

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра біохімії та гігієни

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан
факультету педагогічної освіти
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

галузь: 02 культура і мистецтво
спеціальність: 024 хореографія

Факультет педагогічної освіти

2018 рік

Робоча програма з «Гігієни рухової активності» для студентів II курсу.
Галузь: 02 культура і мистецтво, спеціальність (хореографія) 024

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № від “ ” 2018 року

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 style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> (шифр і назва)	Нормативна	
	Культура і мистецтво		
Модулів – 2	Спеціальність: (хореографія) 024	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів факультету»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 48 самостійної роботи студента – 42	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		28 год.	год.
		Самостійна робота	
		42 год.	год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі підготовки фахівців з хореографії, 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, санітарно-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 середнього, зрілого 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;
- ознайомитися з гігієнічною характеристикою сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності;

– оволодіти знаннями про харчові інфекції та харчові отруєння, заходами 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;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи їх профілактики.

вміти: – визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;

- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO₂ у повітрі критих приміщень;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичної культури у школі;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження навчальних аудиторій та спортивного залу;
- визначати енергетичні витрати людей таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування людей за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності при заняттях хореографією.

3. 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.

- 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 людини 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 середнього, 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 фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання,
- визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти у повітрі житлових та 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 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 гіперкінезія та її вплив на організм, що росте та розвивається;
- гіпокінезія та її вплив на організм школярів;
- гігієнічна оцінка режиму дня дітей шкільного віку;
- гігієнічні особливості добового режиму школяра;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності:

- розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;
- гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях оздоровчою 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 їх виникнення.

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
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Гігієна навколишнього середовища і гігієна харчування												
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту).		4		8		8						
Тема 2. Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.		4		6		10						
Разом за змістовим модулем 1		8		14		18						
модуль 2.												
Тема 1 Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.		4		4		6						

Тема 2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.		2		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 їх виникнення.		2										
Разом за змістовим модулем 2		12		14		24						
Усього годин		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 температури повітря та атмосферного тиску, 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 методом сигмальних відхилень.	2
9	Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання.	2
10	Визначення вмісту CO ₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень.	2
11	Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях.	2
12	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
13	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності у хореографії.	2
14	Гігієнічне забезпечення підготовки при знаттях хореографією.	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 хореографією»
 - Написання індивідуальних контрольних робіт.

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	
Т1		Т2			Т1		Т2		Т3		Т4		
25					25								
Т1	Т2	Тести	КР	Зошит	Т1	Т2	Т3	Т4	Тести	КР	Зошит		
6	6	5	5	3	6	3	3	3	5	3	2		

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	A	відмінно	
82-89	B	добре	

75-81	C		зараховано
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	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

Базова

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. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
3. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. –

- К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
4. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1996. – 67 с.
 5. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : ФиС, 2005. – 384 с.

15. Інформаційні ресурси