

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

20 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)

Статус дисципліни: вибіркова

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити і ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	IV	VII	120/4	48	24	–	24	–	72	–	+	–
Заочна	IV	VII	120/4	16	8	–	8	–	104	–	+	–

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалавра.

Розробники:

_____ Н.Р. Закаляк, кандидат медичних наук, доцент
підписи

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності:

_____ С.Ю. Герасименко, кандидат педагогічних наук, доцент
Підпис

Схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації.

Протокол № _____ від _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ І.С. Флюнт
Підпис

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я.

Протокол № _____ від _____ 2019 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № _____ від _____ 2019 р.

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Гігієна фізичних вправ» є дати студентам сучасні теоретичні знання та сформувати відповідні практичні навички з основ гігієни фізичного виховання і спорту, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів та дорослого населення й підтримання їх високої працездатності. Предметом вивчення навчальної дисципліни є основи гігієни фізкультурно-спортивної діяльності, гігієнічні вимоги до організації занять фізичною культурою та спортом.

Завдання дисципліни:

- сформувати у студентів систему теоретичних знань з основ гігієни фізичних вправ з метою збереження і зміцнення здоров'я та профілактики захворюваності дітей і підлітків під час занять фізичними вправами;
- сформувати у студентів практичні навички щодо гігієнічної оцінки режиму дня осіб, що займаються фізичними вправами, гігієнічної оцінки режиму та якості їх харчування, гігієнічної оцінки фізичної культури школяра;
- підготувати студентів до науково-обґрунтованого проведення занять з фізичної культури в школі з урахуванням гігієнічних вимог;
- розвивати в студентів вміння на практиці застосовувати набуті теоретичні знання щодо дотримання гігієнічних вимог при дозуванні фізичних навантажень, розробці програми тренувальних і оздоровчих занять з метою ефективного вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань, які передбачені програмою для загальноосвітніх шкіл.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовою для вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичних вправ» є здобуті раніше знання з дисциплін «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Основи здорового способу життя» та забезпечені ними програмні компетентності.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні

знати:

- основні положення гігієни фізичного виховання і спорту;
- методи досліджень, які використовуються в галузі гігієни;
- основи раціонального харчування та питного режиму школярів і спортсменів;
- гігієнічні основи раціонального харчування;
- гігієнічні вимоги до облаштування основних спортивно-оздоровчих споруд, місць проведення навчально-тренувальних занять та спортивного спорядження;
- особливості гігієнічного забезпечення підготовки представників різних видів спорту;
- гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень при тренуванні учнів;
- гігієнічні основи фізичного виховання школярів;
- питання особистої гігієни під час занять фізичними вправами і спортом та гігієнічні вимоги до раціонального режиму дня учнів;
- причини виникнення інфекційних захворювань, харчових отруєнь, порушень діяльності опорно-рухового апарату школярів та заходи щодо їх профілактики;

- гігієнічні основи організації навчально-виховної роботи в школі;
- особливості фізичного розвитку школярів;
- гігієнічні основи загартовування;
- використання допоміжних гігієнічних засобів відновлення і підвищення працездатності в окремих видах спорту.

вміти:

а) загальна компетентність:

- вміти виконувати професійну діяльність у відповідності до стандартів якості;
- вміти аналізувати та осмислювати загально-наукову та професійно-орієнтовану літературу;
- вміти ефективно застосовувати теоретичні знання у практичній професійній діяльності;
- формувати в учнів науковий світогляд, дбати про гігієнічну культуру вихованців з метою покращення їх здоров'я та фізичної працездатності;

б) компетентність, що відповідає предмету:

- здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку для вирішення завдань фізичного виховання в умовах володіння практичними навиками застосування різних гігієнічних чинників для підвищення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами та спортом;
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних і санітарно-гігієнічних основ фізкультурної діяльності;
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення;
- вміти вирішувати професійні практичні завдання з використанням базових знань про гігієну фізичного виховання і спорту;
- складати раціональний режим дня з урахуванням віку і характеру фізичного навантаження;
- визначати добові енерговитрати та калорійність добового раціону харчування за даними меню-розгортки; складати добовий раціон харчування школяра, оцінювати його повноцінність з гігієнічної точки зору та надавати рекомендації щодо його корекції;
- забезпечити дотримання гігієнічних вимог при підготовці спортсменів; складати гігієнічні схеми відновлення спортивної працездатності;
- володіти методиками визначення фізичного розвитку школярів; організовувати навчальний процес в школі з урахуванням гігієнічних вимог щодо фізичного виховання школярів;
- вміти провести санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу, відкритих і закритих спортивних споруд для проведення тренувань і забезпечити дотримання гігієнічних вимог до їх облаштування та обладнання; оцінити з гігієнічної позиції умови місць проведення тренувань і змагань;

– використовувати знання гігієни в професійній діяльності, в тому числі в процесі гігієнічного навчання учнів, спортсменів, педагогів, батьків.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною та ЄКТС.

