

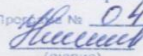
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
 Олексій Жильцов  
“ 01 ” вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**ОДФП.05 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**  
Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт  
Освітнього рівня: перший бакалаврський  
Освітньої програми: 017.00.01 – Фізичне виховання

Київ – 2023

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Прод. № 0404/23  
 (підпис) (прізвище, ініціали)  
«    » 2023 р.

**Розробники:**

**Хорошуха М. Ф.**, доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

**Омері І. Д.**, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

**Викладачі:**

**Неведомська С. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

**Тимчик О. В.**, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Протокол від 01.09. 2022 р. № 9.

Завідувач кафедри

(Валентина Савченко)

(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектною групи)

\_\_\_\_\_.2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектною групи)

(Лілія Ясько)

(підпис)

Робочу програму перевірено

\_\_\_\_\_.2022 р.

Заступник директора/декана

(Оксана Комоцька)

(підпис)

Пролонговано :

На 2023/2024 н.р

(Савченко В.М.). 31.08.2023 р., протокол № 11.

(підпис)

(ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р

(підпис)

(\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р

(підпис)

(\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(ПІБ)

## 1. 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	6/180	
Курс	1-2	
Семестр	2,3	
Кількість модулів	6	
Обсяг кредитів	6	
Обсяг годин, в тому числі:	180	
Аудиторні	84	
Модульний контроль	12	
Самостійна робота	84	
Форма семестрового контролю	залік	

### Опис модуля Основи медичних знань та перша медична допомога

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	1-2	
Семестр	2	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

## Опис модуля Гігієна фізичного виховання

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60	
Курс	2	2
Семестр	3	3
Кількість модулів	2	2
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	8
Модульний контроль	4	
Самостійна робота	28	52
Форма семестрового контролю	залік	залік

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування з уявленням про здоров'я, хворобу, пограничний стан здоров'я, закономірності розвитку патології, значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, а також про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

#### **Завдання дисципліни:**

1. Сформувати здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.

2. Надати базові знання щодо загальних принципів розпізнання та механізмів розвитку патологічних станів у людини.

3. Вивчити причини походження, розвиток та загальні принципи лікування і профілактики хвороб сучасності.

4. Опанувати експрес-методами кількісного визначення індивідуального здоров'я людей з різним фізичним станом.

5. Надати базові знання з питань негативного впливу різних чинників навколишнього середовища (фізичних, хімічних, біологічних тощо) на організм людини та можливий розвиток травм, гострих патологічних станів, захворювань і їх ускладнень.

6. Надати базові знання з питань швидкого орієнтування в екстремальних умовах в плані правильної діагностики виду травматичних ушкоджень та

розвитку патологічних станів з метою належного вибору способу надання першої медичної допомоги потерпілому.

7. Сформувати здатність застосувати знання про причини виникнення та механізми розвитку травм опорно-рухового апарату (забиття, розтягнення, розриви м'язів і сухожилків, вивихи, переломи) та оволодіння методикою надання долікарської допомоги при цих ушкодженнях.

8. Сформувати здатність продемонструвати знання про причини розвитку черепно-мозкових ушкоджень (травм голови), а саме: струсу головного мозку, забиття та стиснення головного мозку та, відповідно, оволодіння як методикою надання першої медичної допомоги, так і вибору правильного способу транспортування потерпілого.

9. Засвоїти вимоги щодо дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму.

10. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4 Здатність працювати в команді.

ЗК5 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК10 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК):**

ФК4 Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК7 Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК9 Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### **3. Результати навчання (РН) за дисципліною:**

ПРН1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15 Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН16 Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН20 Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Інди-альні	
<b>Змістовий модуль 1.</b>							
<b>Теоретичні основи курсу «Основи медичних знань». Основні поняття про загальну патологію. Семіотика найбільш поширених хвороб сучасності</b>							
Тема 1. Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу та здоров'я, симптоми, синдроми. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Спадкові хвороби. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія.	12	2		4			6
Тема 2. Місцеві порушення кровообігу. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.	12	2		4			6
Тема 3. Ішемічна хвороба серця (стенокардія «грудна жаба», інфаркт міокарда, кардіосклероз).	12	2		4			6
Тема 4. Етіологія та патогенез захворювань: Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба. Цукровий діабет, Ожиріння, ВІЛ, СНІД.	12	2		4			6
Модульний контроль	2						

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Інди-альні	
Разом	<b>50</b>	<b>8</b>		<b>16</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>							
<b>Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я людини</b>							
Тема 5. Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом.	12	2		4			6
Тема 6. Самооцінка інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини	12	2		4			6
Модульний контроль	2						
Разом	<b>26</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 3.</b>							
<b>Перша медична допомога при механічних ушкодженнях та пораненнях</b>							
Тема 7. Травми: загальна характеристика, причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри. Травми опорно-рухового апарату (ОРА). Перша медична допомога при ушкодженні шкіри та ОРА.	8	2		2			4
Тема 8. Травми нервової системи (голови). Травми голови у боксерів. Травми грудної клітки і живота. Перша медична допомога при травмах голови, грудної клітки та живота.	8	2		2			4
Модульний контроль	2						
Разом	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 4. Перша медична допомога при розвитку гострих патологічних станів</b>							
Тема 9. Запаморочення у спортсменів. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Гіпоглікемічний стан. Гострий печінковий больовий синдром. Синдром внутрішньо-судинного згортання крові. Перша медична допомога при цих станах.	12	2		4			6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Інди-альні	
Тема 10. Утоплення. Електротравми, ураження блискавкою, опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога при цих станах.	12	2		4			6
Модульний контроль	2						
Разом	<b>26</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>12</b>
Усього	<b>120</b>	<b>20</b>		<b>36</b>			<b>56</b>



## МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ГІГІЄНИ</b>							
Тема 1. Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування	28	2		12			14
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 1	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<b>ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ</b>							
Тема 2. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань	15	2		6			7
Тема 3. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	13	2		4			7
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 2	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>14</b>
Всього	<b>60</b>	<b>6</b>		<b>22</b>			<b>28</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

**Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Основи медичних знань». Основні поняття про загальну патологію. Семіотика найбільш поширених хвороб сучасності.**

**Лекція 1.** Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу і здоров'я, симптоми та синдроми. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія.

*Основні питання / ключові слова:* хвороба, здоров'я, симптоми та синдроми. Перебіг хвороби. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Хромосомні захворювання. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія, механізми розвитку алергічних реакцій.

**Практичне заняття 1-2.** Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу і здоров'я, симптоми та синдроми. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія.

*Основні питання / ключові слова:* хвороба, здоров'я, симптоми та синдроми. Перебіг хвороби. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Хромосомні захворювання. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія, механізми розвитку алергічних реакцій.

*Рекомендована література:*

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань: [підручник]. Київ: Вища школа, 2009. 387 с.
2. Коденко Я.В. Основи медичних знань: [нав. посіб.]. Київ: Арт-Освіта, 2004. 159 с.
3. Спортивна медицина: [підручник для студ. закл. вищ. освіти] / За ред. Л. Я-Г. Шахліна. – Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. 422 с.
4. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань: [навч. посіб. для проведення практ. робіт студ. ВНЗ]. К. : КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.
5. Ткачук В.Г. Медико-соціальні аспекти здоров'я: конспект лекцій / В.Г. Ткачук, В. Е. Хапко. К., 2009. 101 с.
6. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.
7. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.

8. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Лекція 2.** Місцеві порушення кровообігу. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.

*Основні питання / ключові слова:* гіперемія (артеріальна, венозна), стаз, ішемія, інфаркт, тромбоз, емболія, Запалення (альтеративне, ексудативне, проліферативне), Лейкоцитоз, лихоманка. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.

**Практичне заняття 3-4.** Місцеві порушення кровообігу. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.

*Основні питання / ключові слова:* гіперемія (артеріальна, венозна), стаз, ішемія, інфаркт, тромбоз, емболія, Запалення (альтеративне, ексудативне, проліферативне), Лейкоцитоз, лихоманка. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.

*Рекомендована література:*

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань: [підручник]. Київ Вища школа, 2009. 387 с.

2. Коденко Я. В. Основи медичних знань: [нав. посіб.]. Київ: Арт-Освіта, 2004. 159 с.

3. Спортивна медицина: [підручник для студ. закл. вищ. освіти] / За ред. Л. Я-Г. Шахліна. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. 422 с.

4. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань : [навч. посіб. для проведення практич. робіт студ. ВНЗ]. К. : КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.

5. Ткачук В.Г., Хапко В.Е. Медико-соціальні аспекти здоров'я : конспект лекцій. Київ, 2009. 101 с.

6. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.

**Лекція 3.** Ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда, кардіосклероз).

*Основні питання / ключові слова:* Стенокардія (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Інфаркт міокарда (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Кардіосклероз (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування).

**Практичне заняття 5-6.** Ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда, кардіосклероз).

*Основні питання / ключові слова:* Стенокардія (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Інфаркт міокарда (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Кардіосклероз (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування).

*Рекомендована література:*

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань: [підручник]. Київ: Вища школа, 2009. 387 с.
2. Коденко Я. В. Основи медичних знань : [нав. посіб.]. Київ : Арт-Освіта, 2004. 159 с.
3. Основи медичних знань та долікарської допомоги : [підруч. для студентів вищ. мед. закл.]. / Я.І. Федонюк, В. С. Грушко, О.М. Довгань. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 718 с.
4. Пропедевтика внутрішньої медицини: [підручник] / Ю.І. Децик [та ін.]; ред. О.Г. Яворський. Київ : ВСВ «Медицина», 2016. 552 с.
5. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань: [навч. посіб. для проведення практ. робіт студ. ВНЗ]. К. : КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.
6. Ткачук В.Г. Медико-соціальні аспекти здоров'я: конспект лекцій / В.Г. Ткачук, В.Е. Хапко. К., 2009. 101 с.

**Лекція 4.** Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба, Цукровий діабет, Ожиріння, СНІД.

*Основні питання / ключові слова:* Атеросклероз (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Гіпертонічна хвороба (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Цукровий діабет (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Ожиріння (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). СНІД (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування).

**Практичне заняття 7-8.** Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба, Цукровий діабет, Ожиріння, СНІД.

*Основні питання / ключові слова:* Атеросклероз (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Гіпертонічна хвороба (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Цукровий діабет (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування). Ожиріння (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування).

лікування). СНІД (етіологія, патогенез, клінічна картина, перебіг захворювання, ускладнення, загальні принципи лікування).

