

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
гуманітарно-педагогічного факультету
Л.Л. Станіславова

„3” вересня 2019 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування


Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 фізична культура і спорт;**
014 середня освіта фізичне виховання
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОЗП. 13**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС | Кількість годин | | | | | Курсовий проект | Курсова робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------|---------|--|-------------------|--------|--------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|-------|
| | | | | Аудиторні заняття | | | | Самостійна робота, в т.ч. ІРС | | | Залік | Іспит |
| | | | | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | | |
| Денна | 1 | 1 | 5/ 150 | 68 | 34 | | 34 | 82 | | | + | |
| Заочна | 1 | 1 | 5/150 | 16 | 8 | | 8 | 134 | | | - | + |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена  к.н.фіз.вих., доц. Флерчук В.В.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту Протокол від “30” серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту 
Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету  Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. Пояснювальна записка

Дисципліна Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування є складовою циклу медико-біологічних дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт», 014 середня освіта (фізичне виховання). В процесі вивчення цієї дисципліни передбачається опанування студентами знань з такої проблеми, як збереження і зміцнення здоров'я та профілактика захворювань людини шляхом створення відповідних санітарно-гігієнічних умов її життя і праці.

Пререквізити – вхідна.

Кореквізити – «Теорія здоров'я і здорового способу життя»; «Біохімія фізичної культури і спорту»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Мета дисципліни: є формування у студентів готовності реалізувати комплекс заходів первинної та вторинної профілактики в процесі майбутньої професійної діяльності з метою зміцнення здоров'я людей. Використання раціонального та дієтичного харчування як одного з засобів оздоровлення та отримання знань з особливостей харчування людей.

Предмет дисципліни: є обсяг теоретичних знань і практичних умінь для розуміння сутності та форм гігієнічних заходів, що мають за мету збереження і зміцнення здоров'я та профілактику захворювань людини при різних видах фізкультурних занять.

Завдання дисципліни:

1. Засвоєння теоретичних основ дисципліни для правильного розуміння взаємодії факторів оточуючого середовища і організму людини в умовах її професійної діяльності і проживання;
2. Оволодіння доступними методами санітарно-гігієнічних досліджень для отримання об'єктивної інформації про умови, в яких відбувається життєдіяльність людини;
3. Розвиток вміння обґрунтовувати і створювати оптимальні умови для проведення реабілітаційних заходів у процесі фізичної реабілітації людини;

4. Гігієнічне виховання і формування здорового способу життя.
5. Ознайомити з методами дослідження енергетичних потреб організму;
6. Ознайомити з якісним складом раціону та основними групами продуктів харчування;
7. Сформувати поняття про принципи раціонального харчування та характеристики оздоровчих дієт.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

уміти: оцінювати гігієнічний статус різноманітних факторів природного середовища, проводити гігієнічну оцінку фізкультурних споруд, визначати гігієнічний статус харчування людини, її особистої гігієни одягу в контексті проведення заходів фізичної реабілітації, визначати основний обмін організму, створювати оптимальні гігієнічні умови для проведення фізичних тренувань, виробничої гімнастики, туристичних походів, давати рекомендації з проведення загартовування сонцем, повітрям, водою.

володіти: методами дослідження енергетичних потреб організму, способами визначення ідеальної маси тіла, володіти принципами складання меню-розкладки для різних хворих.