А (90 – 100) – оцінка «відмінно» – «5» (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; має добрі базові знання про гігієну фізичного виховання і спорту; добре володіє глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, практичними навиками застосування різних гігієнічних чинників для підвищення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами та спортом, педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних і санітарно-гігієнічних основ фізкультурної діяльності; добре засвоїв питання ролі рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я; добре засвоїв навички складання раціонального режиму дня з урахуванням віку і характеру фізичного навантаження; здатний визначити добові енерговитрати та калорійність добового раціону харчування, скласти добовий раціон харчування школяра, оцінити його повноцінність з гігієнічної точки зору та може надати рекомендації щодо його корекції; орієнтується в гігієнічних схемах відновлення спортивної працездатності; добре засвоїв методики визначення фізичного розвитку школярів; здатний провести санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу, відкритих і закритих спортивних споруд для проведення тренувань; оцінює з гігієнічної позиції умови місць проведення тренувань і змагань; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання для проведення просвітницької та консультативної роботи з питань загартовування природними факторами та запобігання виникнення порушень у стані здоров'я; виконав усі види навчальної роботи.

В (82 – 89) – оцінка «добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре орієнтується в основних питаннях ролі рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проте потребує незначної підтримки для впевненості у власній відповіді; вміє надавати пропозиції щодо складання раціонального режиму дня з урахуванням віку і характеру фізичного навантаження, щодо добового раціону харчування школяра, може оцінити його повноцінність з гігієнічної точки зору і надати рекомендації щодо його корекції; засвоїв гігієнічні схеми відновлення спортивної працездатності; вміє визначити фізичний розвиток школяра; здатний провести санітарно-гігієнічне обстеження відкритих і закритих спортивних споруд та дати гігієнічну оцінку; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив добрі знання навчального матеріалу, відтворює програмовий матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає суттєві неточності в їх інтерпретації; орієнтується в

сучасних проблемах гігієни фізичних вправ загальної гігієни та її ролі в збереженні й зміцненні здоров'я людини; здатний надавати загальні пропозиції щодо складання раціонального режиму дня, добового раціону харчування школяра, може надати їм гігієнічну оцінку, допускаючи при цьому неточності і уникаючи конкретностей; засвоїв гігієнічні схеми відновлення спортивної працездатності; вміє визначити фізичний розвиток школяра; може провести санітарно-гігієнічне обстеження відкритих і закритих спортивних споруд, але з деякими труднощами формулює гігієнічне заключення; виконав усі види навчальної роботи.

D (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмовий матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; недостатньо орієнтується в ключових питаннях фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень; з певними труднощами розкриває зміст медико-біологічних і санітарно-гігієнічних основ фізкультурної діяльності; має поверхневі знання з питань застосування різних гігієнічних чинників для підвищення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами та спортом; допускає істотні помилки під час оцінки калорійності добового раціону харчування, повноцінності з гігієнічної точки зору, самостійно не може надати рекомендації щодо його корекції; за сторонньої допомоги здатний провести санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу, але з труднощами дає гігієнічну оцінку отриманим результатам; виконав усі види навчальної роботи.

E (60 – 66) – оцінка «задовільно» – «3» (*виконання задовольняє мінімальні критерії*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу, важко відтворює програмовий матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; орієнтується в завданнях гігієни фізичної культури і спорту на сучасному етапі та її ролі в збереженні й зміцненні здоров'я людини; не може пов'язати фізкультурну діяльність з медико-біологічними і санітарно-гігієнічними факторами; допускає істотні помилки під час оцінки калорійності добового раціону харчування і без допомоги не може надати рекомендації щодо його корекції; здатний лише до поверхневого санітарно-гігієнічного обстеження спортивних споруд без формулювання гігієнічного заключення; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (*з можливістю повторного складання*): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу; допускає істотні помилки у відповідях на запитання; не опирається на матеріали, що містяться в рекомендованих літературних джерелах; не вміє застосувати теоретичні знання під час розв'язання практичних задач; не здатен дати гігієнічну оцінку місць проведення занять фізичними вправами, не здатен оцінити фізичний розвиток і функціональний стан підлітка; не здатен проаналізувати попередні знання з метою їх використання для розробки практичних рекомендацій щодо режиму дня і добового раціону харчування; не виконав усіх видів навчальної роботи.

