

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
Кафедра біохімії та гігієни

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан факультету  
педагогічної освіти

\_\_\_\_\_Петрина Р.Л.  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ГІГІЄНА ТА ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

галузь: 01 освіта

спеціальність: 014.11 – середня освіта (фізична культура);

Факультет педагогічної освіти

2018 рік

Робоча програма з «Гігієни та гігієни фізичного виховання» для студентів III курсу.

Галузь: середня освіта / педагогіка 01

Спеціальність: середня освіта (фізична культура) 014

Розробники: доц. Шавель Х.Є., доц. Свистун Ю.Д.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № від “ ” 2018 року, протокол

Завідувач кафедри  
“ ” \_\_\_\_\_ 2018 року

д.б.н. Борецький Ю.Р.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <hr/> (шифр і назва)	Нормативна	
	Середня освіта / педагогіка 01		
Модулів – 2	Спеціальність: середня освіта (фізична культура) 014	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів факультету»		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 48 самостійної роботи студента - 42	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	20 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		28 год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		42 год.	год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
год.			
Вид контролю: екзамен			

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, адаптації організму до несприятливої дії різних чинників довкілля, забезпеченні тренувальної, змагальної та оздоровчої діяльності, прискоренні відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, закономірностях, що лежать в основі здорового способу життя. Ознайомитися з основами раціонального харчування, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних та спортивних приміщень, з'ясувати особливості фізичного виховання осіб різного віку.

**Завдання** – з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни;

- ознайомитись із основними напрямками розвитку гігієни;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм людини;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов зовнішнього середовища;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат людини, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я.
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб зрілого, середнього та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у людей, які займаються фізичним вихованням і спортом;
- з'ясувати дані про основні “фактори ризику”, які впливають на стан здоров'я людини;
- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності людини;
- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;

- оволодіти знаннями про харчові отруєння і заходи щодо їх попередження

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- методи досліджень, які використовуються у гігієні;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;
- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики.

#### **вміти:**

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря, давати їм гігієнічну оцінку;
- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO<sub>2</sub> у повітрі критичних приміщень;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі;
- проводити оцінку ефективності загартовувальних процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу;
- визначати енергетичні витрати спортсменів та фізкультурників таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів та фізкультурників за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності при заняттях фізичною культурою та спортом.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

**Тема 1.** Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни. 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.

**Тема 2.** Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.

- 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;
- дієтичне харчування;
- гігієнічна оцінка продуктів харчування;
- особливості харчування дітей, підлітків, осіб зрілого, старшого та похилого віку.

### **Змістовий модуль 2.**

**Тема 1.** Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку:

- оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків методом сигмальних відхилень;
- гігієнічна оцінка уроку фізичної культури у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання,
- визначення вмісту CO<sub>2</sub> як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень;
- методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях;
- гігієнічні вимоги до проведення уроків у школі;
- гігієнічна оцінка засобів і форм фізичного виховання у дитячих та підліткових установах;
- 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.

**Тема 2.** Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.

- 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 організму.

**Тема 3.** Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях фізичною культурою;
- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення спортивної працездатності;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фізіотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

**Тема 4.** Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурників.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища і гігієна харчування</b>												
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту). Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у розвитку гігієни. Повітряне середовище – як засіб фізичного виховання		4		8		8						
Тема 2. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального		4		6		10						

харчування												
Разом за змістовим модулем 1		8		14		18						
<b>модуль 2.</b>												
Тема 1 Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.		2		4		6						
Тема 2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.		4		6		8						
Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності		4		4		10						
Тема 4. Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурників.		2										
Разом за змістовим модулем 2		12		14		24						
<b>Усього годин</b>		20		28		42						



**5. Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

**6. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

**7. Теми лабораторних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення атмосферного тиску і температури повітря, їх гігієнічна оцінка.	2
2	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.	2
3	Визначення органолептичних властивостей води.	2
4	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.	2
5	Визначення енергетичних витрат людини таблично-хронометражним методом та їх оцінка.	2
6	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	2
7	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.	2
8	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків таблично-хронометричним методом.	2
9	Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання.	2
10	Визначення вмісту CO <sub>2</sub> як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень.	2
11	Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях.	2
12	Методики та принципи загартовування; особливості	2

	загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	
13	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.	2
14	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях фізичною культурою.	2

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).	8
2	Гігієнічні основи раціонального харчування	10
3	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.	6
4	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.	8
5	Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності	10
	Разом	42

### 9. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
  - Самостійні роботи:
    - Реферат «Особливості харчування людини»
    - Реферат «Використання засобів відновлення працездатності при заняттях оздоровчого спрямування»
    - Написання індивідуальних контрольних робіт.
- 1.

### 10. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, лабораторні роботи, виконання ситуаційних завдань студентів.

### 11. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для іспиту

Поточне тестування та самостійна робота						Сума балів на іспиті	
модуль 1			модуль 2			100	
T1	T2		T1	T2	T3		T4
25			25				

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Навчально –методична література (посібники, конспекти лекцій та ін.)
2. Інформація на електронних носіях, навчаючих і контролюючих програм.
3. Тестування, застосовуване в традиційній формі чи з використанням комп'ютерної техніки.

### 14. Рекомендована література

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С.Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.

4. 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.
5. Свистун Ю. Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.

#### **Допоміжна**

1. Допинг и эрогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 575 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. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
6. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.

### **15. Інформаційні ресурси**