

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньо-професійної програми

Євгеній СТРИКАЛЕНКО

«28» серпня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Наталія ПЕЛИХ

Протокол засідання кафедри технології
виробництва та переробки с.-г. продукції
імені академіка В.Г.Пелиха
від "28" серпня 2025 року №1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 13. ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ЇЇ РОЛЬ У ЗМІЦНЕНІ ЗДОРОВ'Я

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта Педагогіка

Херсон – 2025

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я
Факультет	Біолого-технологічний
Назва кафедри	Технологій виробництва та переробки с.-г. продукції імені академіка В.Г. Пелиха
Викладач	Оксана ЛЮБЕНКО - доцент, кандидат сільськогосподарських наук
Контактна інформація	oliinyk_i@ksaeu.kherson.ua liubenko_o@ksaeu.kherson.ua
Графік консультацій	Кожен вівторок,четвер
Програма дисципліни	<p style="text-align: center;">Змістовна частина 1. «Загальна гігієна»</p> <p>Тема 1. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ. Історія розвитку гігієни. Предмет і завдання гігієни як науки.</p> <p>Тема 2. Гігієна повітряного середовища. Загальні поняття про фізичні властивості повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря. Сонячна радіація, біологічне значення. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму.</p> <p>Тема 3. Гігієна води та ґрунту. Значення води для людини. Вимоги до питної води. Характеристики води. Очистка і знезараження питної води. Гігієнічна характеристика ґрунту. Гігієнічне значення ґрунту.</p> <p>Тема 4. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Вивчення загальних вимог до будівництва та експлуатації спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.</p> <p style="text-align: center;">Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»</p> <p>Тема 5. Гігієна харчування. Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Засвоюваність їжі. Режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їхня профілактика. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі. Головні компоненти їжі та їхня гігієнічна характеристика. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Особливості харчування спортсменів під час змагань.</p> <p>Тема 6. Особиста гігієна. Гігієна загартовування. Поняття про здоровий спосіб життя. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття та одяг. Загальні правила загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування водою. Загартовування сонцем.</p>

	<p>Загартовування холодом.</p> <p>Тема 7. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.</p> <p>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. Гігієна тренувального та змагального процесів.</p> <p>Тема 8. Основи фізіології та гігієна праці.</p> <p>Поняття про зміни функціонального стану організму людини під впливом трудової діяльності, обґрунтування методів та засобів організації трудового процесу, які спрямовані на підтримку високої працездатності та збереження здоров'я.</p> <p>Тема 9. Основні питання гігієни під час військових дій.</p> <p>Військова гігієна. Правильна військова гігієна за частинами тіла. Жіноча військова гігієна.</p>
Мова викладання	українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я» є закладення теоретичних основ гігієни, як науки (термінологія, закони, методи, принципи гігієнічного нормування, нормативно-методичне забезпечення, застосування профілактичних заходів) та відпрацювання практичних навичок щодо: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей.
Інформаційний пакет дисципліни	

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Мета навчальної дисципліни полягає у набутті теоретичних і практичних знань з особистої гігієни; гігієнічних особливостей впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; з особливостей фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; гігієнічні основи раціонального харчування; з особливостей гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту.
Завдання вивчення дисципліни	<p>Після вивчення дисципліни студент має знати: основну термінологію особистої гігієни; гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; гігієнічні основи раціонального харчування; особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту.</p> <p>Після вивчення дисципліни студент повинен вміти: рекомендувати засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту; володіти гігієнічними вимогами до будівництва та експлуатації спортивних споруд;</p>

	використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни.
--	---

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові)	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	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 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2024 - 2025
Семестр	1
Курс	1
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова компонента (ОК - 13)
Пререквізити	Вступ до фаху. Рухливі та спортивні ігри. Історія фізичної культури та спорту Спортивна психологія
Постреквізити	Фізіологія людини. Теорія та методика фізичного виховання. Основи спортивної медицини та долікарської допомоги. Загальна теорія підготовки спортсменів

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	4 / 120
Лекції	30
Практичні / Семінарські	30
Лабораторні	-
Самостійна робота	60
Форма підсумкового контролю	екзамен

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Навчальна аудиторія, веб-середовище Moodle
Обладнання	Проектор, прилади для визначення якості води, спортивний інвентар, спортивний одяг, спортивне взуття, проекти будівництва спортивних майданчиків, басейнів

8. Політика курсу

Загальні вимоги	Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять, брати участь в обговорення дискусійних питань та кейсів, повною мірою долучатись до активних форм навчання. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей, участь у конкурсах наукових робіт та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання змістових частин відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. Процедура відпрацювання попущених занять з об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування). Не запізнюватись на заняття. Дотримуватись техніки безпеки. Завчасно ознайомлюватись з темою практичної роботи. Пропущенні заняття відпрацьовувати у встановлений викладачем час.
Політика щодо виконання завдань	Позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність, фундаментальність. Під час підготовки до практичних занять виконання самостійної роботи необхідно спиратись на конспект лекцій та рекомендовану літературу. Водночас вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії та різнобічного вивчення тем дисципліни
Академічна доброчесність	Роботи здобувачів є виключно оригінальним дослідженням чи міркуванням. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань та/або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час підсумкового контролю, виконання контрольних робіт заборонено. Списування під час контрольних, тестових робіт та екзамену заборонено.

Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття	Кількість				балів
		або завдання на самостійну роботу	годин				
			лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
Змістовна частина 1. «Загальна гігієна»							
	Тема 1. Лекція 1	Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ	2				2
	Практичне заняття 1	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку			2		2
	Самостійна робота 1	Історія розвитку гігієни				5	2
	Тема 2. Лекція 2	Гігієна повітряного середовища	2				2
	Практичне заняття 2	Методи гігієнічного дослідження			2		2
	Самостійна робота 2	Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму				5	2
	Тема 3. Лекція 3	Гігієна води та ґрунту	2				2
	Практичне заняття 3	Гігієнічне значення повітря і оцінка фізичних властивостей води, ґрунту			2		2
	Самостійна робота 3	Гігієнічні вимоги до критичних спортивних споруд				5	2
	Тема 4. Лекція 4	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2				1
	Практичне заняття 4-5	Спортивні споруди та обладнання			4		1
	Практичне заняття 6-7	Гігієна спортивного одягу та взуття			4		2

	Самостійна робота 4	Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд				5	2
	ЗЧ 1		8		14	20	18
Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»							
	Тема 5. Лекція 5	Гігієна харчування. Збалансований раціон харчування для спортсменів	2				1
	Лекція 6	Гігієна харчування. Збалансований раціон харчування для спортсменів	2				1
	Лекція 7	Гігієна харчування. Збалансований раціон харчування для спортсменів	2				1
	Практичне заняття 8	Харчування та здоров'я населення			2		1
	Практичне заняття 9	Основи раціонального харчування			2		2
	Практичне заняття 10	Вплив харчування на загальне здоров'я людини			2		2
	Самостійна робота 5	Вплив харчування на стан здоров'я населення. Функції їжі. Споживчий кошик українців та європейців				8	2
	Тема 6. Лекція 8	Особиста гігієна. Гігієна загартовування	2				2
	Лекція 9	Особиста гігієна. Гігієна загартовування	2				2
	Практичне заняття 11	Принципи та методи загартування			2		2
	Практичне заняття 12	Принципи та методи загартування			2		2
	Самостійна робота 6	Основи фізіології та гігієни праці				8	2
	Тема 7. Лекція 10	Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	2				1
	Лекція 11	Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	2				1
	Практичне заняття 13	Спортивні травми			2		2

Самостійна робота 7	Типи та класифікація травм у спорті				8	2
Тема 8. Лекція 12	Основи фізіології та гігієна праці	2				1
Лекція 13	Основи фізіології та гігієна праці	2				1
Практичне заняття 14	Перша допомога при спортивних травмах			2		1
Самостійна робота 8	Профілактика спортивного травматизму				8	2
Тема 9. Лекція 14	Основні питання гігієни під час військових дій	2				1
Лекція 15	Основні питання гігієни під час військових дій	2				1
Практичне заняття 15	Особиста гігієна в польових умовах			2		1
Самостійна робота 9	Правила надання долікарської допомоги при спортивних травмах				8	2
342		22		16	40	42
	РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИИ ЧАСТИНАМИ					60
	ЕКЗАМЕН					40
	ВСЬОГО З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (120 годин)	30		30	60	120

9. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь); письмовий контроль (контрольна робота); практичний контроль (під час практичних робіт, на практикумах, під час усіх видів практики); тестовий контроль. Оцінювання знань здобувачів на основі поточного контролю відбувається: а) способом перевірки систематичності та активності роботи здобувача над вивченням програмного матеріалу курсу протягом семестру; б) способом виконання завдань самостійної роботи здобувача.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
Форма підсумкового контролю знань зі змістовних частин – комплексна (письмово з відкритими відповідями, співбесіда)
Підсумковий контроль
По завершенню 1-го семестру формою підсумкового контролю є екзамен, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Мінімальна кількість балів, за якою студент отримує екзамен – 60 балів.

Основні вимоги до контролю знань наведені у Положенні про оцінювання знань здобувачів ВО ХДАЕУ. Загальна підсумкова оцінка з навчальної дисципліни складається із суми балів за поточну успішність (не більше 60 балів) та екзамен (не більше 40 балів).

Розподіл балів з дисципліни

ЕКЗАМЕН

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Підсумкова оцінка
Змістова частина №1				Змістова частина №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	Max 40	Max 100
Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 10	Max 10	Max 6	Max 5	Max 5		

10. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D	Задовільно	
60-63	E	Задовільно	не зараховано
35-59	FX	Незадовільно	
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с. 2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с. 3. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128с. 4. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с. 5. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с. 6. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с. 7. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с. 8. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с. 9. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет . “Україна”, 2007. – 249 с 10. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. – К. : Олімпійська література – 2013. – 328 с. 11. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 20 с. 12. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Владімірова О.В. Шкільна гігієна / В.С. Лиходід, Р.В. Клопов, О.В. Владімірова. – Запоріжжя, 2006. – 58 с. 13. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. Омельченко Л.І., Починок
Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) http://www.who.int/en/
Інформаційні ресурси	<p>Динамо Київ (журнал) Змаг (тижневик) Круторогов Кирило Ігорович Сокільські Вісти Спорт (журнал)</p>

	<p>Спортові вісти Старт (журнал) Фізкультура і спорт (журнал, Україна) Футбол (журнал, Україна) Шахтар (журнал)</p>
--	---