

Опис навчальної дисципліни

3.3. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ

Тип дисципліни:

вибіркова за вибором університету.

Семестр:

четвертий.

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин – 90 (кредитів ЄКТС – 3), аудиторні години: лекції – 32, практичні – 32.

Лектори:

к. мед. н., доцент Закаляк Н. Р.

Результати навчання:

- знати предмет і завдання загальної гігієни та гігієни фізичної культури і спорту на сучасному етапі; методи гігієнічних досліджень; гігієнічні особливості впливу чинників навколишнього середовища (вода, атмосферне повітря, ґрунт) на життєдіяльність людини; гігієнічні основи режиму та харчування людей, що займаються спортом; гігієнічні основи загартовування, фізичної культури школяра, відновлення спортивної працездатності; профілактики інфекційних захворювань і харчових отруєнь;
- володіти методиками оцінки якості повітря, води, ґрунту;
- оцінювати добовий режим спортсмена і давати рекомендації щодо його раціоналізації;
- визначати добові енерговитрати спортсменів і школярів хронометратно-табличним методом; оцінювати повноцінність добових раціонів харчування спортсменів і школярів з гігієнічної точки зору та надавати рекомендації щодо їх корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності залежно від виду спорту і етапів спортивної підготовки;
- використовувати знання з гігієни для профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь;
- організувати навчальний процес в школі з урахуванням гігієнічних вимог щодо фізичного виховання школярів;
- володіти методикою визначення рухової активності школярів;
- провести санітарно-гігієнічне обстеження місць і умов проведення занять з фізичного виховання на відповідність їх гігієнічним вимогам.

Спосіб навчання:

аудиторне.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- основи екології;
- спортивна медицина;
- спортивна фізіологія;
- теорія і методика фізичного виховання.

Зміст навчальної дисципліни:

Предмет і завдання гігієни. Гігієна навколишнього середовища. Гігієна режиму спортсмена. Гігієна харчування спортсмена. Гігієна відновлення працездатності і гігієнічне забезпечення занять фізичною культурою і спортом. Профілактика інфекційних захворювань і харчових отруєнь. Гігієна загартовування. Гігієна фізичної культури школяра.

Рекомендована література:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. - 192 с.

2. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

3. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

– поточний контроль: усні відповіді і тестовий контроль на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань і групової самостійної роботи, співбесіда з лектором;

– підсумковий контроль: залік у четвертому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

здоров'я людини та фізичної реабілітації.