

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
“ 01 ” “ 09 ” 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ: ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**
Для студентів

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1162/21
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 2021 р.

Київ - 2021

Розробники:

Омері Ірина Дмитрівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Викладачі:

Омері Ірина Дмитрівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 31.08.2021 р. № 7

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи)

31.08.2021 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Л.В. Ясько)

Робочу програму перевірено

____.____.2021 р.

Заступник декана  (О.С. Комоцька)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60	
Курс	2	2
Семестр	3	3
Кількість модулів	2	2
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	8
Модульний контроль	4	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	28	52
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета дисципліни – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури з уявленням про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

1. Засвоїти вимоги щодо дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення

профілактики травматизму.

2. Опанувати здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. Опанувати здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.

4. Навчитись використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

5. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил, здійснювати профілактику травматизму, вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

3. Випускник вміє адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

4. Випускник здатен до самостійної пізнавальної та аналітичної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Здатен вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК 2

Здоров'язберігальна – знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму. Здатність використовувати під час навчання та

виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.

ФК 3

Фізкультурно-педагогічна – здатність демонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ГІГІЄНИ							
Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічна оцінка режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування	24	2		8			14
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 1	26	2		8			14
Змістовий модуль 2							
ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ							
Тема 2. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань	19	2		10			7
Тема 3. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	13	2		4			7
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 2	34	4		14			14
Всього	60	6		22			28

5. Програма навчальної дисципліни ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ГІГІЄНИ

Лекція 1. Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічна оцінка режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування.

Основні питання / ключові слова: Вступ у гігієну. Предмет і завдання гігієни. Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни. Раціональний добовий режим. Догляд за тілом, гігієнічні вимоги до спортивного одягу та спортивного взуття; гігієнічні властивості спортивного одягу та взуття. Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.

Практична робота № 1. Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини.

Основні питання / ключові слова: Визначення рівня свого здоров'я, можливості реалізації адаптаційно-захисних механізмів, визначення чинників, що погіршують здоров'я. Провести оцінку рівня здоров'я і ступеня адаптації організму за представленою методикою В. С. Язловіцького, в модифікації доктора медичних наук В. А. Іванченко. Зробити висновок про рівень здоров'я за модифікованою класифікацією стану здоров'я людини, запропонованої академіком Р.М. Басєвським. Визначення індивідуального добового ритму.

Рекомендована література

1. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. - 2016. - № 1. - С. 103-114.
2. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
3. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.

Практична робота № 2. Особиста гігієна, стрес та здоров'я. Гігієнічна оцінка режиму дня.

Основні питання / ключові слова: Проблема діагностики і оцінки стану організму і здоров'я людини. Гігієнічна оцінка добового режиму дня. Поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники тренуваності.

Рекомендована література

1. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. - 2016. - № 1. - С. 103-114.
2. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.

Практична робота № 3. Гігієнічні принципи загартовування.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічні основи загартовування.

Загартовування за допомогою низьких температур. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Загартовування сонячним випромінюванням.

Рекомендована література:

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.
3. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

Практична робота №4: Основні принципи харчування спортсменів.

Основні питання / ключові слова: режим спортивного харчування.; вимоги до харчування спортсмена на навчально-тренувальних зборах; дієтичне харчування; гігієнічна оцінка продуктів харчування.

Рекомендована література:

1. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум [текст] Навч. посіб. / Н. Б. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Лекція 2. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень Гігієна тренувального та змагального процесу.

Основні питання / ключові слова: М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Рухова активність – основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм. Вплив гіподинамії та фізичних вправ на опорно-рухову систему організму. Наслідки гіпокінезії. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієнічні вимоги до нормування тренувальних навантажень. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Практична робота № 5. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

Основні питання / ключові слова: спеціально обладнані споруди, що забезпечують проведення навчально-тренувального процесу та спортивних змагань з різних видів спорту, гігієнічні основи спортивних споруд, несприятливі фактори занять у критичних спортивних спорудах та їх профілактика, рівень забезпеченості спортивними спорудами та майном.

Рекомендована література

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.

Практична робота №6. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань.

