

- надати відомості про гігієнічні вимоги до умов занять фізичними вправами
- акцентувати увагу на гігієнічному використанні спортивних споруд
- познайомити з гігієною харчування та одягу, спортивного взуття
- надати відомості про окремі засоби та форми фізичної культури і вплив занять спортом на організм студентів.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: Анатомія та фізіологія людини.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами Теорія та методика фізичного виховання, Біохімія з основами біохімії спорту, Анатомія та фізіологія людини, Основи медичних знань та долікарської допомоги, Спортивна медицина, Основи безпеки життєдіяльності та валеології.

4. Результати навчання

До закінчення курсу здобувачі освіти повинні знати:

1. Дані про гігієнічні вимоги до умов занять фізичними вправами
2. Використовувати дослідження і оцінки функціонального стану спортсменів і осіб, які займаються ФК і спортом
3. Основні методики самостійних занять фізичними вправами
4. Засоби збереження, зміцнення здоров'я студентів, їх фізичного та спортивного вдосконалення
5. Направленість на професійну спрямованість фізичного виховання
6. Гігієнічне нормування фізичних навантажень на заняттях ФК
7. Гігієнічні особливості спортивних тренувань
8. Динаміку стану здоров'я та функціональний стан організму, як основний критерій гігієнічної оцінки впливу факторів навколишнього середовища на дітей та підлітків; закономірності змін стану здоров'я та функціонального стану організму дітей та підлітків під впливом факторів навколишнього середовища
9. Наукове обґрунтування та розробка гігієнічних нормативів і вимог, оздоровчих заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків, забезпечення їх спрямованого розвитку

Здобувачі освіти повинні вміти:

1. Формувати мотиви і організувати ціленаправлену оптимальну рухову активність
2. Планувати об'єми, інтенсивність фізичних вправ з урахуванням розумового навантаження
3. Застосовувати пульсовий режим раціонального тренувального навантаження для осіб студентського віку
4. Пояснювати індивідуальний вибір спорту або систем фізичних вправ
5. Зміст, види педагогічного контролю
6. Методи стандартів, антропометричних індексів, програм, функціональних проб, вправ-тестів для оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовки
7. Оволодіти методикою санітарно-гігієнічного обстеження дитячого дошкільного закладу.
8. Проводити санітарно-освітню роботу з метою поширення гігієнічних знань серед вихователів та батьків

Здійснювати гігієнічну оцінку умов перебування і діяльності дітей у ЗОШ і розробляти заходи щодо їх оптимізації.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема № 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту. 2. Гігієна як область медичної науки про збереження й поліпшення здоров'я. 3. Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил і заходів називається санітарією. 4. Основи гігієни фізичної культури	1. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. - 44 с. Укладач: Ізмайлова О.В. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i> . Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf
Семінарське заняття (2 год.): 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту. 2. Гігієна як область медичної науки про збереження й поліпшення здоров'я. 3. Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил і заходів називається санітарією. 4. Основи гігієни фізичної культури 5. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 6. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. 7. Причини смертності.	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> . К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i> . Полтава. 44 с. Доступно: http://dSPACE.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf 4. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси. 2009. 5.
Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10 стор. :</i> 1. <i>Визначення індивідуальних біоритмів, їх видів та значення в житті.</i> 2. <i>Циркадні ритми та їх вплив на тренувальний режим</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	1. Путро Л.М. та ін..Гігієна. Навчально-методичний посібник. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/metodychka_gigiyena.pdf 2. Цимбал Н.М. (2000). <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i> . Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Тема № 2 Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організм як єдине ціле. 2. Фактори захисту організму. 3. Імунний захист організму 4. Поняття про епідемію та пандемію 5. Збудники, шляхи передачі 6. Основні інфекційні захворювання. 7. Засоби запобігання та профілактики захворювань 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 3. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організм як єдине ціле. 2. Фактори захисту організму. 3. Імунний захист організму 4. Поняття про епідемію та пандемію 5. Збудники, шляхи передачі 6. Основні інфекційні захворювання. 7. Засоби запобігання та профілактики захворювань 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziologii_ditei_z_osnovamy_higieny_ta_fizichnoi_kultury/ 2. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 3. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 4. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10 стор.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Здоровий спосіб життя та його формування.</i> 2. <i>Фактори мотивації до здорового способу життя</i> <p>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бабич Н.Л. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Гігієна фізичного виховання і спорту» в системі підготовки бакалаврів за напрямом «Здоров'я людини» Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – Випуск 4 (29). – 2013. – С. 62-67. 2. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 3. Цимбал Н.М. (2000). <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