Зміст навчальної дисципліни. Гігієна як один із важливих розділів медицини, її предмет, завдання, методи. Гігієна загартовування, харчування. Особиста гігієна. Гігієна спортивних приміщень. Гігієнічне забезпечення спортивних і фізкультурних тренувань. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою. Гігієнічне забезпечення фізичного виховання в школі.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми | Кількість годин, відведених на: | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------------|-----|--------------|-------------------|-----|
| | Денна форма | | | Заочна форма | | |
| | лекції | практичні заняття | СРС | лекції | практичні заняття | СРС |
| <i>I семестр</i> | | | | | | |
| Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука. | 2 | 2 | 4 | | | 8 |
| Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 6 |
| Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. | 2 | 4 | 6 | | | 12 |
| Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня. | 2 | 4 | 6 | | | 10 |
| Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини. | 2 | 2 | 2 | | | 8 |
| Тема 6. Основи гігієни спортивних | 2 | 2 | 6 | 2 | | 12 |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|---|---|-----|
| споруд. | | | | | | |
| Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. | 4 | 4 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. | 2 | 2 | 6 | | | 8 |
| Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування. | 2 | 2 | 4 | | | 8 |
| Тема 10. Вступ до дисципліни основи «Основи раціонального харчування». | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| Тема 11. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування. | 2 | 2 | 8 | | | 10 |
| Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах. | 4 | 4 | 8 | | 2 | 12 |
| Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. | 2 | 2 | 6 | | | 8 |
| Тема 14. Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. | 2 | | 6 | | | 8 |
| Разом за I семестр: | 34 | 34 | 82 | 8 | 8 | 122 |

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

| № | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| 1 | Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука. Методи гігієнічних досліджень. Чинники довкілля і здоров'я людини. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Література [1.с. 5-16; 2 с. 3-24; 4 с. 24-36]. | 2 |
| 2 | Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Вимоги до навантажень на уроках фізкультури Література [3 с.10-25, 4 с. 3-10] | 4 |
| 3 | Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. Перевтома школярів та засоби її попередження. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі Література [1 с.28-35, 3 с. 35-44; 4 с. 33-40,] | 2 |
| 4 | Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня. Режим школяра після школи. Гігієнічна організація сну. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання Література [3 с.46-55, 4 с. 53-60] | 2 |
| 5 | Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини. Гігієнічні основи догляду за тілом. Гігієна ротової порожнини. Гігієна вух, носа і очей. Профілактика шкідливих звичок Література [3 с.66-75, 4 с. 73-80] | 2 |
| 6 | Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень. Освітлення в спортивних спорудах. Опалення | 2 |

| | | |
|-------------------------|--|-----------|
| | та вентиляція в спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до басейнів Література [1.с. 35-46; 2 с. 63-74; 4 с. 84-96]. | |
| 7 | Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом Література [1. с. 55-66; 2 с. 73-84; 4 с. 96-107]. | 4 |
| 8 | Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до спортивних майданчиків. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття Література [2.с. 85-98; 3 с. 85-104]. | 2 |
| 9 | Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування. Принципи загартування. Механізми виникнення застудних захворювань. Фази загартування Література [1.с. 85-108; 2 с. 87-94; 4 с. 97-116]. | 2 |
| 10 | Тема 10. Основні поняття, та основи раціонального харчування. Історія розвитку. Актуальність раціонального харчування Література [1. с. 95-112; 2 с. 93-104; 4 с. 108-119]. | 2 |
| 11 | Тема 11. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування. Закони раціонального харчування Література [2.с. 105-118; 3 с. 125-144]. | 2 |
| 12 | Тема 12. Обмін речовин і енергії людини. Енергетична цінність продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах і їх біологічна цінність Література [2.с. 126-146; 3 с. 135-164]. | 4 |
| 13 | Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів. Типи тілобудови людини, та ідеальна маса тіла Література [2 с. 157-174; 4 с. 187-196]. | 2 |
| 14 | Тема 14. Роль харчових добавок. Класифікація харчових добавок. Зберігання та консервування харчових продуктів. Побудова харчового раціону. Література [2 с. 187-214; 4 с. 208-226]. | 2 |
| Разом за семестр | | 34 |

Перелік лекцій для студентів заочної форми навчання

| № | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|---------------------------|--|-----------------|
| 1 | Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Вимоги до навантажень на уроках фізкультури Література [3 с.10-25, 4 с. 3-10] | 2 |
| 2 | Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень. Освітлення в спортивних спорудах. Опалення та вентиляція в спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до басейнів Література [1.с. 35-46; 2 с. 63-74; 4 с. 84-96]. | 2 |
| 3 | Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом Література [1. с. 55-66; 2 с. 73-84; 4 с. 96-107]. | 2 |
| 4 | Тема 10. Основні поняття, та основи раціонального харчування. Історія розвитку. Актуальність раціонального харчування Література [1. с. 95-112; 2 с. 93-104; 4 с. 108-119]. | 2 |
| Разом за 2 семестр | | 8 |

