Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра теоретико-методичних основ фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
_____ **М. Б. Боднар**
"30" 08 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*
галузь знань – *01 Освіта / Педагогіка*
спеціальність – *014 Середня освіта (Фізична культура)*
освітньо-професійна програма – *Середня освіта (Фізична культура)*

Кременець – 2018 рік

2

Довгань О. М., Слюсарчук В. В. Гігієна шкільна та фізичного виховання : [робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)] / О. М. Довгань, В. В. Слюсарчук. – Кременець, 2018. – 15 с.

Розробники програми:

Довгань Олена Михайлівна – завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, канд. біол. наук, професор

Слюсарчук Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

Протокол №1 від 30 серпня 2018 року

Завідувач кафедри О. М. Довгань

2

2

1. ВСТУП

Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» **є** нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим бакалаврським рівнем освітньо-професійної програми. Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим бакалаврським рівнем освітньо-професійної програми 014 Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» є обов'язковою для студентів усіх факультетів, які готують фахівців з фізичного виховання та спорту, та невід'ємною частиною загального виховання студентів. Вона забезпечує знання вимог до фізичного розвитку, як складової всебічного розвитку та передумови зміцнення здоров'я і поліпшення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Ключові слова:

Гігієна шкільна і фізичного виховання, спорт, харчування, загартування, навколишнє середовище, здоров'я, гігієнічні вимоги. Ключові компетентності, методи навчання, між предметні зв'язки, технології навчання, організаційні форми навчання.

2. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів –3</td><td rowspan="8">Галузь знань
01 Освіта

Спеціальність
014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійна програма Середня освіта
(Фізична культура)</td><td colspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Модуль – 2</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів –2</td><td>3-й</td><td>3-й</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 90/90</td><td>5-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента – 3,3</td><td rowspan="6">Освітній рівень:
бакалавр</td><td>16 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>18 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>56год.</td><td>78год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
екзамен</td></tr>
</table>

Примітка.
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 37 % до 63 %

для заочної форми навчання - 18 % до 82 %

Програма вивчення нормативної дисципліни «Гігієна шкільна і фізичного виховання» складена згідно освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета:

1. Метою викладання навчальної дисципліни: дати студентам сучасні знання гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності.

Основними з завданнями **вивчення дисципліни є:**

1. Вивчення закономірностей впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини.
2. Розробка практичних заходів, спрямованих на підвищення організму щодо різноманітних шкідливих чинників довкілля.
3. Запровадження в практику охорони здоров'я гігієнічних рекомендацій, санітарних норм і правил, профілактичних заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини.
4. Покращання стану здоров'я і фізичного розвитку учнівської молоді і дорослого населення.
5. Попередження передчасного старіння громадян країни.
6. «Оздоровлення» зовнішнього природного середовища і життєдіяльності людини.
7. Нормування величини розумових і фізичних навантажень для різних верств населення.

Курс «Гігієна шкільна та фізичного виховання» спрямований на формування у студентів таких **професійних компетентностей**:

Загальні (ЗК):

Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності;
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
Здатність проведення досліджень на відповідному рівні;

Фахові (спеціальні) компетентності:

Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку.

Програмні результати навчання

Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

4. Програма навчальної дисципліни
Теми лекцій
Модуль 1
Змістовий модуль 1. Гігієнічні вимоги до фізичного виховання і спорту.

Тема 1. Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.

Гігієна (від грецького *higienos* - той, хто приносить здоров'я) - медична наука про збереження і зміцнення здоров'я людини. Завдання гігієни. Розділи гігієни. Класифікація і характеристика виробничих і побутових чинників навколишнього середовища.

Тема 2-3. Гігієна навколишнього середовища. Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація (атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів).

Вплив пониженого АТ на організм людини (фізкультурників і спортсменів). Вплив підвищеного атмосферного тиску на організм людини. Радіаційний фон і його вплив на організм спортсменів. Значення хімічного складу повітря для людей котрі займаються фізичною культурою і спортом. Гігієнічні нормативи температури повітря, руху повітря і вентиляції у класах і спортивних залах.

Тема 4. Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, інвентаря і обладнання.

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Усі спортивні снаряди, як і обладнання, встановлені в спортивних залах і на спортивних майданчиках, повинні бути справними і надійно закріпленими. Результати випробовування інвентаря і обладнання повинні фіксуватись в спеціальному журналі.

Гігієнічні вимоги до гімнастичних снарядів і залу.
Гігієнічні вимоги до легкої атлетики.
Гігієнічні вимоги до лижної підготовки.
Гігієнічні вимоги до ковзанярського спорту.
Гігієнічні вимоги до плавання.
Гігієнічна оцінка спортивного одягу та взуття.

Тема 5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних вправ. Основні форми оздоровчих вправ. Біоритмологічні основи працездатності людини. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів у спорті.

