

	<b>Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка</b>	<b>Силабус навчальної дисципліни</b>			
		<b>Назва дисципліни</b> Спортивна гігієна			
		<b>Статус дисципліни</b> обов'язковий компонент (цикл фахової підготовки)			
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка				
<b>Спеціальність</b>	017 фізична культура і спорт				
<b>Освітня програма</b>	фізична культура і спорт				
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)				
<b>Форма навчання</b>	Денна				
<b>Курс</b>	1				
<b>Семестр</b>	1				
<b>Обсяг дисципліни</b>	Кредити	3	Години	90	
	Лекційні			10	
	Практичні/семінарські			10	
	Лабораторні			-	
	Самостійна робота			70	
<b>Семестровий контроль</b>	залік				
<b>Викладач</b>	Бабаліч Вікторія Анатоліївна доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент				
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:vikababalich@meta.ua">vikababalich@meta.ua</a>				
<b>Кафедра</b>	теорії та методики олімпійського і професійного спорту				
<b>Факультет</b>	Фізичного виховання				
<b>Предмет навчання</b>	<p>Предметом дисципліни є вивчення особливостей гігієнічних вимог щодо організації і проведення змагань</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомити з гігієнічними вимогами щодо використання спортивних споруд.</li> <li>- Вивчити особливості організації навчально-тренувального процесу в різних умовах.</li> <li>- Вмітимуть проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням гігієнічних вимог до обраного виду спорту.</li> <li>- Знати основні принципи та підходи щодо харчування спортсменів.</li> </ul>				
<b>Мета</b>	Мета дисципліни формування у студентів необхідних компетентностей щодо гігієнічних принципів організації навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту.				
<b>Компетентності</b>	<p>Загальні:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>2. Здатність працювати в команді.</li> <li>3. Навички міжособистісної взаємодії.</li> <li>4. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</li> <li>5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ol> <p>Фахові:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</li> <li>2. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</li> <li>3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне</li> </ol>				

	обладнання та інвентар 4. Здатність до безперервного професійного розвитку.
<b>Програмні результати</b>	<p><i>У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оволодіють основами спортивної гігієни</li> <li>- знатимуть гігієнічні вимоги до спортивних споруд</li> <li>- під час підготовки спортсменів урахуватимуть гігієнічні особливості умов де проходять навчально-тренувальний збір або змагання.</li> <li>- проводитимуть тренувальні заняття з урахуванням гігієнічних особливостей обраного виду спорту.</li> <li>- оволодіють методами збору даних про споживання їжі спортсменами; надаватимуть рекомендації по харчування спортсменів з урахуванням періодів змагальної діяльності спортсменів та виду спорту.</li> </ul>
<b>Зміст дисципліни</b>	<p><b>Розділ 1. Спортивна гігієна</b>  Тема 1. Вступ у спортивну гігієну  Тема 2. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд  Тема 3. Гігієна спортсмена в особливих умовах підготовки.  Тема 4. Гігієна спортсмена під час тренувань і змагань  Тема 5. Особливості харчування спортсменів</p>
<b>Критерії оцінювання роботи студентів</b>	<p><b>Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:</b></p> <p><b><u>Практичні заняття</u></b></p> <p><b>5,0 б.</b> 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.</p> <p><b>4,0 б.</b> 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</p>

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'язання 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.

#### **Схема нарахування балів, які отримують студенти**

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Тема 1. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті, 10 балів – підготовка презентації (5 балів підготовка презентації + 5 балів захист 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 або 5 балів – підготовка презентації.

	<p>Тема 4. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті або 5 балів – підготовка конспекту за завданням.</p> <p>Тема 5. 5 балів – усна відповідь на практичному занятті або 5 балів – підготовка презентації.</p> <p>ІНДЗ -10 балів</p> <p>КР – 15 балів</p>
<p><b>Політика курсу</b></p>	<p>При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Спортивна гігієна» враховується:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь :</li> <li>2) якість актуалізації знань зі спортивної гігієни (гігієнічні вимоги до спортивних споруд, урахуватимуть гігієнічні умови проведення тренувальних та гігієнічні особливості обраного виду спорту, основами харчування спортсменів).</li> <li>3) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності:</li> <li>5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо).</li> </ol> <p>Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - знання вимог до спортивних споруд.</li> <li>- гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в різних умовах навчально-тренувальних занять і змагань.</li> <li>- основи харчування спортсмена</li> </ul> <p>Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (<i>хвороба, виїзд на змагання, збори відсутність підтверджується відповідними документами</i>), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на <i>Viber</i> або на <i>електронну пошту</i>). <i>Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Система додаткових балів</i></p> <p><i>3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Наукова стаття з тематики дисципліни:</i></p> <p><i>3 бали – в університетських виданнях.</i></p> <p><i>4 бали – в інших виданнях України.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Участь у змаганнях:</i></p> <p><i>2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.</i></p> <p><i>3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.</i></p> <p><b>Політика академічної доброчесності :</b></p> <p>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</p>

	доброчесність в Центральнуукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).
Інформаційне забезпечення	<p style="text-align: center;"><b>Інформаційні ресурси</b></p> <p>1. Спортивна гігієна (підручник)  <a href="https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena_fizichnogo_vihovannya_i_sportu">https://pidru4niki.com/81824/meditsina/ogiyena_fizichnogo_vihovannya_i_sportu</a></p> <p>2. Спортивна медицина (підручник)  <a href="https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20Omedytsyna%20%20pidruchnyk.pdf">https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2%20Naukova_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20Omedytsyna%20%20pidruchnyk.pdf</a></p> <p>3. Гігієна фізичної культури (підручник)  <a href="https://studfile.net/preview/9003773/">https://studfile.net/preview/9003773/</a></p> <p>4. Гігієна (методичний посібник)  <a href="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</a></p>
Матеріально-технічне забезпечення	<i>Аудиторія теоретичного навчання, навчальні стенди, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали</i>