матеріал.

**1,0 б.** на практичному занятті не приймає участі в обговоренні матеріалу. Відвідав заняття у ролі слухача.

**Від 0** – відсутність на практичному занятті (залежно від обставин).

#### **Самостійна робота: підготовка конспекту за завданням**

**5,0 б.** Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

**4,0 б.** Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз видів травм. При захисті допускав помилки.

**3,0 б.** Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

**2,0 б.** Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

**1,0 б.** Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

**0 б.** Конспект не підготовлений.

### **Усна відповідь**

**5,0 б.** Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання спортивної гігієни з позицій структурно-програмованого навчання. До практичного заняття підготовлений конспект за завданням. З представленими усіма пунктами плану.

**4,0 б.** Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень гігієни спортсмена. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

**3,0 б.** Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень гігієни спортсмена.

**2,0 б.** Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз гігієни спортсмена тільки в обраному виді спорту по логічно виділеним критеріям.

**1,0 б.** Студент не відповідає на запитання. Розрізняє основи гігієни спортсмена на рівні образного сприйняття.

**Від 0 б.** відсутня відповідь

### **Критерії оцінювання презентації та практичного завдання**

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

Зміст

Розкрито всі аспекти теми

Матеріал викладений у доступній формі

Слайди розташовані в логічній послідовності

Заключний слайд із висновками

Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів

Елементи оформлення

Зміна слайдів

Дизайн

Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів

Графіки, діаграми, малюнки

Елементи творчості

Оригінальність і винахідливі приклади

**5,0 б.** У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація,

висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

**4,0 б.** Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

**3,0 б.** Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.

**2,0 б.** Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

**1,0 б.** Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

**0 б.** Презентація або практичне завдання не виконано.

#### **Критерії оцінювання повідомлення**

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.

Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми. Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями). Логіка в аргументації своєї точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду. Оригінальність підходу до вирішення проблем. Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів. Несуперечність особистісних суджень.

**5,0 б.** Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

**4,0 б.** Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом.

**3,0 б.** Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти.

**2,0 б.** Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом.

**1,0 б.** Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання.

**0 б.** Повідомлення не зроблено

#### **Критерії оцінювання термінологічного словника (ТС)**

**5,0 б** ТС оформлений бездоганно, в словнику виконано опис не менше ніж 25 – 30 термінів.

**4,0 б** ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 20 термінів.

**3,0 б** ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 15 термінів.

**2,0 б** ТС оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 10 термінів.

**1,0 б** Т С оформлений, в словнику виконано опис не менше ніж 5 термінів.

#### **Критерії оцінювання конспекту курсу**

**5,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, законспектовані всі лекції.

**4,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 75%.

**3,0 б.** Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 50%.

**2,0 б.** Конспект неохайний, законспектовано 25% від всього матеріалу.

**1,0 б.** Конспект неохайний, законспектовано 10% від всього матеріалу.

**0 б.** Конспект не підготовлений.

#### 4.8. Перелік програмових питань для самоконтролю:

1. Що таке гігієна?
2. Що таке профілактика?
3. Які головні завдання гігієни?
4. Що вивчає гігієна фізичного виховання і спорту?
5. Які вчені зробили вагомий внесок у розвиток гігієни?
6. Що собою являє гігієна фізичного виховання і спорту як навчальна дисципліна?
7. Що таке спортивні споруди, яких типів вони бувають?
8. Які гігієнічні вимоги висуваються до будівництва спортивних споруд?
9. Які гігієнічні вимоги висуваються до освітлення спортивних споруд?
10. Яким приладом визначають освітленість спортивних споруд, принцип його роботи?
11. Які показники характеризують освітлення спортивних споруд при їх експлуатації?
12. Які гігієнічні вимоги висуваються до вентиляції та опалення спортивних споруд?
13. Які гігієнічні вимоги висуваються до фізкультурно-оздоровчих споруд?
14. Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих і напівзакритих стрілецьких тирів?
15. Які гігієнічні вимоги висуваються до критих спортивних залів?
16. ] 0. Які гігієнічні вимоги висуваються до критих ковзанок?
17. Які гігієнічні вимоги висуваються до гімнастичних залів?
18. Які гігієнічні вимоги висуваються до критих плавальних басейнів?
19. Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих спортивних споруд?
20. Які гігієнічні вимоги висуваються до спортивних споруд для лижного спорту?
21. Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих споруд для ковзанярського спорту?
22. Які гігієнічні вимоги висуваються до баз для занять веслуванням?
23. Які гігієнічні вимоги висуваються до відкритих плавальних басейнів?
24. Які гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання?
25. Які гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд і споруд для неповносправних?
26. Які особливості гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації?
27. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах?
28. Які розрізняють стадії процесу адаптації до гірської хвороби?
29. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах низької температури?
30. Які гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої температури?
31. Які гігієнічні особливості режиму спортсмена з урахуванням маси тіла?
32. Які гігієнічні вимоги до організації тренувань?
33. Які гігієнічні вимоги до планування тренування?
34. Які гігієнічні вимоги до нормування тренувальних занять та змагань?
35. Які гігієнічні особливості режиму дня спортсменів?
36. Які гігієнічні особливості забезпечення занять гімнастикою?
37. Які гігієнічні особливості забезпечення занять легкою атлетикою?
38. Які гігієнічні особливості забезпечення занять боксом, боротьбою та важкою атлетикою?
39. Які гігієнічні особливості забезпечення занять лижним спортом?
40. Які гігієнічні особливості забезпечення занять ковзанярськими спортом та фігурним катанням?
41. Які гігієнічні особливості забезпечення занять плаванням?
42. Які гігієнічні особливості забезпечення занять спортивними іграми?
43. Що таке харчування? Які гігієнічні вимоги висуваються до їжі?
44. Яким вимогам повинно відповідати харчування згідно із концепцією ВООЗ?
45. Які основні положення теорії збалансованого харчування?
46. 142 Гігієна спорту
47. Що таке засвоєваність їжі, від чого вона залежить?

