

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

“ 01 09 ” 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна фізичного виховання

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
першого бакалаврського освітнього рівня
освітньої програми «Фізичне виховання»



Київ - 2020

Розробники:

Ляшенко В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

Ляшенко В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 29.08.2019 р. № 1

Завідувач кафедри _____ (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

29.08.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) _____ (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено

_____.2019 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :

На 2020/2021 н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ). «30» 08 2020 р., протокол № 1

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

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

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

На 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ). «__» __ 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	4/120	
Курс	3	
Семестр	5	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	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.

6. 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.

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							
ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ГІГІЄНИ. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, СТРЕСУ, ЧИННИКІВ РИЗИКУ							
Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Історія розвитку гігієни як науки. Особиста гігієна.	2	2					
Тема 2. Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини	6		2				4
Тема 3. Значення стресу в житті і здоров'ї людини. Чинники ризику.	2	2					
Тема 4. Чинники ризику, стрес та здоров'я.	6		2				4
Тема 5. Біологічні ритми- основа адаптації живої природи до умов існування.	2	2					
Тема 6. Дослідження біоритмів людини	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 1	22	6	6				8
Змістовий модуль 2							
ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ							
Тема 7. Рухова активність і здоров'я. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень.	2	2					
Тема 8. Рухова активність і тривалість життя.	2		2				
Тема 11. Гігієна загартовування	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 12. Гігієнічні принципи загартовування	6		2				4
Тема 13. Гігієна тренувального та змагального процесу	2	2					
Тема 14. Гігієнічні основи побудови тренувального процесу у фізкультурно-оздоровчих організаціях	2		2				
Тема 15. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності	2	2					
Тема 16. Гігієна відновлення фізичної працездатності	10		2				8
Тема 17. Гігієна відновлення психічної працездатності	8		2				6
Тема 18. Підготовка спортсменів у різних клімато-географічних умовах	2	2					
Тема 19. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 2	42	10	12				18
Змістовий модуль 3							
ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ							
Тема 20. Гігієнічні основи харчування	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 21. Гігієнічні основи режиму дня. Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка	2		2				
Тема 22. Вивчення адекватності та збалансованості харчування.	8		2				6
Тема 23. Методика гігієнічної оцінки харчування	2		2				
Тема 24. Методика оцінки харчового статусу, енергетичної та вітамінної забезпеченості організму людини	10		2				8
Тема 25. Харчування спортсменів	2	2					
Тема 26. Основні принципи харчування спортсменів	8		2				6
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 3	36	4	10				20
Змістовий модуль 4							
ГІГІЄНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ							
Тема 27. Фізичні вправи як засіб оптимізації функцій хребтового стовпа. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі	2	2					
Тема 28. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі	8		2				6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 29. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	2	2					
Тема 30. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку	6		2				4
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 4	20	4	4				10
Всього	120	24	32				56

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ГІГІЄНИ. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, СТРЕСУ, ЧИННИКІВ РИЗИКУ

Лекція 1. Предмет і завдання гігієни. Історія розвитку гігієни як науки. Особиста гігієна.

Основні питання / ключові слова: Вступ у гігієну. Предмет і завдання гігієни. Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни. Особиста гігієна – комплекс заходів спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

Семінар № 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. Баєвським. 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.

Лекція 2. Значення стресу в житті і здоров'ї людини. Чинники ризику.

Основні питання / ключові слова: Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу. Фази стресу та особливості їх прояву в умовах розвитку висотної гіпоксії. Принципи вираження емоції за Ч. Дарвіном. Небезпеки мобілізаційних емоцій для людей.

Семінар № 2. Чинники ризику, стрес та здоров'я.

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з фазами стресу. Нейрогуморальні механізми регуляції функцій при емоційно-стресових станах. Зміни функціонального стану організму школярів та студентів в умовах екзаменаційних випробувань. Методи регуляції емоційного стану.