F (1 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2» (*з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни*): виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом, що ускладнює орієнтацію в теоретичних аспектах сучасних проблем гігієни фізичних вправ та її ролі в збереженні й зміцненні здоров'я людини; не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- програмований контроль знань;
- самостійна письмова робота;
- співбесіда з лектором;
- залік.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- **Предмет і завдання гігієни.** Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.
- **Гігієнічні основи фізичної культури. Особиста гігієна.** Гігієнічний спосіб життя як основа особистої гігієни. Раціональний добовий режим осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Правила організації режиму дня. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна тіла. *Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху.*
- **Основи гігієни спортивних споруд. Гігієна одягу та взуття.** Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. *Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та спортивне взуття.*
- **Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань осіб, що займаються фізичною культурою.** Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції. Імунітет, його види. Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань і харчових отруєнь в практиці фізичного виховання і спортивної роботи.
- **Гігієнічні основи харчування людини.** *Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі. Біологічна роль білків, жирів і вуглеводів. Фізіологічне значення вітамінів, біоелементів.* Принципи раціонального харчування. Формула збалансованого харчування дорослої людини. Калорійність їжі. Якісна повноцінність їжі. Засвоюваність їжі і режим харчування.
- **Харчування осіб, що займаються фізичними вправами і спортом.** Калорійність і якісний склад їжі спортсменів. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчовий раціон спортсмена. Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом. *Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом. Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом.*
- **Режим харчування спортсменів в період змагань.** Основні вимоги до режиму і раціону харчування в дні змагань. Питний режим спортсменів. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів: амінокислотні препарати і білкові продукти підвищеної біологічної цінності, анаболітичні засоби, гепатопротектори і жовчогінні засоби, імунокоригуючі засоби, адаптогени рослинного і тваринного походження, антиоксиданти, антигіпоксанти. *Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів.*
- **Система гігієнічних факторів у підготовці спортсменів.** Поняття про структуру, завдання та умови функціонування системи гігієнічних факторів у підготовці спортсменів. Оптимальні соціально-гігієнічні фактори мікросередовища, побуту, навчання, трудової діяльності. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу і змагань. *Допоміжні гігієнічні засоби, що підвищують спортивну працездатність і прискорюють відновлення.* Гігієнічне забезпечення при організації навчально-тренувальних зборів. Гігієнічне забезпечення при

підготовці спортсменів в умовах високої температури і вологості повітря. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах низької температури. *Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в гірських умовах. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах тимчасової адаптації.*

- **Гігієна відновлення працездатності.** Вдома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення. Гігієна застосування засобів відновлення спортивної працездатності. Поняття про допінги. *Допінги. Процедура допінгового контролю. Гострі отруєння допінгами. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності і залежності від виду спорту і етапів спортивної підготовки.*

- **Гігієна фізичної культури школяра.** Здоров'я дітей. Вікові закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. *Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Гігієнічні основи підготовки юних спортсменів. Гігієнічні основи харчування школярів. Добовий режим школяра. Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі. Рухова активність школярів і методика її визначення. Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів. Гігієна світлового і повітряно-теплового режимів в школах. Гігієнічні вимоги до інвентар'я і обладнання місць проведення занять з фізичного виховання в школі.*

- **Гігієна загартовування.** Загартовування: значення і гігієнічні принципи. Загартовування повітрям. Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур. Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн. *Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи). Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Нормування комплексного загартування. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючи процедур (веранди, навіси, солярій, пляжі, купальні, душові та ін.).*

- **Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів у окремих видах спорту.** Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою. Гігієнічне забезпечення тренувань з плавання. Гігієнічне забезпечення під час проведення спортивних ігор. Гігієнічні фактори в підготовці футболістів. Здійснення гігієнічного забезпечення тренувань у спортивній гімнастиці. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з лижного спорту. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з баскетболу. Гігієнічне забезпечення проведення пішохідних туристичних походів.