48. Що таке режим харчування?
49. Яка роль м'ясних, рибних та молочних продуктів у харчуванні?
50. Яка роль овочів та фруктів у харчуванні?
51. Що таке харчові отруєння та інтоксикації? Які шляхи попередження їх виникнення?
52. Що таке гельмінтози?
53. Які існують види енергетичних витрат та методи їх визначення?
54. Що таке основний обмін та специфічно-динамічна дія їжі?
55. Яку гігієнічну роль відіграють білки у харчуванні?
56. Яку гігієнічну роль відіграють жири у харчуванні?
57. Яку гігієнічну роль відіграють вуглеводи у харчуванні?
58. Що таке вітаміни, яка їх гігієнічна роль у харчуванні?
59. Дати гігієнічну характеристику водорозчинним вітамінам.
60. Дати гігієнічну характеристику жиророзчинним вітамінам.
61. Дати гігієнічну характеристику макроелементам.
62. Дати гігієнічну характеристику мікроелементам.
63. Які особливості зберігання та кулінарної обробки продуктів харчування?
64. Які основні принципи харчування спортсменів?
65. Які основні вимоги до режиму харчування спортсменів?
66. Яке значення спеціалізованого харчування у спорті?
67. Які особливості харчування спортсменів на тренувальних зборах?
68. Які особливості харчування спортсменів в умовах жаркого клімату?
69. Які принципи харчування спортсменів у дні змагань?
70. Які існують методи збору даних про споживання їжі?

#### 4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Тема 1. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка презентації.

Тема 2. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка конспекту за завданням.

Тема 3. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка презентації.

Тема 4. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка конспекту за завданням.

Тема 5. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка конспекту за завданням.

Тема 6. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка презентації.

Тема 7. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка конспекту за завданням.

Тема 8. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка презентації.

Тема 9. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 5 балів – підготовка презентації.

ІНДЗ -10 балів

КР – 15 балів

#### Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання									Сума
Розділ 1								Контрольна робота	
T1, 2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		100
10	10	10	10	10	10	10	10	20	10

## Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно	незараховано
1-34	незадовільно	незараховано

### 5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

#### 5.1. Рекомендована література

##### Основна

1. Гігієна спорту : [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІУ 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.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб, пособ. для студ. высш. пед. учеб, заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2005. - 240 с.
3. Габович Р. Д. Гігієна / Р. Д. Габович, С. С. Познанський, Р. Х. Шабхазян. - К. : Вища шк., 1983. - С. 6-11; 134-155; 252-254.
4. Гігієна та екологія : підруч. для студ. вищ. мед. закл. / за ред. В. Г. Бардова. - Вінниця : Нова книга, 2006. - 720 с.
5. Загальна гігієна / за ред. С. Г. Гончарука. - К. : Вища шк., 1995. - 552 с.
6. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Да-ценко. Л. : Світ, 2001. 472с
7. Загальна гігієна з основами екології : підруч. для студ. вищ. мед. закл. / за ред. В. А. Кондратюка. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2003.-720 с.
8. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. - К.: видав, центр КНТЕУ, 2003. - 236 с.
9. Розенблум К. А. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / К. А. Розенблум. - К. : Олимпийская литература, 2005. - 535 с.
10. Смульский В. Л. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Л. Смульский, В. Д. Моногаров, М. М. Булатова; под ред. В. Л. Смульского/-К.: Олимпийская литература, 1996.-222 с.
11. Путро Л. М. Методические рекомендации по гигиене для студентов факультета заочного обучения / Л. М. Путро, М. П. Пушкар, Н. М. Сиренко. - К. : КГИФК, 1993. 78 с.
12. 19. Пушкар М. П. Основи гігієни/М. П. Пушкар. - К.: Олімпійська література, 2004. 92 с.
13. 20. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. - К.: Наук, думка, 1991. - 366 с.
14. 21. Ципріян В. І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування : учбово-метод. по-сіб. / В. І. Ципріян, Н. В. Велика, В. Г. Яковенко. К. : 1999.-60 с.