3.2.2 Зміст практичних занять

1 семестр 1 курсу

| № | Теми практичних занять | Кількість годин |
|----|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Гігієна фізичної культури і спорту як наука Література [1-14]. | 2 |
| 2 | Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку Література [1-14]. | 2 |
| 3 | Тема 3. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі Література [1-14]. | 4 |
| 4 | Тема 4. Гігієнічні вимоги раціонального режиму дня учнів. Раціональний режим дня Література [1-14]. | 4 |
| 5 | Тема 5. Гігієна тіла та ротової порожнини Література [1-14]. | 2 |
| 6 | Тема 6. Основи гігієни спортивних споруд Література [1-14]. | 2 |
| 7 | Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту Література [1-14]. | 4 |
| 8 | Тема 8. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд Література [1-14]. | 2 |
| 9 | Тема 9. Гігієна загартування. Поняття загартування Література [1-14]. | 2 |
| 10 | Тема 10. Вступ до дисципліни основи «Основи раціонального харчування» Література [1-14]. | 2 |
| 11 | Тема 11. Поняття про раціональне харчування. Принципи і правила раціонального харчування Література [1-14]. | 2 |
| 12 | Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах Література [1-14]. | 4 |
| 13 | Тема 13. Роль харчових продуктів у харчуванні. Характеристика поживної та біологічної цінності основних харчових продуктів [1-14]. | 2 |
| | Разом за семестр | 34 |

Перелік практичних робіт для студентів заочної форми навчання

1 семестр 1 курсу

| № | Теми практичних занять | Кількість годин |
|---|--|-----------------|
| 1 | Тема 2. Гігієнічні особливості занять фізичною культурою і спортом з дітьми дошкільного віку Література [1-14]. | 2 |
| 2 | Тема 7. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту Література [1-14]. | 2 |
| 3 | Тема 10. Вступ до дисципліни основи «Основи раціонального харчування» Література [1-14]. | 4 |
| 4 | Тема 12. Енергетична цінність харчування. Потреба організму в поживних речовинах Література [1-14]. | 4 |
| | Разом за семестр | 8 |

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту. Студенти заочної форми навчання виконують контрольну роботу. Вимоги до

її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії.

| Номер теми | 1 семестр | Кількість годин |
|--------------------|--|-----------------|
| Тема 1 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 1. | 2 |
| Тема 2 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 2. | 2 |
| Тема 3 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 3. | 2 |
| Тема 4 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 4. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 4. | 2 |
| Тема 5 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 5. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 5. | 4 |
| Тема 6 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 6. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 6. | 2 |
| Тема 7 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 7. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття №7. | 2 |
| | Підготовка до тестового контролю ТК1 | 2 |
| Тема 8 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 8. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 8. | 4 |
| Тема 9 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 9. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 9. | 2 |
| Тема 10 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 10. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 10. | 2 |
| Тема 11 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 11. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 11. | 2 |
| Тема 12 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 12. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 12. | 2 |
| Тема 13 | Опрацювання лекційного матеріалу теми 13. | 4 |
| | Підготовка до практичного заняття № 13. | |
| | Підготовка до написання контрольної роботи | |
| Разом за 1 семестр | | 82 |

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції практичні заняття (з використанням методів анкетування); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ). Методи навчання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, ілюстрування навчального матеріалу із використанням мультимедійних засобів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Форми оцінювання: усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль, семестровий контроль (іспит)

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

| Оцінка за інституційною шкалою | Узагальнений критерій |
|--------------------------------|---|
| Відмінно | Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з |

| | |
|--------------|--|
| | практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки. |
| Добре | Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки. |
| Задовільно | Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |
| Незадовільно | Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни. |