Основні форми оздоровчих фізичних вправ і задачі, які ними вирішуються.

Гігієнічні вимоги, яких належить дотримуватись при нормуванні навантажень в тижневому циклі занять ОФВ. Особливості нормування навантажень спрямованих на розвиток окремих рухових здібностей школярів.

Основні варіанти мікро циклів.

Своєчасний лікарський контроль стану спортсмена. Біоритмологічні основи працездатності спортсменів. Гігієнічні вимоги до структури тренувальних навантажень спортсмена протягом дня і тижня. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів в спорті.

Тема 6. Гігієнічні особливості організації занять учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних груп. Терміни допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.

Величина навантажень тижневого циклу тренувань залежить від задач, які ставляться перед ОФВ в даний момент: досягнення нормативних величин фізичної підготовленості, чи його утримання на досягнутому рівні. В першому випадку величину навантажень в кожному наступному тижневому мікроциклі збільшують, а в другому - майже не змінюють. Щоденно повинна проводитись вранішня зарядка і прогулянка перед сном, раз в тиждень-туризм вихідного дня.

Гігієнічні вимоги при плануванні розвиваючих форм занять ОФВ Нормативні величини навантажень в туристичних походах для молодших школярів і учнів середнього шкільного віку.

Особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних груп.

Основні вихідні критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків.

Основні завдання фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.

Термін поновлення занять фізичними вправами учнями, які були хворі. Основи самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів.

Орієнтовні терміни відновлення занять.

Вікові закономірності структури захворюваності дітей та підлітків.

Змістовий модуль 2. Гігієнічні вимоги до загартування і харчування спортсменів.

Тема 7. Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.

Загартування - це пристосування організму до дії метереологічних чинників - холоду, тепла, зміни вологості і руху повітря, атмосферного тиску, розрідженого повітря. Найчастіше із загартувальних чинників використовують холод.

Механізми виникнення застудних захворювань і гартування.

Фази реакції організму на дію холодового подразника.

Причини виникнення застудних захворювань.

Фізичні вправи, як засіб загартування.

Загартування повітрям. Загартування розрідженим повітрям. Загартування водою. Загартування сонячним промінням.

Тема 8. Фізіологіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Харчування спортсменів.

Гігієнічні вимоги до їжі. Недоліки в харчуванні сучасної людини.

Термічна обробка харчових продуктів. Основні недоліки харчування громадян економічно розвинених країн світу

Фізіологічно-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини

Значення високоякісного білка, білкових продуктів. Співвідношення вуглеводів, жирів і білків у харчовому раціоні людей.

Основи роздільного харчування.

Основні принципи харчування спортсменів:

Орієнтовні дані про добову потребу в енергії спортсменів

Добова потреба спортсменів у білках. Раціон харчування спортсменів. Контроль маси тіла.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	лаб	с.р.		л	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Гігієнічні вимоги до фізичного виховання і спорту								
Тема 1. Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.	8	2	2	4	8			8
Тема 2-3. Гігієна навколишнього середовища. Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація (атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів).	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 4. Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до,спортивного обладнання, одягу і взуття,.	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 5 Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних вправ. Основні форми оздоровчих вправ. Біоритмологічні основи працездатності людини. використання відновних засобів у спорті.	10	2	2	6	10	1	1	8

	12	2	2	8	10			10
Тема 6. Гігієнічні особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичної груп. Термін допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.	12	2	2	8	10	1	1	8
Разом за змістовим модулем 1	**62**	**12**	**12**	**36**	**58**	**4**	**4**	**50**
Змістовний модуль 2. Гігієнічні вимоги до загартування і харчування спортсменів.								
Тема 7. Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.	12	2	2	8	14			12
Тема 8-9. Фізіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Харчування спортсменів.	16	2	4	10	18	2	2	14
Разом за змістовим модулем 2	**28**	**4**	**6**	**18**	**32**	**2**	**2**	**26**
Усього годин	**90**	**16**	**18**	**56**	**90**	**6**	**6**	**78**

6. Теми практичних занять та критерії оцінювання навчальних досягнень

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.	2
2	Гігієна навколишнього середовища.	2

3	Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація (атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів	2
4	Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд. Вимоги до спортивного обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, інвентаря і обладнання.	2
5	. Біоритмологічні основи працездатності спортсменів. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів у спорті.	2
6	Гігієнічні особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичної груп. Термін допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.	2
7	Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.	2
8	Фізіологічно-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, води у харчуванні спортсмена. Характеристика основних харчових продуктів.	2
9	. Харчування спортсменів різного віку, в залежності від виду спорту, під час змагань.	2

7. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання навчальних досягнень

№ З.п	Тема заняття	К-сть год
1.	Клімат і погода, їх вплив на організм людини.	3
2.	Гігієнічна оцінка шкільного, побутового, спортивного одягу і взуття, спортивного інвентаря.	3
3.	Організація контролю чистоти навколишнього середовища. Гігієнічні вимоги до класних кімнат, спортивних залів, майданчиків.	3
4.	Методика гігієнічної оцінки впливу вібрації та шуму на організм людини.	3
5.	Організація харчування у спортивному тренуванні, змаганнях та відновлювальному періоді.	4
6.	Методика відбору проб води для бактеріального та санітарно-хімічного дослідження в умовах туристих походів.	2
7.	Методика гігієнічної оцінки освітлення у класних кімнатах та спортивних залах.	3
8.	Методика оцінки працездатності учнів віднесених за станом здоро'я до спеціальної медичної групи	4
	Разом	25

8. Індивідуальні навчально-дослідні завдання та критерії їх оцінювання

1.	Вміти вимірювати і оцінювати показники мікроклімату: температуру, вологість, швидкість руху повітря у спортивних залах.
2.	Вміти оцінити ступінь охолодження тіла людини
3.	Вміти визначати та оцінювати показники штучного освітлення спортивних приміщень: за допомогою люксметра, розрахунковим методом (методом “Ватт”)
4.	Знати гігієнічні вимоги до .закритих та відкритих спортивних споруд
5.	Вміти оцінювати адекватність харчового раціону енерговитратам розрахунковими методами за меню-розкладкою. Скласти харчовий раціон спортсмена під час тренування і змагання з різних видів спорту.
6.	Знати потреби спортсменів різних спеціалізацій у білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях, вітамінах
7.	Знати вимоги щодо допінг-контролю
8.	Знати гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття
9.	Вміти оцінити фізичну працездатність студентів віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи.

9. Методи навчання

- Методи організації навчально-пізнавальної діяльності: розповідь, пояснення, бесіда.
- Наочні методи спостереження: демонстрування і самостійне спостереження.

10. Методи контролю

Усне і письмове опитування, тестовий контроль.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1									Модуль 2	Підсумковий тест	Сума балів
60											
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 1					
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	25	30	100

Загальна сума балів, яку може отримати студент – 100

Шкала оцінювання : національна та ECTS

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За інститутською шкалою	Екзаменаційна оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю	**Результати здачі екзамену**
A	Відмінно	90-100	**27-30**	**63-70**
B	Добре	82-89	**24-26**	**58-62**
C	Добре	75-81	**22-23**	**53-57**
D	Задовільно	67-74	**20-21**	**47-52**
E	Задовільно	60-66	**18-19**	**41-46**
FX	Незадовільно	35-59	**10-17**	**25-41**
F	Незадовільно	0-34	**0-9**	**0-24**

12. Методичне забезпечення

№	Назви приладів	Кількість
2.	Кодоскопи	1
4.	Таблиці	16
5.	Стенди	8
6.	Учбові кінофільми	10
7.	Комп’ютер	2
8.	Калькулятори	2
9.	Люксметри	8
10.	Шумоміри	2
12.	Електроміорефлексометри	2
13.	Пилемір ИКП-1	1
14.	Електротремометр	2
15.	Віброметр	2
16.	Мікроскоп	3
17	Дозиметри Терра П	10

13. Рекомендована література

Базова

1. Загальна гігієна та екологія людини: Навчальний посібник для студентів стоматологічного факультету. Бардов В.Г., Сергета І.В., Степаненко Г.П., Омельчук С.Т., Швайко І.І. та ін., Тернопіль. 2002. 213 с.

2. Загальна гігієна. Словник довідник. /І. І. Даценко, В. Г. Бардов, Г. П. Степаненко та ін. Львів. “Афіша”. 2001. 240 с.
3. Мізюк М.І. Гігієна: Підручник. Київ: Здоров»я, 2002. 288с.
4. Мізюк М.І. Гігієна. Посібник для практичних занять. Київ: Здоров’я, 2002. 256с.
5. Плахтій Д.П. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник. Кам’янець-Подільський: «Медобори» (ПП Мошак М. І.), 2003. 240 с.

Допоміжна

1. Бардов В.Г. Гигиена климата. Київ : 1990. 136 с
2. Бардов В.Г. та ін. Пропедевтика гігієни, військова та радіаційна гігієна. Навчальний посібник. Київ : НМУ. 1999. ч. 1. 160 с., ч. 2. 128 с.
3. Гігієна праці. Підручник / А.М. Шевченко, О.П.Яворовський, Г.О.Гончарук та ін.: За ред. А.М.Шевченка. Київ., Інфотекс, 2000. 608 с.
4. Комунальна гігієна / Гончарук, В.Г., Бардов Є.Г., Гаркавий С.І. та ін. /За ред. Є.Г.Гончарука. Київ: Здоров’я, 2003. 728 с.