

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

“ 25 ” 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна фізичного виховання

Для студентів

Напряму підготовки: 6.010201 Фізичне виховання
Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Київ – 2018

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0234/18

(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 18 р.

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	4	4
Семестр	7	7
Кількість модулів	2	2
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	104
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета дисципліни – створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань та санітарно-гігієнічних норм.
2. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності.

3. Сформувати знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму.
4. Сформувати здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.
5. Сформувати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє знання санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.
2. Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог санітарних та гігієнічних норм.
3. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.
4. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.
5. 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Лекцій	Практичних	Самостійна робота
Змістовий модуль І. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни.				
Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Розділи і методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки. Тема 2. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	13	4	4	5
Тема 3. Гігієна одягу та взуття.	12	2	4	6
Тема 4. Гігієнічні дослідження шкільних приміщень. Гігієнічні дослідження спортивних приміщень	11	2	4	5
Тема 5. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Тема 6. Гігієна загартовування.	14	4	4	6
Модульний контроль	4			
Разом	54	12	16	22
Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання та спорту.				
Тема 7. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.	9	2	2	5
Тема 8. Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури	12	2	4	6
Тема 9. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.	11	2	4	5
Тема 10. Харчування спортсменів	10	2	2	6
Тема 11. Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка.	10	2	2	6

Тема 12. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності:	10	2	2	6
Модульний контроль	4			
Разом	66	12	16	34
Разом за планом	120	24	32	56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни.

Лекція 1. Предмет і завдання гігієни. Розділи і методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.

Основні питання / ключові слова: Вступ у гігієну. 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.

Лекція 2. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).

Основні питання / ключові слова: Повітряне середовище – як засіб фізичного виховання. Визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. Гігієна води та ґрунту: визначення органолептичних властивостей води, визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води; питна вода та шляхи покращення її якості; вплив води на здоров'я людей.

Лекція 3. Гігієна одягу та взуття.

Основні питання / ключові слова: Раціональний добовий режим. Догляд за тілом, гігієнічні вимоги до спортивного одягу та спортивного взуття; гігієнічні властивості спортивної одягу та взуття.

Лекція 4. Гігієнічні дослідження шкільних приміщень. Гігієнічні дослідження спортивних приміщень.

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до навчального обладнання шкільних приміщень. Гігієнічні вимоги до класних парт (столів), класних дошок. Гігієнічні вимоги до розміщення меблів у класній кімнаті.

Лекція 5. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.

Основні питання / ключові слова: Гігієна тіла і порожнини рота. Вплив гіподинамії та фізичних вправ на опорно-рухову систему організму. Гігієна опорно-рухового апарату.

Лекція 6. Гігієна загартовування.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Загартовування за допомогою низьких температур. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Загартовування сонячним випромінюванням.

Семінар № 1. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни.

Основні питання / ключові слова: Хроногігієна. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму (4 год.). Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.

Рекомендована література

1. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.

Семінар № 2. Гігієна води та ґрунту. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.

Основні питання / ключові слова: Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка; застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів.: визначення органолептичних властивостей води, визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води; питна вода та шляхи покращення її якості; вплив води на здоров'я людей. Визначення температурного режиму приміщення. Визначення вологості повітря. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації.

Рекомендована література

1. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

Семінар № 3. Дослідження стопи. Гігієнічні вимоги до взуття.

Основні питання / ключові слова: Загальне дослідження стопи. Типи переднього відділу стопи. Вальгування (прогинання всередину) стоп під навантаженням. Подометричний індекс Фрідлянда. Визначення форми стопи за індексами Чижина і Штритера. Визначення форми стопи за плантографічною методикою В. А. Яралова-Яраленда. Гігієнічні вимоги до взуття.

Рекомендована література

1. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 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. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Шкільна гігієна: Навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 229 с.
4. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.

Семінар № 4. Методики гігієнічних досліджень Гігієнічна оцінка меблів.

Основні питання / ключові слова: Вивчення маркування меблів для навчання. Гігієнічні вимоги до класних парт / столів. Гігієнічні вимоги до класних дошок. Гігієнічні вимоги до розміщення меблів у класній кімнаті прямокутної конфігурації. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення. Визначення вологості повітря. Обчислення кількості повітря на одного студента / учня та коефіцієнту аерації.