*Рекомендована література:*

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань: [підручник]. Київ : Вища школа, 2009. 387 с.
2. Коденко Я.В. Основи медичних знань : [нав. посіб.]. Київ : Арт-Освіта, 2004. 159 с.
3. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань : [навч. посіб. для проведення практ. робіт студ. ВНЗ]. К. : КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.
4. Ткачук В.Г. Медико-соціальні аспекти здоров'я : конспект лекцій / В. Г. Ткачук, В. Е. Хапко. К., 2009. 101 с.
5. Основи медичних знань та долікарської допомоги : [підруч. для студентів вищ. мед. закл.]. / Я. І. Федонюк, В. С. Грушко, О. М. Довгань. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 718 с.
6. Пропедевтика внутрішньої медицини : [підручник] / Ю.І. Децик [та ін.]; ред. О.Г. Яворський. Київ : ВСВ «Медицина», 2016. 552 с.
- Валецька Р.О. Основи медичних знань : [підручник]. Київ : Вища школа, 2009. 387 с.
2. Коденко Я.В. Основи медичних знань : [нав. посіб.]. Київ : Арт-Освіта, 2004. 159 с.
3. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань : [навч. посіб. для проведення практ. робіт студ. ВНЗ]. К. : КУ імені Бориса Грінченка, 2018. 64 с.
4. Ткачук В.Г. Медико-соціальні аспекти здоров'я: конспект лекцій / В. Г. Ткачук, В. Е. Хапко. К., 2009. 101 с.

**Змістовий модуль 2. Експрес-метод кількісного визначення індивідуального здоров'я людини. Експрес-метод кількісного визначення індивідуального здоров'я людини з вадами опорно-рухового апарату.**

**Лекція 5.** Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом.

*Основні питання / ключові слова:* Скрінінг-тест. Методика проведення. Експрес-оцінка здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Безпечний рівень здоров'я (БРЗ). Критерії БРЗ. Методика проведення та експрес-оцінка здоров'я людей з вадами опорно-рухового апарату за М.Ф. Хорошухою.

**Практичне заняття 9-10.** Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом.

*Основні питання / ключові слова:* Скрінінг-тест. Методика проведення. Експрес-оцінка здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Безпечний рівень здоров'я (БРЗ). Критерії БРЗ. Методика проведення та експрес-оцінка здоров'я людей з вадами опорно-рухового апарату за М.Ф. Хорошухою.

*Рекомендована література:*

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія (вибрані лекції). Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Апанасенко Г.Л. Книга про здоров'я. Київ: Медкнига, 2007. 132 с.
3. Пат. 49730 Україна МПК А 61 В 5/0205. Спосіб оцінки рівня соматичного здоров'я осіб з вадами опорно-рухового апарату / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Яроцинський В. Б., Любенко В. О. (Україна). № u 2009 11525 ; заявл. 12.11.2009 ; опубл. 11.05.2010, Бюл. № 9. – С. 5. 17.
4. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
5. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. К. : НУБіП України, 2014. 722 с.
6. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: [монографія]. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 264 с.
7. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
8. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.

**Лекція 6.** Самооцінка інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини.

*Основні питання / ключові слова:* Скрінінг-тест. Методика проведення. Експрес-самооцінка фізичного, психічного та духовного здоров'я за М.Ф. Хорошухою.

**Практичне заняття 11-12.** Самооцінка інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини.

*Основні питання / ключові слова:* Скрінінг-тест. Методика проведення. Експрес-самооцінка фізичного, психічного та духовного здоров'я за М.Ф. Хорошухою.

*Рекомендована література:*

1. Белов В.М., Котова А.Б. Здоров'я людини: виклики, методи, підходи. Київ: Наукова думка, 2017. 132 с.
2. Гриценко В.І., Котова А.Б. Вовк М.І., Кіфоренко С.І., Белов В.М. Інформаційні технології в біології та медицині : Курс лекцій : [навч. посіб. Київ : Наукова думка, 2007. 25 арк.
3. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
4. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. К. : НУБіП України, 2014. 722 с.

5. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: [монографія]. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 264 с.
6. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.
8. Mykhailo Khoroshukha, Sergii Ivashchenko, Stanislav Prysiashniuk, Dmytro Oleniev, Victoriia Biletska, Olesia Tymchuk, Larysa Harashchenko. Features of the integral (somatic, mental, spiritual) health of the students (a case based on students from Kyiv universities). *Journal of Physical Education and Sport, Oct. 2021, 21 (Suppl. issue 5), Art 398, 2993–3000.* (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази SCOPUS, DOI:10.7752/jpes.2021.s5398).

### **Змістовий модуль 3. Перша медична допомога при механічних ушкодженнях та пораненнях.**

**Лекція 7.** Травми: загальна характеристика, причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри. Травми опорно-рухового апарату (ОРА). Перша медична допомога при ушкодженні шкіри та ОРА.

*Основні питання / ключові слова:* Причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри: потертості (пухирі), оmozolenість, садна, рана. Травми опорно-рухового апарату: забиття, розтягнення м'язів, ушкодження сухожилків, вивихи, переломи. Перша медична допомога при ушкодженні шкіри. Перша медична допомога при ушкодженні ОРА.