##### Допоміжна

1. Берзін В. І. Основи психогігієни / В. І. Берзін. - К.: Вища шк., 1997. -С. 70-84.
2. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. Осипенко, С. Н. Корсун. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 504 с.

3. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 1996. - 174 с.
4. Ванханен В. В. Нутрициология : підручник для медвузів /В. Ванханен, В. Д. Ванханен, В. І. Ципріян. - Донецьк : Донеччина, 2001. - 474 с.
15. Гігієна харчування з основами нутрициології: підручник / укл. В. І. Ципріян, Т. 1. Аністратенко [та ін.] ; за ред. В. І. Ципріяна.К. : Здоров'я, 1999. - 568 с.
16. Гончарук Е. И. Общая гигиена: Пропедевтика гигиены / Е. И. Гончарук, Ю. И. Кундиев, В. Г. Бардов [та ін.]. - К.: Вища шк., 2000.
5. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини : навч. посіб. Л. : Афіша, 2000. 247 с.
17. Даценко І.І. Профілактична медицина : Загальна гігієна з основами екології/1.1. Даценко, Р. Д. Габович. К. : Здоров'я, 1999.694 с.
6. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. - К. : Здоров'я, 1990. - 200 с.
7. Мізюк М. І. Гігієна : підручник / М. І. Мізюк. - К. : Здоров'я, 2002.-288 с.
8. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. - К. : Здоров'я, 1988.-216 с.
9. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування / В. І. Смоляр. - К., 2000.-334 с.
10. Солдак І. І. Оптимальні та допустимі поєднання параметрів мікроклімату. - Л., 1993.-84 с.
11. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. - К. : Олимпийская литература, 1997.-502 с.

## 5.2. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД); нормативні документи; наочність тощо.

### Лекційний курс

тексти (конспекти) лекцій – електронному варіанті на кафедрі ТМ ОПС та на сторінці дисципліни Google Classroom

- методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання розділів – надруковано навчально-методичний комплекс з дисципліни «Спортивна гігієна» на кафедрі ТМ ОПС;
- система діагностики засвоєння навчального матеріалу лекцій – додається.

### Практичні заняття

- інформаційне та методичне забезпечення самостійної роботи студентів – представлена інформація в основній і додатковій літературі, яка знаходиться у бібліотеці ФФВ та на сторінці дисципліни Google Classroom;
- система діагностики – додається перелік контрольних робіт, тести, критерії оцінювання. Також представлена в силабусі дисципліни та на сторінці дисципліни Google Classroom;

**Самостійна робота студентів** (самостійне вивчення частини змісту програмового матеріалу)

- система діагностики - додається.

### Реферати

- методичні рекомендації до виконання, критерії оцінювання - додаються.

## 5.3. Інформаційні ресурси (перелік інформаційних ресурсів)

1. Спортивна гігієна (підручник)  
[https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena\\_fizichnogo\\_vihovannya\\_i\\_sportu](https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena_fizichnogo_vihovannya_i_sportu)
2. Спортивна медицина (підручник)  
[https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf\\_sportmed/0.2%20Naukova\\_metodyhna\\_liter\\_metod\\_rec\\_PhR\\_SM/Sportyvna%20medytsyna%20%20pidruchnyk.pdf](https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20%20pidruchnyk.pdf)
3. Гігієна фізичної культури (підручник) <https://studfile.net/preview/9003773/>



[http://eprints.zu.edu.ua/32373/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96\\_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97\\_%D0%B4%D0%BE\\_%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C\\_%D0%B7\\_%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%B8.PDF](http://eprints.zu.edu.ua/32373/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BE_%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C_%D0%B7_%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%B8.PDF)

## **6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнотукаїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).