	<p>4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.</p> <p>5. Комунальна гігієна / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.] ; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326.</p> <p>6. Мізюк М. І. Гігієна : підручник і М. І. Мізюк. - К. : Здоров'я, 2002. - 288 с.</p>
--	--

Тема № 3. Умови і спосіб життя. Гігієна повітря.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> Сучасні умови життя Навколишнє середовище та його складники Повітря як фактор середовища Хвороби сучасної людини, що передаються повітряно-крапельним шляхом та їх обумовленість Валеологічна освіта дітей Фізична культура як важлива складова існування людини 	<ol style="list-style-type: none"> Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси.2009.
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> Сучасні умови життя Навколишнє середовище та його складники Повітря як фактор середовища Хвороби сучасної людини, що передаються повітряно-крапельним шляхом та їх обумовленість Валеологічна освіта дітей Фізична культура як важлива складова існування людини 	<ol style="list-style-type: none"> Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати повідомлення на 5-8 хв. :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Ковід, пандемія, фактори ризику, новий погляд.</i> <i>Найнебезпечніші інфекції людства</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Плахтій П.Д. (2010). Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] . Кам'янець-Подільський. 308. Белик Э.В. (2004). Валеология: Справочник школьника. Донецк: ООО ПКФ «БАО». 512. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88.

Тема № 4. Умови і спосіб життя. Гігієна води і ґрунту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
---	--

<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навколишнє середовище та його складники 2. Вода як фактор зовнішнього середовища. 3. Фізіологічне значення води у житті людини 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до води 5. Питний режим при фізичному навантаженні 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с. 3. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
<p>Семинарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навколишнє середовище та його складники 2. Вода як фактор зовнішнього середовища. 3. Фізіологічне значення води у житті людини 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до води 5. Питний режим при фізичному навантаженні 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10 стор:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стани, що виникають при обезводненні організму. 2. Адаптація та дезадаптація до кліматичних умов. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плахтій П.Д. (2010). Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] . Кам'янець-Подільський. 308. 2. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 3. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.

Тема № 5 Особиста гігієна спортсмена. Гігієна спортивного одягу і взуття.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим дня фізкультурника та спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття спортсменів та тих, хто займається фізичною культурою 3. Гігієнічні вимоги до догляду за тілом і шкірою 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015.

	– 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
Семінарське заняття (2 год.): 1. Режим дня фізкультурника та спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття спортсменів та тих, хто займається фізичною культурою 3. Гігієнічні вимоги до догляду за тілом і шкірою	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> . К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i> . Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10 стор:</i> 1. <i>Сучасні тканини, що використовують у спортивному одязі.</i> 2. <i>Поняття про терморегуляцію</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	1. Комунальна гігієна / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.] ; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326. 2. Мізюк М. І. Гігієна : підручник і М. І. Мізюк. - К. : Здоров'я, 2002. - 288 с. 3. Цимбал Н.М. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i> . – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000

Тема № 6. Фізіолого-гігієнічні основи навчально-виховної роботи в школі.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Вікові особливості будови організму дітей 2. Фактори, що визначають стан і розвиток організму 3. Критерії нормування навантажень для дітей різних вікових груп 4. Інтенсивність фізичних навантажень та компоненти 5. Оптимальне фізичне навантаження 6. Циклічні та ациклічні вправи у фізичних навантаженнях 7. Комплексна система розвитку рухових якостей	1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (2 год.): 1. Вікові особливості будови організму дітей 2. Фактори, що визначають стан і розвиток організму 3. Критерії нормування навантажень для дітей різних вікових груп 4. Інтенсивність фізичних навантажень та компоненти 5. Оптимальне фізичне навантаження 6. Циклічні та ациклічні вправи у фізичних	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> . К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i> . Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf

навантаженнях	89/3995/1/Izmajlova.pdf
7. Комплексна система розвитку рухових якостей	4. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II, Черкаси. 2009.
Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати презентацію: Комплекс вправ оздоровчої спрямованості для різних вікових груп Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	5. 1. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 2. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 3. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Тема № 7. Гігієнічні основи загартовування. Фактори, що провокують простудні захворювання