У 1 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2) проводиться на 5 і 11 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 9-12, 13-18 відповідно. Окрім того студенти отримують оцінку (ЗПР) за виконання практичних робіт. Оцінку відмінно за практичну

роботу студенти отримують за виконанні усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування», і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

| | | | |
|-------------------|-----|--------------------------|----------------------|
| Тестовий контроль | | Захист практичної роботи | Семестровий контроль |
| ТК1 | ТК2 | ЗПР1, ЗПР2 | іспит |
| 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |

СИСТЕМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

КР – контрольна робота проводиться на останньому занятті, після проходження 14 тем з курсу «Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування».

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Самостійна робота | Підсумковий контроль |
| Контрольна робота | Іспит |
| 0,2 | 0,8 |

Примітка: КР- контрольна робота.

Варіанти контрольних робіт (заочне відділення)

Варіант 1

1. Які чинники довкілля впливають на організм людини і яким чином.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
3. Суть теорії збалансованого харчування.

Варіант 2

1. Методи гігієнічних досліджень
2. Харчова цінність продукту.
3. Згідно принципів загартовування складіть план загартовування повітрям дітей дошкільного віку.

Варіант 3

1. Перевтома школярів та способи її попередження
2. Значення вуглеводів у життєдіяльності людини.
3. Наведіть приклади перспективи поліпшення гігієнічних властивостей спортивного одягу й взуття.

Варіант 4

1. Потреба дорослої людини в поживних речовинах.
2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку.
3. Складіть загальний висновок про санітарний стан аудиторії 407.

Варіант 5

1. Санітарно гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
2. Різновиди імунітету.
3. Складіть план заходів по профілактиці шкідливих звичок.

Варіант 6

1. Раціональний режим дня школяра.
2. Вплив великих доз іонізуючого випромінювання на організм людини.
3. Вплив нітратів, які знаходяться в їжі на здоров'я людини.

Варіант 7

1. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять плаванням.
2. Значення вітамінів у життєдіяльності людини.

3. Складіть загальний висновок про санітарний стан спортивного комплексу.

Варіант 8

1. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання школи
2. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.
3. Роль мінеральних речовин в організмі людини.

Варіант 9

1. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини.
2. Особливості харчування у літньому і старечому віці.
3. Складіть проект побудови допоміжної спортивної споруди.

Варіант 10

1. Режим школяра після школи.
2. Роздільне харчування, його суть.
3. Складіть режим дня для дітей молодших класів.

Варіант 11

1. Значення гігієнічних заходів у діяльності фахівця з фізичної реабілітації
2. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
3. Складіть режим дня для дітей старших класів.

Варіант 12

1. Гігієнічні основи догляду за тілом.
2. Гігієнічна характеристика основних джерел забезпечення населення водою.
3. Недоліки у харчуванні людей із зайвою вагою.

Варіант 13

1. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря.
2. Особливості організації тренування учнів підготовчої і спеціальної медичних груп.
3. Розвантажувальне харчування, його суть.

Варіант 14

1. Гігієнічні вимоги до всіх спортивних споруджень.
2. Гігієнічне забезпечення при підготовці в умовах високої температури та низької температури.
3. Які методи можна використати при профілактиці травм під час занять спортивними іграми?

Варіант 15

1. Основи самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів.
2. Принципи (правила) загартування, види загартовування. Загартовування водою.
3. Складіть план організації лижної прогулянки з дітьми молодших класів.

Варіант 16

1. Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять боротьбою, боксом і важкою атлетикою
2. Гігієнічна організація сну.
3. Складіть план заходів для покращення адаптації спортсменів в різних умовах тимчасової адаптації.

Варіант 17

1. Охарактеризуйте в чому полягає різниця гігієнічних вимог до відкритих водойм та гігієнічних вимог до штучних басейнів?
2. В чому полягає значення виробничих і побутових чинників навколишнього середовища на організм людини?
3. Роль води і питний режим.