Рекомендована література

1. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. — 151 с.

4. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях. — Запоріжжя: Стат, 1998. — 86 с.

Семінар № 5. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення.

Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення

Основні питання / ключові слова: Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за описовим методом. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за геометричним методом. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення за світлотехнічним методом. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за описовим методом. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за розрахунковим методом. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення за світлотехнічним методом.

Рекомендована література

1. Лиходід В. С. Завдання з гігієни (педагогічна практика в школі). — Запоріжжя: Стат, 1998. — 48 с.
2. Лиходід В. С. Спортивна нутрициологія. — Запоріжжя: Стат, 2000. — 93 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. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. — М. : ФиС, 1989. — 121 с.

Семінар № 6. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.

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; спортивна гіпокінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається; гіпокінезія та її вплив на організм школярів; гігієнічна оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку; гігієнічні особливості добового режиму школяра; поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички — руйнівники тренуваності.

Рекомендована література

1. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996 р. №383.
2. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. - К.: Вища школа, 1983. – 320 с.
3. Гигиена детей й подростков / Под ред. Г.Н. Серджиковской. - М.: Медицина, 1989. - 320с.

Семінар № 7. Гігієна загартовування.

Основні питання / ключові слова: Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Загартовування за допомогою низьких температур. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Загартовування сонячним випромінюванням.

Рекомендована література

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. - 568 с.
2. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. - Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. - 328 с.
3. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.

Семінар № 8. Гігієнічні вимоги до навколишнього середовища. Опис методів акліматизація спортсменів

Основні питання / ключові слова: Фізичні та хімічні властивості повітря. Забруднення повітря. Гігієна повітряного середовища. Фізіологічне значення повітря для людини Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря. Хімічний склад повітря.

Рекомендована література

1. Катернога М.Т. Українська криниця. - К.: Техніка, 1996. - 112 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання та спорту.

Лекція 7. 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.

Лекція 8. Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури. Оздоровча фізична культура.

Основні питання / ключові слова: Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами.

Лекція № 9. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.

Основні питання / ключові слова: Поняття про достатню і збалансованому харчуванні. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин.

Лекція № 10. Харчування спортсменів

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

Лекція № 11. Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка.

Основні питання / ключові слова: Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ). Режим спортивного харчування. Харчування юних спортсменів.

Лекція № 12. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: Доцільність і умови використання гігієнічних засобів (гідропроцедури, УФ-опромінення, іонізоване повітря, кисневі процедури, лазня). Загартування спортсменів. Раціональний добовий режим. Організація навчально-тренувальних зборів.

Семінар №9: Гігієнічна оцінка засобів і форм фізичного виховання у дитячих та підліткових установах.

Основні питання / ключові слова: гігієнічні вимоги до проведення уроків у школі; гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд; гігієнічні принципи підготовки юних спортсменів залежно від анатомо-фізіологічних особливостей організму; гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

Рекомендована література

1. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях. — Запоріжжя: Стат, 1998. — 86 с.

Семінар №10: Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.

Основні питання / ключові слова: визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка; визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);

гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування; вимоги до харчування спортсмена на навчально-тренувальних зборах; дієтичне харчування; гігієнічна оцінка продуктів харчування; особливості харчування дітей, підлітків, осіб зрілого, старшого та похилого віку.

Рекомендована література

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. — К.: Здоров'я, 1995. — 309 с.
2. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. — 472 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. — К. : Олімпійська література, 2004. — 92 с.

Семінар №11: Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку:

Основні питання / ключові слова: оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків методом сигмальних відхилень; гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання, визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень; методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях.

Рекомендована література

1. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. — 472 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. — К. : Олімпійська література, 2004. — 92 с.

Семінар №12. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого 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. Характеристика оздоровчих систем для людей середнього та похилого віку. Особливості харчування.

Рекомендована література

1. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

Семінар №13: Гігієна відновлення фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань; використання музики як засобу відновлення працездатності; фітотерапія як метод відновлення працездатності; роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Рекомендована література.

1. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
2. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.

Семінар №14: Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.

Основні питання / ключові слова: розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності; гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту; гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Рекомендована література.

1. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 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. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Шкільна гігієна: Навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 229 с.

Семінар №15: Гігієнічна система підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Здоров'я спортсменів, чинники, що його зумовлюють. Контроль за станом здоров'я. Структура системи гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів. Гігієнічні принципи організації тренувального процесу та змагань.

Рекомендована література.

1. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.
2. Лиходід В. С. Гігієна в запитаннях та відповідях. — Запоріжжя: Стат, 1998. — 86 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

Семінар №16: 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.

Рекомендована література.

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. - 568 с.
2. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. - Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. - 328 с.
3. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. - Львів: Світ, 2001. - 471 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1	Відвідування лекційних занять	1	5	5	3	3
2	Відвідування семінарських занять	1	8	8	4	4
3	Виконання завдання з самостійної роботи	5	1	5	1	5

4	Робота на семінарському занятті, в т. ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	8	80	4	40
5	Написання реферату	15	1	15	1	15
6	Модульна контрольна робота	25	3	75	2	50
	Всього:			188		117

Розрахунок: $305:100 = 3,05$

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Індивідуальне навчальне завдання є видом позааудиторної індивідуальної діяльності магістра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання бакалаврами ІНЗ прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчальне - завдання (ІНЗ) з курсу «Гігієна фізичного виховання та спорту» – це вид науково-дослідної роботи магістра, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНЗ, вимоги до них та оцінювання:

- ✓ конспект із теми (модуля) за заданим планом (**2 бали**);
- ✓ конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно (**3 бали**);
- ✓ анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, історико-педагогічні розвідки (**3 бали**);
- ✓ повідомлення з теми, рекомендованої викладачем (**2 бали**);

- ✓ повідомлення з теми (без рекомендації викладача): сучасні відкриття у педагогічній науці, аналіз інформації, самостійні дослідження (**3 бали**);
- ✓ історико-біографічні дослідження у вигляді есе (**5 балів**).
- ✓ науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **15 балів**.

Орієнтовна структура ІНЗ – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях.

Критерії оцінювання ІНДЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	5 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2 бали
Разом		15 балів

Шкала оцінювання ІНЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
------------------	--------------------------------------	--------------------------------

Високий	14-15	Відмінно
Достатній	11-13	Добре
Середній	8-10	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

Оцінка з ІНЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Економічно правові основи фізичного виховання» магістр може набрати максимальну кількість балів за ІНЗ – 15 балів.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

1. Хронобіологія. Біоритми в життєдіяльності людини. Хроногігієна.
2. Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини. Позитивні та негативні впливи.
3. Особиста гігієна.
4. Гігієна дівчини /жінки.
5. Гігієна хлопця / чоловіка.
6. СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
7. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
8. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
9. Гігієнічне значення атмосфери. Чинники повітря, що впливають на людину.
10. Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини. Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.
11. Причини харчових отруєнь. Гігієна харчування.
12. Гігієна зору та слуху.
13. Гігієна шкіри. Загартовування та його принципи.

14. Прояв девіантної поведінки людини / дитини - наркоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика наркоманії.
15. Прояв девіантної поведінки людини / дитини – токсикоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика токсикоманії.
16. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.
17. Гігієна розумової діяльності.
18. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
19. Гігієна спортсмена.
20. Гігієна туриста.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – 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. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Предмет і завдання курсу “Гігієна”.
2. Короткий історичний розвиток гігієни як науки.
3. Вчені-гігієністи світу та їхній вклад у науку.
4. Вчені-гігієністи України та їхній вклад у науку.
5. Викривлення хребта: види, причини, профілактика.
6. Постава: правильна, неправильна. Зміни в організмі людини при неправильній поставі.
7. Плоскостопість: причини, профілактика.
8. Гігієна опорно-рухової системи.
9. Гігієна серцево-судинної системи.
10. Гігієна органів дихання.
11. Гігієна порожнини рота і зубів.
12. Гігієна харчування.
13. Гігієна сечовидільної системи.
14. Гігієна сенсорних систем.
15. Гігієна шкіри. Загартування та його принципи.
16. Гігієна нервової системи.
17. Гігієна розумової діяльності.
18. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
19. Особиста гігієна.
20. Гігієна дівчини /жінки.
21. Гігієна хлопця / чоловіка.
22. СНІД / ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
23. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
24. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного

взуття.