Рекомендована література

1. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. / В. А . Козлова. — Кіровоград : Ф О -П А лександрова М . В., 2012. - 352 с.
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.

Лекція 3. Біологічні ритми- основа адаптації живої природи до умов існування.

Основні питання / ключові слова: Раціональний добовий режим. Біологічні ритми – основа адаптації живої природи до умов існування. основні

характеристики і класифікації біоритмів. Порушення біоритмів: передумови виникнення і наслідки.

Семінар № 3. Дослідження біоритмів людини

Основні питання / ключові слова: Гігієнічна оцінка добового режиму дня. Визначення індивідуального добового ритму. Механізми біологічних ритмів. Регуляція біоритмів. Добові ритми. Індивідуальні біоритми людини. Розрахунок критичних днів людини з урахуванням тріади біоритмів.

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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Лекція 4. Рухова активність і здоров'я. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень

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.

Семінар № 4. Рухова активність і тривалість життя.

Основні питання / ключові слова: Функції м'язів. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається. Рухова активність та її вплив на організм школярів. Гігієна опорно-рухового апарату.

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.

Лекція 5. Гігієна загартовування.

Основні питання / ключові слова: Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.

Семінар № 5. 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.

Лекція № 6. Гігієнічні основи побудови тренувального процесу у фізкультурно-оздоровчих організаціях.

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

Семінар №6. Гігієнічне забезпечення тренувального процесу в фізкультурно-оздоровчих організаціях.

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.

Лекція № 7. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Доцільність і умови використання гігієнічних засобів (гідропроцедури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня).

Семінар №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. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення фізичної 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.

Семінар №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.
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.

Лекція №8: Підготовка спортсменів у різних клімато-географічних умовах.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур, у гірських умовах. Біологічні ритми, десинхроноз. Закономірності акліматизації спортсменів. Заняття фізичною культурою і спортом в екологічно несприятливих умовах.

Семінар № 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Лекція № 9. Гігієнічні основи харчування.

Основні питання / ключові слова: Основи раціонального харчування. Фізіологічна характеристика і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Фізіологічне значення і використання продуктів у раціональному та дієтичному харчуванні.

Семінар № 10. Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка.

Основні питання / ключові слова: Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка. Визначити добові витрати енергії з урахуванням віку і характеру фізичних навантажень. Розрахувати ідеальну вагу за різними формулами. Гігієнічна оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку. Гігієнічні особливості добового режиму школяра.

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. 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.
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.

Семінар № 11. Вивчення адекватності та збалансованості харчування.

Основні питання / ключові слова: визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки); розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування; особливості харчування дітей, підлітків, спортсменів.

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. 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: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

Семінар № 12. Вітаміни та мінеральні елементи і особливості їх споживання в спортивному харчуванні.

Основні питання / ключові слова: методика визначення вітамінної адекватності харчування; обмін мінеральних речовин; функції макро та мікроелементів; гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування.

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. 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.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.

Семінар №13. Гігієнічна оцінка харчування. Методика оцінки харчового статусу.

Основні питання / ключові слова: Поняття про харчовий статус. Види харчового статусу. Показники енергетичної адекватності харчування. Показники вітамінної адекватності харчування. Методика визначення вмісту вітаміну С у харчових продуктах. Методи додаткової вітамінізації їжі.

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. 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. 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 № 10. Харчування спортсменів

Основні питання / ключові слова: режим спортивного харчування. Енерговитрати у спортсменів. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів у харчуванні спортсменів.

Семінар №14: Основні принципи харчування спортсменів.

Основні питання / ключові слова: принципи 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 4. ГІГІЄНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Лекція 11. Фізичні вправи як засіб оптимізації функцій хребтового стовпа. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі.

Основні питання / ключові слова: Морфо-функціональні особливості хребтового стовпа дітей та підлітків. Порушення постави та причини їх виникнення. Скаліотична хвороба. Оптимізація функцій хребтового стовпа людини з допомогою профілактора Євмінова. 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.