**Практичне заняття 13.** Травми: загальна характеристика, причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри: потертості (пухирі), оmozolenість, садна, рана. Перша медична допомога при ушкодженні шкіри. Десмургія. Травми опорно-рухового апарату: забиття, розтягнення м'язів, ушкодження сухожилків, вивихи, переломи. Кровотечі та їх характеристика. Методи і засоби тимчасової та кінцевої зупинки кровотеч.

*Основні питання / ключові слова:* Причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри: потертості (пухирі), оmozolenість, садна, рана. Перша медична допомога при ушкодженні шкіри. Десмургія. Травми опорно-рухового апарату: забиття, розтягнення м'язів, ушкодження сухожилків, вивихи, переломи. Кровотечі. Види кровотеч. Методи зупинки кровотеч.

#### *Рекомендована література:*

1. Домедична допомога (алгоритми, маніпуляції): Методичний посібник / В.О.Крилюк, В.Д.Юрченко, А.А.Гудима та ін. - К.: НВП "Інтерсервіс", 2014. - 84 с.

2. Екстрена медична допомога: [підручник] / [М. І. Швед, А. А. Гудима, С. М. Геряк та ін.] ; за ред. М. І. Шведа. – Тернопіль : ТДМУ, 2015 – 346 с.
3. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В. та ін. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навч. посіб. 4-е вид. доп. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина», 2021. – 504 с.
4. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
5. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Лекція 8.** Травми нервової системи (голови). Травми голови у боксерів. Травми грудної клітки і живота. Перша медична допомога при травмах голови, грудної клітки та живота.

*Основні питання / ключові слова:* Травми нервової системи (голови): струс головного мозку, забиття головного мозку, стиснення головного мозку. Ознаки та перша медична допомога. Травми голови у боксерів: нокаут, нокдаун, стан «гроггі». Пошкодження нервів. Пневмоторакс, «гострий живіт». Ознаки та перша медична допомога.

**Практичне заняття 14.** Травми нервової системи (голови). Травми голови у боксерів: струс головного мозку, забиття головного мозку, стиснення головного мозку. Пошкодження нервів. Ознаки та перша медична допомога.

*Основні питання / ключові слова:* Травми нервової системи (голови): струс головного мозку, забиття головного мозку, стиснення головного мозку. Ознаки та перша медична допомога. Травми голови у боксерів: нокаут, нокдаун, стан «гроггі». Пошкодження нервів. Пневмоторакс, «гострий живіт». Перша медична допомога.

*Рекомендована література:*

1. Домедична допомога (алгоритми, маніпуляції): Методичний посібник / В.О.Крилюк, В.Д.Юрченко, А.А.Гудима та ін. - К.: НВП "Інтерсервіс", 2014. - 84 с.
2. Екстрена медична допомога: [підручник] / [М. І. Швед, А. А. Гудима, С. М. Геряк та ін.] ; за ред. М. І. Шведа. – Тернопіль : ТДМУ, 2015 – 346 с.
3. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В. та ін. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навч. посіб. 4-е вид. доп. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина», 2021. – 504 с.
4. Теорія і практика інтенсивної терапії / за ред. П. Варги. – 2013. – 87 с.
5. Халмурадов Б.Д., Волянський П.Б. Медицина надзвичайних ситуацій : [підручник]. К.: Центр навчальної літератури, 2016. – 208 с.
6. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
7. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.



8. Шукалюк Г.П. Серцево-легенева реанімація: виконуємо вчасно, ефективно, безпечно //Довідник спеціаліста з охорони праці. – 2017. – № 10. – С. 60–64.

#### **Змістовий модуль 4. Перша медична допомога при розвитку гострих патологічних станів.**

**Лекція 9.** Запаморочення у спортсменів. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Перша медична допомога при цих станах. Гіпоглікемічний стан. Гострий печінковий больовий синдром. Синдром внутрішньо-судинного згортання крові. Перша медична допомога при цих станах.

*Основні питання / ключові слова:* гравітаційний шок, ортостатичний колапс, запаморочення при напруженні та короткочасній зупинці серця; тепловий та сонячний удари; замерзання; гіпоглікемічний стан; гострий печінковий больовий синдром; синдром внутрішньо-судинного згортання крові. Перша медична допомога при цих станах.

**Практичне заняття 15-16.** Запаморочення у спортсменів. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Перша медична допомога при цих станах.

*Основні питання / ключові слова:* Запаморочення у спортсменів: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, запаморочення при напруженні та короткочасній зупинці серця; тепловий та сонячний удари; замерзання. Перша медична допомога при цих станах.

#### *Рекомендована література:*

1. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.
2. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В. та ін. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навч. посіб. 4-е вид. доп. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина», 2021. – 504 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
4. Халмурадов Б.Д., Волянський П.Б. Медицина надзвичайних ситуацій : [підручник]. К.: Центр навчальної літератури, 2016. – 208 с.
5. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Лекція 10.** Утоплення. Електротравми, ураження блискавкою, опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога при цих станах.

*Основні питання / ключові слова:* утоплення, види утоплення, клінічна смерть, біологічна смерть, реанімаційні заходи, «азбука оживлення», непрямий масаж серця, штучна легенева вентиляція; дія електричного струму на організм людини; ураження блискавкою. опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога.

**Практичне заняття 17-18.** Утоплення. Електротравми, ураження блискавкою, опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога при цих станах.