Основні питання / ключові слова: гігієнічні вимоги до організації тренувань. Гігієнічні вимоги до нормування тренувальних навантажень. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Рекомендована література:

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.
3. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

Практична робота №7: Гігієна відновлення фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.

Рекомендована література:

1. Завадська М.М., Латіна Г.О. роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. - «молодий вчений». - № 11.1 (38.1) . – 2016. – С. 36-39.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.
4. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

Практична робота №8: Гігієна відновлення психічної працездатності.

Основні питання / ключові слова: Засоби і методи психологічних впливів. Класифікація методів психорегуляції. Використання музики як засобу відновлення працездатності. Фармакологічні засоби відновлення психічної працездатності. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення психічної працездатності.

Рекомендована література:

1. Завадська М.М., Латіна Г.О. роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. - «молодий вчений». - № 11.1 (38.1) . – 2016. – С. 36-39.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.

Практична робота № 9. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах. Основні питання / ключові слова: 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.

Рекомендована література

1. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
2. 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: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с
3. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

Лекція 3. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні умови нормування фізичних навантажень для людей середнього та похилого віку.

Практична робота №10: Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі

Основні питання / ключові слова: ЛФК у формуванні і вправленні постави у школярів. Визначення сили та статичної витривалості м'язів, які формують поставу. Використання методики та профілактора Євмінова для оптимізації функцій хребтового стовпа.

Рекомендована література.

1. Завадська М.М., Латіна Г.О. роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. - «молодий вчений». - № 11.1 (38.1) . – 2016. – С. 36-39.
2. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
4. 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: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.
5. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

Практична робота №11. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні умови нормування фізичних навантажень для людей середнього та похилого віку. Характеристика

оздоровчих систем для людей середнього та похилого віку. Особливості харчування.

Рекомендована література

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
3. 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.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	3	1	1	2	2
Відвідування практичних	11	4	4	7	7
Робота на практичному занятті	110	4	40	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	20	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	50	1	25	1	25
Разом	194		80		114
Усього		194			
Розрахунок коефіцієнта		194/100 = 1,94			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Значення стресу в житті і здоров'ї людини. Чинники ризику.
2. Рухова активність і тривалість життя.
3. Вивчення адекватності та збалансованості харчування.

Методика гігієнічної оцінки харчування.

4. Гігієнічні принципи загартовування.
5. Гігієна тренувального та змагального процесу.
6. Гігієна відновлення фізичної та психічної працездатності.
7. Методика оцінки харчового статусу, енергетичної та вітамінної забезпеченості організму людини.
8. Основні принципи харчування спортсменів.
9. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі.
10. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання
Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання
Форма контролю — залік.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Гігієна фізичного виховання»
Разом: 60 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 28 год.,
модульна контрольна робота – 4 год.

Модулі	ЗМ 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ГІГІЄНИ (80 балів)			
Лекції	1			
Теми лекцій	Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічна оцінка режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	1	2	3	4
Теми практичних занять	Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини	Особиста гігієна, стрес та здоров'я. Гігієнічна оцінка режиму дня	Гігієнічні принципи загартовування	Основні принципи харчування спортсменів
Робота на практич. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5		5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)			

Модулі	ЗМ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ (114 балів)						
Лекції	2				3		
Теми лекцій	Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань					Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	
Лекції, відвід. (бали)	1				1		
Практичні заняття	5	6	7	8	9	10	11
Теми практичних занять	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою	Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань	Гігієна відновлення фізичної працездатності	Гігієна відновлення психічної працездатності	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі	Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку
Робота на семінар. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб. (бали)	5				5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)						
Підсум. контроль	Залік						

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум [текст] Навч. посіб. / Н. Б. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
4. 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
5. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

Додаткова література:

1. Завадська М.М., Латіна Г.О. роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. - «молодий вчений». - № 11.1 (38.1) . – 2016. – С. 36-39.
2. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. / В. А . Козлова. — К іровоград : Ф О -П Александрова М . В., 2012. - 352 с.
3. Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / М17 Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, профс, членакореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. - 388 с.
4. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. - 2016. - № 1. - С. 103-114.
5. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
6. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.