Семінар №15: 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: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
5. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

Лекція № 12. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні умови нормування фізичних навантажень для людей середнього та похилого віку. Організація занять фізичною культурою, їх вплив на стан здоров'я цих вікових категорій людей.

Семінар №16. 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.
4. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Σ	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
-------------------------	---	----------	----------	----------	----------

		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	5	5	2	2	2	2
Відвідування семінарських	1	3	3	6	6	5	5	2	2
Робота на семінарському занятті	10	3	30	6	60	5	50	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	3	15	3	15	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			71		111		97		59
Усього	338								
Розрахунок коефіцієнта	$338/100 = 3,38$								

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: 120 год., лекції – 24 год., семінарські заняття – 32 год., самостійна робота – 56 год.,
модульна контрольна робота – 8 год.

Модулі	ЗМ 1. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ГІГІЄНИ. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, СТРЕСУ, ЧИННИКІВ РИЗИКУ (71 бал)		
Лекції	1	2	3
Теми лекцій	Предмет і завдання гігієни. Історія розвитку гігієни як науки. Особиста гігієна. Біологічні ритми.	Значення стресу в житті і здоров'ї людини. Чинники ризику.	Біологічні ритми- основа адаптації живої природи до умов існування.
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1
Семінарські заняття	1	2	3
Теми практичних занять	Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини	Чинники ризику, стрес та здоров'я.	Дослідження біоритмів людини
Робота на практ. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5	5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	ЗМ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ (111 бал)					
Лекції	4	5	6	7		8
Теми лекцій	Рухова активність і здоров'я. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень.	Гігієна загартовування	Гігієнічні основи побудови тренувального процесу у фізкультурно-оздоровчих організаціях	Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності		Підготовка спортсменів у різних клімато-географічних умовах
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1		1
Практичні заняття	4	5	6	7	8	9
Теми практичних занять	Рухова активність і тривалість життя.	Гігієнічні принципи загартовування .	Гігієнічне забезпечення тренувального процесу в фізкультурно-оздоровчих організаціях.	Гігієна відновлення фізичної працездатності.	Гігієна відновлення психічної працездатності.	Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах
Робота на сем.зан. (бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб. (бали)	5	5		5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)					
Підсум. контроль						

Модулі	ЗМ 3. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ (97 бали)				
Лекції	9				10
Теми лекцій	Гігієнічні основи харчування				Харчування спортсменів
Лекції, відвід. (бали)	1				1
Практичні заняття	10	11	12	13	14
Теми практичних занять	Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка.	Вивчення адекватності та збалансованості харчування.	Вітаміни та мінеральні елементи і особливості їх споживання в спортивному харчуванні.	Гігієнічна оцінка харчування. Методика оцінки харчового статусу.	Основні принципи харчування спортсменів
Робота на практ. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5	5			5
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 4. ГІГІЄНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ (59 бали)	
Лекції	11	12
Теми лекцій	Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Семінарські заняття	15	16
Теми практичних занять	Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі	Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку
Робота на семінар. зан.(бали)	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5	5
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №4 (25 балів)	
Підсум. контроль	Залік	

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Апрасюхина, Н. И. Гигиена : учеб.-метод. комплекс. В 2 ч. Ч. 1 / Н. И. Апрасюхина. – Новополюк : ПГУ, 2013. – 212 с.
2. 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.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. 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.
5. 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. 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. Гигиена физической культуры и спорта : Учебное пособие / автор–составитель Л.В. Козачук. – 2-е изд., испр. и доп. – Саратов : Издательство «Саратовский источник», 2016. – ____ с.
2. 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.
3. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. / В. А . Козлова. — Кіровоград : Ф О -П А лександрова М . В., 2012. - 352 с.
4. 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, членкореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. - 388 с.
5. 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.
6. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
7. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.