*Основні питання / ключові слова:* утоплення, види утоплення, клінічна смерть, біологічна смерть, реанімаційні заходи, «азбука оживлення», непрямий масаж серця, штучна легенева вентиляція; дія електричного струму на організм людини; ураження блискавкою. опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога.

*Рекомендована література:*

1. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.
2. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В. та ін. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навч. посіб. 4-е вид. доп. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина, 2021. – 504 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
4. Халмурадов Б.Д., Воляннський П.Б. Медицина надзвичайних ситуацій : [підручник]. К.: Центр навчальної літератури, 2016. – 208 с.
5. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М.Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

## **МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Змістовий модуль 1. Гігієна як наука. Загальні поняття та принципи гігієни**

**Лекція 1. Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування**

*Основні питання / ключові слова:* Вступ у гігієну. Предмет і завдання гігієни. Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у

розвитку гігієни. Раціональний добовий режим. Догляд за тілом, гігієнічні вимоги до спортивного одягу та спортивного взуття; гігієнічні властивості спортивного одягу та взуття. Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.

### **Практична робота № 1. Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини**

Основні питання / ключові слова: Поняття про здоров'я. Визначення рівня свого здоров'я, можливості реалізації адаптаційно-захисних механізмів, визначення чинників, що погіршують здоров'я. Провести оцінку рівня здоров'я і ступеня адаптації організму за представленою методикою В. С. Язловіцького, в модифікації доктора медичних наук В. А. Іванченко. Зробити висновок про рівень здоров'я за модифікованою класифікацією стану здоров'я людини, запропонованої академіком Р.М. Баєвським. Поняття про працездатність. Типи працездатності.

#### *Рекомендована література*

1. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки, 2016. – №1. – С. 103-114.
2. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
3. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### **Практична робота № 2. Особиста гігієна вчителя фізичної культури / тренера та вихованців**

Основні питання / ключові слова: Особиста гігієна вчителя фізичної культури / тренера та вихованців. Ризики, небезпеки професійної діяльності вчителя фізичної культури / тренера. ризики, небезпеки для вихованців під час занять фізичної культури і спорту. Процедури особистої гігієни.

#### *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. – Київ: Професіонал, 2006. – 480 с.
2. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки, 2016. – №1. – С. 103-114.

3. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
4. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 с.
5. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

### **Практична робота № 3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття**

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.

*Рекомендована література:*

1. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
2. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 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] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### **Практична робота №4. Хроногігієна вчителя фізичної культури / тренера**

Основні питання / ключові слова: Біологічні ритми. Хронобіологія. Хроногігієна.

*Рекомендована література*

1. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 с.
2. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

### **Практична робота №5. Методи оцінки ступеню загартованості**

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

*Рекомендована література:*

1. Дикий Б.В. Загартовування: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2012. – 55 с. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2669>
2. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
3. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НВФ "Українські технології", 2010. - 342 с.
4. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

### **Практична робота №6. Гігієнічні основи харчування спортсменів**

Основні питання / ключові слова: Формули Брока, Кребса; ІМТ (біомас-індекс Кетле) для обчислення «нормальної» маси тіла. Гігієнічні основи харчування пересічної людини і спортсмена. Гігієнічні вимоги до їжі. Групи за фізичною активністю та добовими енерговитратами дорослого населення. Гігієнічні вимоги до кращої засвоюваності їжі. Оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні людини. Вітаміни та мінерали у добовому раціоні людини. Основні гігієнічні принципи харчування спортсменів. Методики досліджень харчових продуктів і готових блюд.

*Рекомендована література:*

1. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум [текст] Навч. посіб. / Н. Б. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
2. Корзун В.Н. Гігієна харчування: підручник / В.Н. Корзун. – Київ: КНТЕУ, 2003.– 236 с.
3. Ципріян В. І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: Навчально-метод. посіб. / В. І. Ципріян, Н. В. Велика, В. Г. Яковенко. – К., 1999. – 60 с.
4. Якушева С. І. Раціональне харчування / С. І. Якушева. – К., 2000. – 78 с.

### **Змістовий модуль 2. Гігієна фізичного виховання та спорту**

**Лекція 2. Гігієнічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань**

Основні питання / ключові слова: Гіпокінезія. Гіподинамія. Гігієнічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Оздоровче фізичне тренування. Спортивне тренування. Завдання оздоровчого фізичного тренування. Протипоказання до занять оздоровчими тренуваннями. Принципи дозування навантаження в оздоровчому тренуванні. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних

тренувань та змагань. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків. Поняття про мікроклімат. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.

### **Практична робота №7. Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення для фізичної культури і спорту**

Основні питання / ключові слова: Поняття про мікроклімат. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.

#### *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. – Київ: Професіонал, 2006. – 480 с.
2. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
3. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
4. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 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] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### **Практична робота №8. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою**

Основні питання / ключові слова: Спеціально обладнані споруди, що забезпечують проведення навчально-тренувального процесу та спортивних змагань з різних видів спорту. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків. Мікроклімат. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Спортивний зал.

#### *Рекомендована література*

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 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] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович - Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### **Практична робота №9. Гігієнічна оцінка спортивного залу**

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до спортивного залу. Гігієнічна оцінка спортивного залу.

