

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка  
Кафедра теоретико-методичних основ фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

*М.Б. Боднар* М.Б. Боднар

30.08.2019 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ГІГІЄНА ШКІЛЬНА ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*  
галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*  
спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*  
освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Довгань О.М., Слюсарчук В.В., Гігієна шкільна та фізичного виховання: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) О.М. Довгань, В.В. Слюсарчук – Кременець , 2019. – 18с.

Розробники:

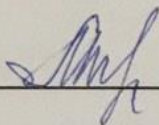
Довгань О.М. – завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, професор.

Слюсарчук В.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання.

Протокол №1 від 30 серпня 2019 року.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_



О.М. Довгань

## **ВСТУП**

Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим бакалаврським рівнем освітньо-професійної програми. Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим бакалаврським рівнем освітньо-професійної програми 014 Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна і фізичного виховання» є обов'язковою для студентів усіх факультетів, які готують фахівців з фізичного виховання та спорту, та невід'ємною частиною загального виховання студентів. Вона забезпечує знання вимог до фізичного розвитку, як складової всебічного розвитку та передумови зміцнення здоров'я і поліпшення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

### **Ключові слова:**

Гігієна шкільна і фізичного виховання, спорт, харчування, загартування, навколишнє середовище, здоров'я, гігієнічні вимоги. Ключові компетентності, методи навчання, між предметні зв'язки, технології навчання, організаційні форми навчання.

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –3	Галузь знань 01 Освіта  Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)  Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)	Нормативна	
Модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –2		3-й	3-й
		<b>Семестр</b>	
		5-й	5-й
Загальна кількість годин – 90/90		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,3	Освітній рівень: бакалавр	16 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		56год.	78год.
		Вид контролю: <b>екзамен</b>	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 37.7 % до 62.3 %

для заочної форми навчання – 13.3% до 86.6 %

Програма вивчення нормативної дисципліни «Гігієна шкільна і фізичного виховання» складена згідно освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

### **3. Мета і завдання навчальної дисципліни**

#### **Мета:**

1. Метою викладання навчальної дисципліни: дати студентам сучасні знання гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності.

#### **Завдання:**

1. Вивчити закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини.

2. Оволодіти практичними навиками нормативних санітарних вимог, щодо спортивного обладнання, закритих і відкритих спортивних споруд, одягу, взуття, харчування.

3. Оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції їх стану з урахуванням індивідуальних особливостей.

Курс «Гігієна шкільна та фізичного виховання» спрямований на формування у студентів таких компетентностей:

#### **Загальні компетентності**

**ЗК 3.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів;

**ЗК 4.** Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

**ЗК 7.** Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

**ЗК 8.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

**ЗК 12.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

#### **Фахові компетентності**

**ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 12.** Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

**ФК 14.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

**ФК 16.** Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

### **Програмові результати навчання**

**ПРН 1.** Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального

гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 2.** Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

**ПРН 7.** Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

**ПРН 8.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

**ПРН 9.** Знає основні закони природничо-наукових дисциплін, на відповідному рівні проводить дослідження, здійснює пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчиться і оволодіває сучасними знаннями, застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

**ПРН 16.** Володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частини загальної культури і факторів забезпечення здоров'я;

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Теми лекцій**

**Змістовий модуль 1. Гігієнічні вимоги до фізичного виховання і спорту.**

**Тема 1. Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.**

Гігієна (від грецького *higienos* - той, хто приносить здоров'я) - медична наука про збереження і зміцнення здоров'я людини. Завдання гігієни. Розділи гігієни. Класифікація і характеристика виробничих і побутових чинників навколишнього середовища.

**Тема 2-3. Гігієна навколишнього середовища. Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація (атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів).**



Вплив пониженого АТ на організм людини (фізкультурників і спортсменів). Вплив підвищеного атмосферного тиску на організм людини. Радіаційний фон і його вплив на організм спортсменів. Значення хімічного складу повітря для людей котрі займаються фізичною культурою і спортом. Гігієнічні нормативи температури повітря, руху повітря і вентиляції у класах і спортивних залах.

**Тема 4. Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, інвентаря і обладнання.**

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Вимоги до спортивного інвентаря і обладнання. Усі спортивні снаряди, як і обладнання, встановлені в спортивних залах і на спортивних майданчиках, повинні бути справними і надійно закріпленими. Результати випробовування інвентаря і обладнання повинні фіксуватись в спеціальному журналі.

Гігієнічні вимоги до гімнастичних снарядів і залу.

Гігієнічні вимоги до легкої атлетики.

Гігієнічні вимоги до лижної підготовки.

Гігієнічні вимоги до ковзанярського спорту.

Гігієнічні вимоги до плавання.

Гігієнічна оцінка спортивного одягу та взуття.

**Тема 5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних вправ. Основні форми оздоровчих вправ. Біоритмологічні основи працездатності людини. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів у спорті.**

Основні форми оздоровчих фізичних вправ і задачі, які ними вирішуються.

Гігієнічні вимоги, яких належить дотримуватись при нормуванні навантажень в тижневому циклі занять ОФВ. Особливості нормування навантажень спрямованих на розвиток окремих рухових здібностей школярів.

Основні варіанти мікро циклів.

Своєчасний лікарський контроль стану спортсмена. Біоритмологічні основи працездатності спортсменів. Гігієнічні вимоги до структури тренувальних навантажень спортсмена протягом дня і тижня. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів в спорті.

