



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Гігієна фізичної культури і спорту»

на 2025/ 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
ОПП	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 4, Семестр: 7.
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	180 годин (6 кредитів ЕКТС) на базі ПЗСО; 150 годин (5 кредитів ЕКТС) на базі ОКР «Молодший бакалавр»
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	хімії і охорони праці
Розробник	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Марченко Інна Леонідівна кандидат хімічних наук, доцент кафедри хімії та охорони праці.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	1 корпус ДДМА, ауд.1416
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
180	30	30	-	120	іспит

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	30	30	-	90	іспит

Опис навчальної дисципліни

Предмет навчання	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» є вплив різноманітних факторів, пов'язаних із заняттям фізичною культурою і спортом, на здоров'я людини, яка ними займається: умов зовнішнього середовища, в яких триває заняття фізичними вправами; організації та змісту занять фізичними вправами; обсягу й інтенсивності фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами; характеристик харчування; технологічного забезпечення й екіпування спортсменів.
Мета дисципліни	Метою вивчення дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури.
Чому можна навчитися (результати навчання)	– обґрунтувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту; – визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір заходів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Вивчення дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» формує у студентів наступні програмні компетентності: <i>Загальні компетентності (ЗК):</i> – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; – здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. <i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i> – здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; – здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; – здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; – здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання

	рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни. Програма навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» складається з одного змістовного модулю. Завдання дисципліни: – сформувати знання про історію розвитку гігієни; – знати гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; – вміти використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни; – знати особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту; – знати особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; – опанувати необхідні вміння рекомендувати засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту; – оволодіти знанням гігієнічних вимог до будівництва та експлуатації спортивних споруд; – опанувати знання основи раціонального харчування; – ознайомити з організацією та проведенням змагань з волейболу. Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» використовуються наступні методи навчання: <i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Вивчення курсу Гігієна фізичної культури і спорту пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Фізіологія людини та рухової активності, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Основи теорії здоров'я та здорового способу життя, Екологія, Спортивне харчування, Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування, Безпека життєдіяльності та основи охорони здоров'я.

Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту: Спортивні споруди і обладнання.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Гігієна фізичної культури і спорту» — 100 балів. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту.
Інформаційне забезпечення	Література: 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. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт – Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2008. – 144 с. 4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с. 5. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с. 6. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с. 7. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з

	фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега – Ужгород: «Графіка», 2011. – 256 с. 9. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с. 10. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
--	--

Розробник:

Доцент

кафедри ХіОП

 / І. Л. Марченко/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

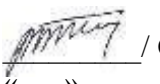
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.