*Рекомендована література:*

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 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] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович - Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

### **Лекція 3. Гігієнічні вимоги до навчально-виховного процесу в школі. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку**

Основні питання / ключові слова: Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. Основні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, до комплексу занять оздоровчими фізичними вправами. Гігієнічні умови нормування фізичних навантажень для людей середнього та похилого віку.

### **Практична робота №10. Гігієнічна оцінка організації заняття з фізичної культури**

Основні питання / ключові слова: Методика проведення заняття з фізичної культури. Гігієнічна оцінка організації заняття з фізичної культури.

*Рекомендована література.*

1. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 с.
2. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – 4-те вид. перероб. і доп. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.

### **Практична робота №11. Гігієнічна оцінка організації уроку з фізичної культури у загальноосвітній школі**

Основні питання / ключові слова: Методика проведення уроку з фізичної культури. Гігієнічна оцінка організації уроку з фізичної культури у загальноосвітній школі.

*Рекомендована література*

1. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
2. Неведомська Є.О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. – 4-те вид. перероб. і доп. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
3. Неведомська Є.О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 с.
4. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 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] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

## МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	8	8	4	4	2	2	4	4
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	8	80	4	40	2	20	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			122		76		54		76
Максимальна кількість балів : 328									
Розрахунок коефіцієнта : $328 / 100 = 3,28$									



## МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	3	1	1	2	2
Відвідування практичних	11	6	6	5	5
Робота на практичному занятті	110	6	60	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	10	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	50	1	25	1	25
Разом	<b>184</b>		<b>97</b>		<b>87</b>
Максимальна кількість балів	<b>184</b>				
Розрахунок коефіцієнта	$184/100 = 1,84$				

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

## МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бал
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Основи медичних знань». Основні поняття про загальну патологію. Семіотика найбільш поширених хвороб сучасності (24 годин)</b>		
Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу і здоров'я, симптоми та синдроми. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія. Ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда, кардіосклероз). Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба, Цукровий діабет, Ожиріння, СНІД.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 2. Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я людини (12 годин)</b>		
Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом. Самооцінка інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 3. Перша медична допомога при механічних ушкодженнях та пораненнях (8 годин)</b>		

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бал
Спортивні травми: причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри. Перша медична допомога при ушкодженні шкіри. Перша медична допомога при травмах опорно-рухового апарату. Класифікація кровотеч. Перша медична допомога при кровотечах. Травми нервової системи. Перша медична допомога при травмах голови. Травми голови у боксерів. Перша медична допомога при травмах грудної клітки та живота.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 4. Перша медична допомога при розвитку гострих патологічних станів (12 годин)</b>		
Запаморочення у спортсменів: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, запаморочення при напруженні та короткочасній зупинці серця. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Гіпоглікемічний стан. Гострий печінковий больовий синдром. Синдром внутрішньосудинного згортання крові. Утоплення. Електротравми. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом, ліками, наркотиками. Перша медична допомога при цих станах.	Поточний	5
<b>Всього: 56 годин</b>		20

## МОДУЛЬ 2. ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бал
<b>Змістовий модуль 1. (14 годин)</b>		
Значення стресу в житті і здоров'ї людини. Чинники ризику. Рухова активність і тривалість життя. Вивчення адекватності та збалансованості харчування. Методика гігієнічної оцінки харчування. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієна тренувального та змагального процесу.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 2. (14 годин)</b>		
Гігієна відновлення фізичної та психічної працездатності. Методика оцінки харчового статусу, енергетичної та вітамінної забезпеченості організму людини. Основні принципи харчування спортсменів. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієна занять фізичною культурою людей середнього та похилого віку.	Поточний	5
<b>Всього: 28 годин</b>		10

Кількість балів за роботу під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <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.

### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче</i>	60-68

Оцінка	Кількість балів
<i>середнього рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

### 7. Навчально-методична картка модуля «Основи медичних знань та перша медична допомога»

Разом: 120 год.: лекції - 20 год., практ. заняття - 36 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., залік - 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Основи медичних знань». Основні поняття про загальну патологію. Семіотика найбільш поширених хвороб сучасності (122 бали)							
Лекції	1		2		3		4	
Теми лекцій	Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу і здоров'я, симптоми та синдроми. Етіологія і патогенез. Значення спадковості в патології. Захисно-приспосовні реакції організму: реактивність, імунітет, алергія.		Місцеві порушення кровообігу. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.		Ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда, кардіосклероз).		Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба, Цукровий діабет, Ожиріння, СНІД.	
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1		1	
Практ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Вступ до курсу основ медичних знань (ОМЗ). Загальні поняття про хворобу і здоров'я, симптоми та синдроми. Етіологія і патогенез.	Вчення про хворобу і здоров'я. Невідкладні стани, види та засоби надання ДМД в загрозливих для життя людини станах, які виникають при захворюваннях органів дихання.	Місцеві порушення кровообігу. Запалення та його види. Гіпертрофія. Атрофія. Дистрофія.	Місцеві порушення кровообігу	Ішемічна хвороба серця (стенокардія «грудна жаба», інфаркт міокарда, кардіосклероз).	Ішемічна хвороба серця (стенокардія «грудна жаба», інфаркт міокарда, кардіосклероз).	Атеросклероз. Гіпертонічна хвороба.	Цукровий діабет. Бронхіальна астма. Ожиріння.
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота (бали)	5							
Поточний конгр. (бали)	Мод. конгр. робота (25 балів)							