Гігієнічне забезпечення оздоровчої фізичної культури і спорту жінок. *Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Вплив занять спортом на репродуктивну функцію. Лікарсько-спортивна консультація спортсменок.*

Адаптивні біологічні ритми. *Кліматичні фактори та їх вплив на здоров'я людини. Поняття про акліматизацію, її види. Біоритми, визначення, класифікація. Поняття десинхрозу, його вплив на організм людини. Корекція кліматогеографічної адаптації спортсменів.*

Харчовий статус спортсмена. *Поняття про харчовий статус. Методи визначення і оцінки харчового статусу спортсмена. Поняття "ідеальна вага", "індекс маси тіла", "худа маса тіла", "вагостовий показник", "показник дефіциту маси тіла".*

Курсивом виділено тематику для самостійного опрацювання

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.
- Гігієнічні основи фізичної культури. Особиста гігієна.
- Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, спортивного одягу та взуття.
- Гігієнічне значення біологічних факторів зовнішнього середовища та основи профілактики інфекційних захворювань.
- Гігієна харчування у практиці фізичної культури і спорту.
- Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена і розробка рекомендацій з його раціоналізації.
- Гігієнічна оцінка режимів харчування спортсменів у період тренувань.
- Оцінка системи гігієнічних факторів у підготовці спортсменів.
- Гігієна відновлення спортивної працездатності.
- Гігієна фізичної культури школяра. Гігієнічні вимоги забезпечення навчально-виховного процесу в школі.
- Гігієнічні основи процесу загартовування.
- Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів у окремих видах спорту.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опрацювати матеріал на тему *«Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху»*. Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему *«Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та спортивне взуття»*. Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему *«Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі. Біологічна роль білків, жирів і вуглеводів. Фізіологічне значення вітамінів, біоелементів»* і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему *«Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом. Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом»* і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему *«Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів»*. Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему *«Допоміжні гігієнічні засоби, що підвищують спортивну працездатність і прискорюють відновлення. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в гірських умовах. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах тимчасової адаптації»* і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему *«Допінги. Процедура допінгового контролю. Гострі отруєння допінгами. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності і залежності від виду спорту і етапів спортивної підготовки»*. Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему *«Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі. Рухова активність школярів і методика її визначення. Гігієнічна оцінка програм фізичного*

виховання школярів. Гігієна світлового і повітряно-теплого режимів в школах. Гігієнічні вимоги до інвентар'я і обладнання місць проведення занять з фізичного виховання в школі » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

9. Підготувати реферат на тему «Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання. Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Нормування комплексного загартування. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

10. Опрацювати матеріал на тему «Здійснення гігієнічного забезпечення тренувань у спортивній гімнастиці. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з лижного спорту. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з баскетболу». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

11. Опрацювати матеріал на тему «Гігієнічне забезпечення оздоровчої фізичної культури і спорту жінок». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

12. Опрацювати матеріал на тему «Адаптивні біологічні ритми». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

13. Підготувати реферат на тему «Харчовий статус спортсмена» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного та письмового опитування на практичних заняттях за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом, за результатами виконання підсумкової самостійної письмової роботи та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Відповіді на практичних заняттях	Підсумкова самостійна письмова робота	Співбесіда з лектором	Сума балів
60	30	10	100

Поточна успішність (max = 100) складається з балів, отриманих на практичних заняттях (60 балів), виконаної підсумкової самостійної письмової роботи (30 балів) та співбесіди з лектором (10 балів).

Загальний бал (60 балів) відповідей на практичних заняттях обчислюється за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

X – загальний бал відповідей на практичних заняттях упродовж семестру.

K – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

A – сума усіх поточних оцінок при вивченні дисципліни у семестрі за чотирибальною шкалою: «5», «4», «3», «2»,

n – кількість цих оцінок (не менше шести оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$ – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів X заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то $X = 0$.

Підсумкова самостійна письмова робота (30 балів) передбачає виконання описових та (або) тестових завдань з навчальної дисципліни.

Співбесіда з лектором (10 балів) проходить у вигляді опитування за окремими темами відповідно до програми навчальної дисципліни наприкінці семестру.

Результати поточного контролю є основою для отримання заліку. Залік отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкової присутності студента.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Не передбачено.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Рекомендована література

Основна:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. – 192 с.
2. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1981. – 143 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
5. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

Допоміжна:

6. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
7. 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.
8. 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.
9. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с .
10. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 40с.

11. Гігієна та екологія: Підручник для практичних занять / За ред. члена-кореспондента АМН України, проф. Бардова В.Г.: Київ, 2006. (Електронна версія в мережі Інтернет).

Інтернетресурси:

12. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/>
13. <http://zigmigracia.weebly.com/blog/praktikum-po-gigiene-laptev>
14. http://tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/g_1.htm
15. <http://www.rulit.me/books/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnik-read>