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Механізми терморегуляції. 2. Значення теплових і холодних впливів на кровообіг. 3. Показання та протипоказання до їх застосування. 4. Фізіологічні механізми загартовування 5. Ефект загартовування 6. Неспецифічний ефект загартовування 7. Побудова методики загартовування	1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.-472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
Семінарське заняття (2 год.): 1. Механізми терморегуляції. 2. Значення теплових і холодних впливів на кровообіг. 3. Показання та протипоказання до їх застосування. 4. Фізіологічні механізми загартовування 5. Ефект загартовування 6. Неспецифічний ефект загартовування 7. Побудова методики загартовування	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> . К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i> . Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати презентацію: Сучасні оздоровчі системи з загартовувачим впливом Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	1. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 2. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 3. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 4. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій,

	С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
--	---

Тема № 8. Загальні гігієнічні основи спортивних споруд.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Види спортивних споруд 2. Вимоги до введення нових спортивних споруд 3. Санітарні правила утримання місця занять з фізичної культури та спорту 4. Показники санітарного стану спортивних споруд	1. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
Семинарське заняття (2 год.): 1. Види спортивних споруд 2. Вимоги до введення нових спортивних споруд 3. Санітарні правила утримання місця занять з фізичної культури та спорту 4. Показники санітарного стану спортивних споруд	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> . К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i> . Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf

Тема № 9. Гігієна харчування.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Основний обмін людини, витрати енергії 2. Поняття про поживні речовини 3. Правильна організація харчування 4. Вимоги раціонального харчування 5. Харчування спортсменів	1. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с. 2. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 3. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
Семинарське заняття (2 год.): 1. Основний обмін людини, витрати енергії 2. Поняття про поживні речовини 3. Правильна організація харчування 4. Вимоги раціонального харчування	1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i> . 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення</i>

5. Харчування спортсменів	<p><i>практичних робіт</i> .К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с.</p> <p>3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10 стор:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Сучасні оздоровчі дієти.</i> 2. <i>Дієтологія Шелдона</i> 3. <i>Харчування по П. Брегу</i> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 2. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. - К.: видав, центр КНТЕУ, 2003. - 236 с. 3. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 4. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Тема № 10. Гігієнічне забезпечення в окремих видах спорту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки 2. Фізіологічні принципи побудови навчально-тренувальних занять: легка атлетика, гімнастика, плавання, одноборства, рухові ігри, туризм 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієна праці : методи досліджень та санепідгляд / за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворського. - Вінниця : Нова книга, 2005. - С. 232-243. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 4. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси. 2009.
<p>Семинарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки 2. Фізіологічні принципи побудови навчально-тренувальних занять: 3. Легка атлетика, 4. Гімнастика, 5. Плавання, 6. Одноборства, 7. Рухові ігри, 8. Туризм 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i> .К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf

Тема № 11. Гігієна фізичних вправ для людей середнього і похилого віку.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознаки змін організму людей похилого віку 2. Пристосувальні особливості організму людей похилого віку 3. Види фізичних вправ для людей похилого віку 4. Застосування етапності у фізкультурно-оздоровчій діяльності людей похилого віку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Семинарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознаки змін організму людей похилого віку 2. Пристосувальні особливості організму людей похилого віку 3. Види фізичних вправ для людей похилого віку 4. Застосування етапності у фізкультурно-оздоровчій діяльності людей похилого віку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати презентацію: Комплекс підтримуючих вправ для людей похилого віку. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 2. Плахтій П.Д. (2010). Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] . Кам'янець-Подільський. 308. 3. Петрушин В.И. (2003). Валеологія. М.: Гардерики. 432. 4. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Заочна форма

Тема № 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту. 2. Гігієна як область медичної науки про збереження й поліпшення здоров'я. 3. Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил і заходів називається санітарією. 4. Основи гігієни фізичної культури 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. - 44 с. Укладач: Ізмайлова О.В. 6. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 7. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські

	<p>технології». 342 с.</p> <p>8. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf</p>
<p>Семінарське заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет і завдання гігієни. Гігієна фізичної культури і спорту. 2. Гігієна як область медичної науки про збереження й поліпшення здоров'я. 3. Практичне втілення в життя гігієнічних нормативів, правил і заходів називається санітарією. 4. Основи гігієни фізичної культури 5. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 6. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. 7. Причини смертності. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 7. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 8. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf 9. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. <i>Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я</i>. Частина I, II, Черкаси. 2009.
<p>Завдання для самостійної роботи:</p> <p><i>Підготувати реферат обсягом 10 стор. :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Визначення індивідуальних біоритмів, їх видів та значення в житті.</i> 2. <i>Циркадні ритми та їх вплив на тренувальний режим</i> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Путро Л.М. та ін. <i>Гігієна</i>. Навчально-методичний посібник. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/metodychka_gigiyena.pdf 4. Цимбал Н.М. (2000). <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Тема № 2 Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи:</p> <p>Опрацювати теми (конспект):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організм як єдине ціле. 2. Фактори захисту організму. 3. Імунний захист організму 4. Поняття про епідемію та пандемію 5. Збудники, шляхи передачі 6. Основні інфекційні захворювання. 7. Засоби запобігання та профілактики захворювань <p>Підготувати реферат обсягом 10 стор.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Здоровий спосіб життя та його формування.</i> 2. <i>Фактори мотивації до здорового способу життя</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цимбал Н.М. (2000). <i>Практикум з валеології</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2. Цимбал Н.М. (2000). <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 3. Кириленко С.В. <i>Уроки здоров'я</i>. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с. 4. <i>Комунальна гігієна</i> / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.] ; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326. 5. Мізюк М. І. <i>Гігієна : підручник і М. І. Мізюк</i>. - К. : Здоров'я, 2002. - 288 с.

<i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	
--	--

Тема № 3. Умови і спосіб життя. Гігієна повітря.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Опрацювати теми (конспект):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сучасні умови життя 2. Навколишнє середовище та його складники 3. Повітря як фактор середовища 4. Хвороби сучасної людини, що передаються повітряно-крапельним шляхом та їх обумовленість 5. Валеологічна освіта дітей 6. Фізична культура як важлива складова існування людини <p><i>Підготувати повідомлення на 5-8 хв. :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Ковід, пандемія, фактори ризику, новий погляд.</i> 4. <i>Найнебезпечніші інфекції людства</i> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 4. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси.2009.

Тема № 4. Умови і спосіб життя. Гігієна води і ґрунту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навколишнє середовище та його складники 2. Вода як фактор зовнішнього середовища. 3. Фізіологічне значення води у житті людини 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до води 5. Питний режим при фізичному навантаженні 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 6. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 7. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
<p>Семинарське заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навколишнє середовище та його складники 2. Вода як фактор зовнішнього середовища. 3. Фізіологічне значення води у житті людини 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до води 5. Питний режим при фізичному навантаженні 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 5. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 6. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.

<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10 стор:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стани, що виникають при обезводненні організму. 2. Здоровий спосіб життя та його формування. 3. Фактори мотивації до здорового способу життя 4. Адаптація та дезадаптація до кліматичних умов. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Плахтій П.Д. (2010). Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] . Кам'янець-Подільський. 308. 6. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 7. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 8. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
--	---

Тема № 5 Особиста гігієна спортсмена. Гігієна спортивного одягу і взуття.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати теми (конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим дня фізкультурника та спортсмена 2. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття спортсменів та тих, хто займається фізичною культурою 3. Гігієнічні вимоги до догляду за тілом і шкірою <p><i>Підготувати реферат обсягом 10 стор:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Сучасні тканини, що використовують у спортивному одязі. 4. Поняття про терморегуляцію <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.- 472 с. 2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.

Тема № 6. Фізіолого-гігієнічні основи навчально-виховної роботи в школі.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Опрацювати теми (конспект):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вікові особливості будови організму дітей 2. Фактори, що визначають стан і розвиток організму 3. Критерії нормування навантажень для дітей різних вікових груп 4. Інтенсивність фізичних навантажень та компоненти 5. Оптимальне фізичне навантаження 6. Циклічні та ациклічні вправи у фізичних навантаженнях <p>Комплексна система розвитку рухових якостей</p> <p><i>Підготувати презентацію: Комплекс вправ оздоровчої спрямованості для різних вікових груп</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієна: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Гришук С.М. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с. 2. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 3. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 4. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 5. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно:

<p>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<p>http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf</p> <p>6. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси. 2009.</p>
--	---

Тема № 7. Гігієнічні основи загартування. Фактори, що проковують простудні захворювання