Модулі	<b>Змістовий модуль 2. Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я людини (76 балів)</b>		
Лекції	5	6	
Теми лекцій	Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом.	Самооцінка інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини.	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	
Практичні заняття	9-10	11	12
Теми практичних занять	Експрес-методи кількісного визначення індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму людей з різним фізичним станом.	Самооцінка інтегрального здоров'я людини. ДМД в загрозливих для життя людини станах, які виникають при захворюваннях ШКТ, сечовиділення. Гострі отруєння, їх види. Принципи надання ДМД. Синдром інтоксикації	ДМД в загрозливих для життя людини станах, які виникають при захворюваннях ШКТ, сечовиділення. Гострі отруєння, їх види. Принципи надання ДМД. Синдром інтоксикації
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	20+2	10+1	10+1
Самостійна робота (бали)	5		
Поточний контр. (бали)	Мод. контр. робота (25 балів)		
Підсумковий контроль	Залік		

Модулі	<b>Змістовий модуль 3. Перша медична допомога при механічних ушкодженнях та пораненнях (54 бали)</b>	
Лекції	7	8
Теми лекцій	Травми: загальна характеристика, причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри. Травми опорно-рухового апарату (ОРА). Перша медична допомога при ушкодженні шкіри та ОРА.	Травми нервової системи (голови). Травми голови у боксерів. Травми грудної клітки і живота. Перша медична допомога при травмах голови, грудної клітки та живота.
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Практичні заняття	13	14
Теми практичних занять	Травми: загальна характеристика, причини та механізми виникнення травматичних ушкоджень. Ушкодження шкіри. Травми опорно-рухового апарату (ОРА). Перша медична допомога при ушкодженні шкіри та ОРА.	Травми нервової системи (голови). Травми голови у боксерів. Травми грудної клітки і живота. Перша медична допомога при травмах голови, грудної клітки та живота.
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1
Самостійна робота (бали)	5	
Поточний контр. (бали)	Мод. контр. робота (25 балів)	



Модулі	Змістовий модуль 4. Перша медична допомога при розвитку гострих патологічних станів (76 балів)			
Лекції	9		10	
Теми лекцій	Запаморочення у спортсменів. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Гіпоглікемічний стан. Гострий печінковий больовий синдром. Синдром внутрішньосудинного згортання крові. Перша медична допомога при цих станах.		Утоплення. Електротравми, ураження блискавкою, опіки. Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога при цих станах.	
Лекції, відвід. (бали)	1		1	
Практичні заняття	15	16	17	18
Теми практичних занять	Запаморочення у спортсменів. Тепловий та сонячний удари. Замерзання. Перша медична допомога при цих станах.	Гіпоглікемічний стан. Гострий печінковий больовий синдром. Синдром внутрішньосудинного згортання крові. Перша медична допомога при цих станах.	Утоплення. Електротравми, ураження блискавкою, опіки. Перша медична допомога при цих станах.	Гіпертонічний криз. Напад стенокардії, інфаркту міокарда. Напад епілепсії. Гіперглікемічний стан. Отруєння чадним газом. Отруєння ліками. Отруєння наркотиками. Перша медична допомога з використанням нетрадиційних методів (рефлексотерапії) при цих станах.
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост.робота (бали)	5			
Поточний конгр. (бали)	Мод. конгр. робота (25 балів)			
Підсумковий контроль	Залік			

**Навчально-методична карта модуля «Гігієна фізичного виховання»**

**Разом:** 60 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 28 год., модульна контрольна робота – 4 год.

Модулі	<b>ЗМ 1. ГІГІЄНА ЯК НАУКА. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ГІГІЄНИ (97 балів)</b>					
Лекції	1					
Теми лекцій	Предмет і завдання гігієни. Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу та взуття. Гігієнічна оцінка режиму дня. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієнічні основи харчування					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6
Теми практичних занять	Визначення рівня здоров'я та типу працездатності людини	Особиста гігієна вчителя фізичної культури / тренера та вихованців	Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття	Хроногігієна вчителя фізичного виховання / тренера	Методи оцінки ступеню загартованості	Гігієнічні основи харчування спортсменів
Робота на практ. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)					

Модулі	<b>ЗМ 2. ГІГІЕНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ (87 балів)</b>				
Лекції	2			3	
Теми лекцій	Гігієнічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Гігієна тренувального та змагального процесу. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань та змагань			Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	
Лекції, відвід. (бали)	1			1	
Практичні заняття	7	8	9	10	11
Теми практичних занять	Гігієнічна оцінка мікроклімату приміщення для фізичної культури і спорту	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою	Гігієнічна оцінка спортивного залу	Гігієнічна оцінка організації заняття з фізичної культури	Гігієнічна оцінка організації уроку з фізичної культури у загальноосвітній школі
Робота на семінар. зан.(бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)				
Підсум. контроль	Залік				