25. Прояв девіантної поведінки людини / дитини - наркоманія, її соціальні корені та наслідки.

Профілактика наркоманії.

26. Прояв девіантної поведінки людини / дитини – токсикоманія, її соціальні корені та наслідки.

Профілактика токсикоманії.

27. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.

28. Гігієна розумової діяльності.

29. Гігієна спортсмена.

30. Гігієна туриста.

31. Гігієнічна оцінка меблів.

32. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.

33. Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення.

34. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення.

35. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

36. Гігієнічні вимоги до проведення занять фізичною культурою.

37. Гігієнічна оцінка організації уроку фізкультури у загальноосвітній школі.

38. Гігієнічна оцінка організації фізичного виховання в загальноосвітній школі.

6.6. 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	69-74

<p><i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i></p>	
<p>Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i></p>	60-68
<p>Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i></p>	35-59
<p>Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i></p>	1-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Гігієна фізичного виховання та спорту»

Разом: 120 год., лекції –24год ,семінарські заняття 32 год, мод.к. р. 8 год, самостійна робота 56 год.

Модулі	ЗМ1. Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни.							
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Предмет і завдання гігієни. Розділи і методи гігієни. Історія розвитку гігієни як науки.	Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	Гігієна одягу та взуття.	Гігієнічні дослідження шкільних приміщень.	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.	Гігієна загартовування.		
Лекції відвідування	1	1	1	1	1	1	1	1
Семінарські заняття	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми семінар. занять	Предмет і завдання гігієни. Розділи гігієни.	Гігієна води та ґрунту. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення.	Дослідження стопи. Гігієнічні вимоги до взуття.	Методики гігієнічних досліджень. Гігієнічна оцінка меблів.	Гігієнічна оцінка природного освітлення приміщення. Гігієнічна оцінка штучного освітлення приміщення	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.	Гігієна загартовування.	Гігієнічні вимоги до навколишнього середовища. Опис методів акліматизація спортсменів
Робота на семінар занять+ відвід (бали)	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1
Самостійна робота	15 балів							
Види пот. конр.	Модульна контрольна робота №1-2 (50 б.)							

Модулі	ЗМ 2. Гігієна фізичного виховання та спорту.							
Лекції	7	8		9	10	11		12
Теми лекцій	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.	Гігієнічні дослідження занять з фізичної культури		Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.	Харчування спортсменів	Визначення енергетичних витрат таблично-хронометричним методом та їх оцінка.		Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності
Семінарські заняття	9	10	11	12	13	14	15	16
Теми семінарських занять	Гігієнічна оцінка засобів і форм фізичного виховання у дитячих та підліткових установах.	Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку:	Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку.	Гігієна відновлення фізичної працездатності.	Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.	Гігієнічна система підготовки і спортсменів.	Підготовка спортсменів у різних клімато-географічних умовах.
Робота на семінарських заняттях. + відвід. (бали)	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1	10 +1
Самостійна робота	15							
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 3-4 (50 б.)							
Підсумковий контроль	Залік							

8. Рекомендована література:

Основна:

1. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1989. – 121 с.
3. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
4. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 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. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Гігієна: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 34 с.

Додаткова література:

1. Вода питна, гігієнічні вимоги до якості води централізованого господарсько-питного водопостачання. ДСанПіН. Затв. МОЗ України 23.12.1996 р. №383.
2. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. – К.: Вища школа, 1983. – 320 с.
3. Гигиена детей й подростков / Под ред. Г.Н. Серджковской. – М.: Медицина, 1989. - 320с.
4. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник – К: Здоров'я, 1999. – 568 с.

5. Голяченко О.М., Сердюк А.М., Приходський О.О. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. – Тернопіль-Київ-Вінниця: Лілея, 1997. – 328 с.
6. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 1999. – 694 с.
7. Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І.І. Даценко. – Львів: Світ, 2001. – 471 с.
8. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в разных климато-географических условиях. — К.: Олимп. лит., 1996. — 176 с.
9. Даценко І. І., Габович Р. Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: Навч. посіб. — К.: Здоров'я, 1999. — 694 с.
10. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. — 309 с.
11. Пирогова Е. В., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. –К.: Здоровье, 1986. –152 с.