Варіант 18

1. Характеристика гігієни ґрунту.
2. Охарактеризуйте шляхи передачі інфекції.
3. Хімічні методи консервування, їх переваги.

Варіант 19

1. Заходи профілактики інфекційних захворювань.
2. Гігієна вух, носа і очей.
3. Складіть загальний висновок про санітарний стан університетського спортивного комплексу.

Варіант 20

1. Механізми захисту організму від інфекцій.
2. Охарактеризуйте медичні групи дітей за станом здоров'я, фізичним розвитком і рівнем фізичної підготовки.
3. Принципи збалансованого харчування дітей.

Варіант 21

1. Лазня, як засіб оздоровлення і загартування.
2. Засоби профілактики плоскостопості, рахіту та ревматизму.
3. Фізіолого-гігієнічні принципи раціонального харчування студентів.

Варіант 22

1. Гігієнічні основи догляду за тілом.
2. Гігієнічна характеристика основних джерел забезпечення населення водою.
3. Особливості харчування підлітків.

Варіант 23

1. Раціональний режим дня школяра.
2. Вплив великих доз іонізуючого випромінювання на організм людини.
3. Складіть план заходів по профілактиці порушень постави.

Варіант 24

1. Методи гігієнічних досліджень
2. Радіаційний фон і його вплив на організм людини.
3. Згідно принципів загартовування складіть план загартовування повітрям дітей дошкільного віку.

Варіант 25

1. Санітарно гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
2. Різновиди імунітету.
3. Складіть навчальний захід по профілактиці шкідливих звичок (середні класи).

Варіант 26

1. Складіть режим дня для дітей молодших класів.
2. Роль і класифікація харчових добавок в харчуванні.
3. Складіть план заходів захисту населення від іонізуючого випромінювання

Варіант 27

1. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
2. Розкрити суть принципів раціонального харчування.
3. Складіть проект побудови допоміжної спортивної споруди.

Варіант 28

1. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
2. Наслідки надлишку і дефіциту доступних вуглеводів у харчовому раціоні.
3. Складіть план заходів по профілактиці порушень постави.

Варіант 29

1. Загартовування повітрям.
2. Складіть план загартовуючих процедур сонячним промінням
3. Які засоби профілактики наркоманії, тютюнопаління слід застосовувати в школі.

Варіант 30

1. Яким чином можна знезаразити воду в природних умовах?
2. Охарактеризуйте фруктозу, глюкозу, лактозу і мальтозу.
3. Складіть план заняття з дітьми молодших класів у зимовий період на свіжому повітрі.

Рекомендована література

Основна література

1. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед, учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 240 с.
2. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини: Навч. посібник. – Львів: Афіша, 2000. - 248 с.
3. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2003 – 320 с
4. Плахтій П. Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Кам.-Подільський: Медобори, 2003 – 240 с.

Додаткова література

5. ДСТУ 3862-99. Громадське харчування. Терміни та визначення.
6. Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посіб. - К.: Здоров'я, 1999. - 568 с.
7. Голубев В.Н., Чичева-Филатова Л.В., Шленская Т.В. Пищевые и биологически активные добавки. - М.: Академия, 2003. - 202 с.
8. Дуденко Н.В. та ін. Основи фізіології харчування. - Х.: Торнадо, 2003.- 407 с.
9. Загальна гігієна та екологія людини: Навчальний посібник / За ред. В. Г. Бардова, І. В. Сергеті. – Вінниця: Нова Книга, 2002.
10. Зубар Н.М., Ципріян В.І., Руть Ю.В. Фізіологія харчування: Опорний конспект лекцій. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. - 201 с.
11. Корзун В.Н. Гігієна харчування. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003.- 236 с.
12. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2001. - 249 с
13. Смоляр В.И. Оздоровительное питание. - К.: Здоров'я, 1999. - 180 с.
14. Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология. - СПб., 1991. - 270 с.