## **8. Рекомендовані джерела**

### *Модуль 1. Основні:*

1. Валецька Р. О. Основи медичних знань : [підручник]. Київ : Вища школа, 2009. 387 с.
2. Домедична допомога (алгоритми, маніпуляції): Методичний посібник / В.О.Крилюк, В.Д.Юрченко, А.А.Гудима та ін. Київ : НВП "Інтерсервіс", 2014. 84 с.
3. Екстрена медична допомога: [підручник] / [М. І. Швед, А. А. Гудима, С. М. Геряк та ін.] ; за ред. М. І. Шведа. – Тернопіль : ТДМУ, 2015 – 346 с.
4. Коденко Я. В. Основи медичних знань : [нав. посіб.]. Київ : Арт-Освіта, 2004. 159 с.
5. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар І.В. та ін. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навч. посіб. 4-е вид. доп. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво Медицина», 2021. – 504 с.
6. Тимчик О.В., Мойсак О.Д. Основи медичних знань: [навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів]. К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. – 64 с.
7. Халмурадов Б.Д., Волянський П.Б. Медицина надзвичайних ситуацій : [підручник]. К.: Центр навчальної літератури, 2016. – 208 с.
8. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.
9. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
10. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

### *Додаткові:*

11. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія (вибрані лекції). Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.
12. Апанасенко Г.Л. Книга про здоров'я. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
13. Белов В.М., Котова А.Б. Здоров'я людини: виклики, методи, підходи. Київ: Наукова думка, 2017. 132 с.
14. Гриценко В.І., Котова А.Б. Вовк М.І., Кіфоренко С.І., Белов В.М. Інформаційні технології в біології та медицині : Курс лекцій : [навч. посіб. Київ : Наукова думка, 2007. 25 арк.
15. Маруненко І.М., Тимчик О.В. Медико-соціальні основи здоров'я: [навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів]. К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 364 с.
16. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. 2017. – 160 с.
17. Основи медичних знань та долікарської допомоги : [підруч. для студентів вищ. мед. закл.]. / Я. І. Федонюк, В. С. Грушко, О. М. Довгань. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 718 с.

18. Пат. 49730 Україна МПК А 61 В 5/0205. Спосіб оцінки рівня соматичного здоров'я осіб з вадами опорно-рухового апарату / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Яроцинський В. Б., Любенко В. О. (Україна). № у 2009 11525 ; заявл. 12.11.2009 ; опубл. 11.05.2010, Бюл. № 9. – С. 5. 17.
19. Пропедевтика внутрішньої медицини : [підручник] / Ю.І. Децик [та ін.]; ред. О.Г. Яворський. Київ : ВСВ «Медицина», 2016. 552 с.
20. Теорія і практика інтенсивної терапії / за ред. П. Варги. – 2013. 87 с.
21. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.
22. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : НУБіП України, 2014. 722 с.
23. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: [монографія]. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 264 с.
24. Шукалюк Г.П. Серцево-легенева реанімація: виконуємо вчасно, ефективно, безпечно. Довідник спеціаліста з охорони праці. – 2017. – № 10. – С. 60–64.
25. Mykhailo Khoroshukha, Sergii Ivashchenko, Stanislav Prysiazhniuk, Dmytro Oleniev, Victoriia Biletska, Olesia Tymchuk, Larysa Harashchenko. Features of the integral (somatic, mental, spiritual) health of the students (a case based on students from Kyiv universities). *Journal of Physical Education and Sport, Oct. 2021, 21 (Suppl. issue 5), Art 398, 2993–3000.* (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази SCOPUS, DOI:10.7752/jpes.2021.s5398).

## Модуль 2. Основні:

1. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. / Укладач: Ізмайлова О.В. – Полтава, 2006. – 44 с.
2. Гігієна спорту: [посіб. для студ. ВНЗІІ-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. – Л. : НФВ «Українські технології», 2012. – 214 с.
3. Дикий Б.В. Загартовування: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2012. – 55 с.
4. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум [текст] Навч. посіб. / Н. Б. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
5. 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. – Київ: Професіонал, 2006. – 480 с.
6. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять: навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2015. – 328 с.

7. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
8. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, В. К. Підгорний, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 356 с.
9. Пушкар М.П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
10. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю.Д. Свистун, Х.Є. Гурінович – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
11. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювані засоби у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

#### *Додаткові:*

1. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. // «Молодий вчений». – № 11.1 (38.1) . – 2016. – С. 36-39.
2. Козлова В. А . Основи валеології: навч. посіб. / В. А . Козлова. – Кіровоград: Ф О П Александрова М . В., 2012. – 352 с.
3. Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена кореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2016. – 388 с.
4. Мельніков А. Гігієна фізичного виховання та спорту / А. Мельніков, В. Шинкарук, В. Волошин // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки, 2016. – № 1. – С. 103-114.
5. Неведомська Є. О. Гігієна: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є.О. Неведомська, І. М. Маруненко. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 35 с.
6. Неведомська Є. О. Гігієна у фізичній реабілітації: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Є. О. Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 47 с.
7. Неведомська Є.О. Здоров'язбережувальні умови під час навчання // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. – С. 293-299.

8. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.
9. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій]; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251 с.
10. Khoroshukha M., Bosenko A., Prysiazhniuk S., Tymchuk O., Nevedomsjka J. Influence of sexual dimorphism on the development of the logical thinking function in young athletes aged 13–15 years with different blood groups. GMN: Georgian Medical News №12(309) Грудень 2020. pp.108-114. ISSN 1512-0112
11. Khoroshukha M., Bosenko A., Tymchuk O., Nevedomsjka J., Omeri I. Research of peculiarities of development of time perception function in 13-15 year-old athletes with different blood groups. GMN: Georgian Medical News №10 (307) Жовтень 2020. pp.142-149. ISSN 1512-0112