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Механізми терморегуляції. 2. Значення теплових і холодних впливів на кровообіг. 3. Показання та протипоказання до їх застосування. 4. Фізіологічні механізми загартовування 5. Ефект загартовування 6. Неспецифічний ефектом загартовування 7. Побудова методики загартовування 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Загальна гігієна : посіб. для практ. занять / за заг. ред. І. І. Даценко. - Л. : Світ, 2001.-472 с. 5. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 6. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с.
<p>Семінарське заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Механізми терморегуляції. 2. Значення теплових і холодних впливів на кровообіг. 3. Показання та протипоказання до їх застосування. 4. Фізіологічні механізми загартовування 5. Ефект загартовування 6. Неспецифічний ефектом загартовування 7. Побудова методики загартовування 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 5. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 6. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати презентацію: Сучасні оздоровчі системи з загартовуючим впливом Пройти курси на платформах дистанційного навчання за темами предмета. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 6. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 7. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 8. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.

Тема № 8. Загальні гігієнічні основи спортивних споруд.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Опрацювати теми (конспект):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять Види спортивних споруд 2. Вимоги до введення нових спортивних споруд 3. Санітарні правила утримання місця занять з фізичної культури та спорту 4. Показники санітарного стану спортивних споруд <p>Підготувати презентацію: Сучасні оздоровчі системи з загартовуючим впливом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: 2. Гігієна: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Гришук С.М. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с. 3. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 4. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 5. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf

Тема № 9. Гігієна харчування.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Опрацювати теми (конспект):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основний обмін людини, витрати енергії 2. Поняття про поживні речовини 3. Правильна організація харчування 4. Вимоги раціонального харчування 5. Харчування спортсменів <p>Підготувати реферат обсягом 10 стор: <ol style="list-style-type: none"> 1. Сучасні оздоровчі дієти. 2. Дієтологія Шелдона 3. Харчування по П. Брегу </p> <p>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кириленко С.В. (2004). Уроки здоров'я. Х.: «Скорпіон». 88. 2. Корзун В. Н. Гігієна харчування : підручник / В. Н. Корзун. - К.: видав, центр КНТЕУ, 2003. - 236 с. 3. Цимбал Н.М. (2000). Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 4. Цимбал Н.М. (2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Тема № 10. Гігієнічне забезпечення в окремих видах спорту.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
--	---

<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки 2. Фізіологічні принципи побудови навчально-тренувальних занять: легка атлетика, гімнастика, плавання, одноборства, рухові ігри, туризм 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Гігієна праці : методи досліджень та санепідгляд / за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворського. - Вінниця : Нова книга, 2005. - С. 232-243. 6. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с. 7. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 8. Ярова В.Д., Свєтлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II., Черкаси. 2009.
<p>Семінарське заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки 2. Фізіологічні принципи побудови навчально-тренувальних занять: Легка атлетика, Гімнастика, Плавання, Одноборства, Рухові ігри, Туризм 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Свистун Ю. Д. <i>Гігієна фізичного виховання і спорту</i>. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 5. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 6. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: Розробити презентацію: Гігієнічне забезпечення увидах спорту(на вибір)</p> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієна: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Грищук С.М. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.

Тема № 11. Гігієна фізичних вправ для людей середнього і похилого віку.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Опрацювати теми (конспект):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознаки змін організму людей похилого віку 2. Пристосувальні особливості організму людей похилого віку 3. Види фізичних вправ для людей похилого віку 4. Застосування етапності у фізкультурно-оздоровчій діяльності людей похилого віку <p><i>Підготувати презентацію: Комплекс підтримуючих вправ для людей похилого віку.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту. 2010. Львів: НФВ «Українські технології». 342 с. 2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. 2012. <i>Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт</i>. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка. 34 с. 3. Ізмайлова О.В. 2006. <i>Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник</i>. Полтава. 44 с. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3995/1/Izmajlova.pdf

Термін виконання: до останнього тижня практичних занять	
---	--

6. Політика курсу

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Політика академічної доброчесності

Навчальна траєкторія повинна скеровуватись відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є недопустимою та заслуговує негативної оцінки.

7. Проміжний і підсумковий контроль

Форма проміжного контролю

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

- Гігієна як наука, її завдання і зміст. Роль вчителя у формуванні здорового способу життя дітей.
- Охарактеризуйте фізичні та хімічні властивості повітря і їх вплив на здоров'я людини

Критерії оцінювання результатів навчання

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

3.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на практичних заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація оздоровчої системи або заходу	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.


Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.


Викладач



(підпис) Баштовенко О.А.
(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри



(підпис) Баштовенко О.А.
(ПІБ)