**Тема 6. Гігієнічні особливості організації занять учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних груп. Терміни допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.**

Величина навантажень тижневого циклу тренувань залежить від задач, які ставляться перед ОФВ в даний момент: досягнення нормативних величин фізичної підготовленості, чи його утримання на досягнутому рівні. В першому випадку величину навантажень в кожному наступному тижневому мікроциклі збільшують, а в другому - майже не змінюють. Щоденно повинна проводитись вранішня зарядка і прогулянка перед сном, раз в тиждень-туризм вихідного дня.

Гігієнічні вимоги при плануванні розвиваючих форм занять ОФВ Нормативні величини навантажень в туристичних походах для молодших школярів і учнів середнього шкільного віку.

Особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичних груп.

Основні вихідні критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків.

Основні завдання фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.

Термін поновлення занять фізичними вправами учнями, які були хворі. Основи самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів.

Орієнтовні терміни відновлення занять.

Вікові закономірності структури захворюваності дітей та підлітків.

**Змістовий модуль 2. Гігієнічні вимоги до загартування і харчування спортсменів.**

**Тема 7. Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.**

Загартування - це пристосування організму до дії метеорологічних чинників - холоду, тепла, зміни вологості і руху повітря, атмосферного тиску, розрідженого повітря. Найчастіше із загартувальних чинників використовують холод.

Механізми виникнення застудних захворювань і гартування.

Фази реакції організму на дію холодого подразника.

Причини виникнення застудних захворювань.

Фізичні вправи, як засіб загартування.

Загартування повітрям. Загартування розрідженим повітрям. Загартування водою. Загартування сонячним промінням.

**Тема 8. Фізіологіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Харчування спортсменів.**

Гігієнічні вимоги до їжі. Недоліки в харчуванні сучасної людини.

Термічна обробка харчових продуктів. Основні недоліки харчування громадян економічно розвинених країн світу

Фізіологічно-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини

Значення високоякісного білка, білкових продуктів. Співвідношення вуглеводів, жирів і білків у харчовому раціоні людей.

Основи роздільного харчування.

Основні принципи харчування спортсменів:

Орієнтовні дані про добову потребу в енергії спортсменів

Добова потреба спортсменів у білках. Раціон харчування спортсменів.

Контроль маси тіла.



### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Гігієнічні вимоги до фізичного виховання і спорту</b>								
Тема 1. Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.	8	2	2	4	8			8
Тема 2-3. Гігієна навколишнього середовища. Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація (атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів).	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 4. Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до спортивного обладнання, одягу і взуття.	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 5 Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних вправ. Основні форми оздоровчих вправ. Біоритмологічні основи працездатності людини. використання відновних засобів у	10	2	2	6	10	1	1	8

спорті.								
	12	2	2	8	10			10
Тема 6. Гігієнічні особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичної груп. Термін допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.	12	2	2	8	10	1	1	8
Разом за змістовим модулем 1	<b>62</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
<b>Модуль 2. Гігієнічні вимоги до загартування і харчування спортсменів.</b>								
Тема 7. Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.	12	2	2	8	14			14
Тема 8. Фізіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Харчування спортсменів.	16	2	4	10	18	2	2	14
Разом за змістовим модулем 2	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>78</b>
<b>Змістовний модуль 2. Самостійна робота</b>								
<b>Усього годин</b>				<b>56</b>				<b>78</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Тема 1. Місце і значення гігієни в педагогічній та практичній діяльності вчителя. Методи гігієнічних досліджень. Організація навчально-дослідницької роботи студентів. Структура СЕС, санітарне законодавство.	2
2	Тема 2. Гігієна навколишнього середовища.	2
3	Тема 3. Чинники довкілля і здоров'я людини їх класифікація	2

	(атмосферний тиск, радіаційний фон, хімічний склад повітря та їх вплив на організм спортсменів)	
4	Тема 4 Гігієнічні заходи безпеки на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд. Вимоги до спортивного обладнання. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, інвентаря і обладнання.	2
5	Тема 5. Біоритмологічні основи працездатності спортсменів. Гігієнічні вимоги до використання відновних засобів у спорті.	2
6	Тема 6. Гігієнічні особливості організації тренування учнів основної, підготовчої і спеціальної медичної груп. Термін допущення до занять після перенесених захворювань. Основи самоконтролю.	2
7	Тема 7. Гігієна загартування, Механізми виникнення застудних захворювань і загартування. Загартування повітрям, водою, сонцем.	2
8	Тема 8. Фізіологічно-гігієнічні основи організації раціонального харчування людини. Значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, води у харчуванні спортсмена. Характеристика основних харчових продуктів.	2
9	Тема 9. Харчування спортсменів різного віку, в залежності від виду спорту, під час змагань.	2

### 5. Самостійна робота

№	Тема заняття	К-сть год
1.	Клімат і погода, їх вплив на організм людини.	7
2.	Гігієнічна оцінка шкільного, побутового, спортивного одягу і взуття, спортивного інвентаря.	7
3.	Організація контролю чистоти навколишнього середовища. Гігієнічні вимоги до класних кімнат, спортивних залів, майданчиків.	7
4.	Методика гігієнічної оцінки впливу вібрації та шуму на організм людини.	7
5.	Організація харчування у спортивному тренуванні, змаганнях та відновлювальному періоді.	7
6.	Методика відбору проб води для бактеріального та санітарно-хімічного дослідження в умовах туристичних походів.	7
7.	Методика гігієнічної оцінки освітлення у класних кімнатах та спортивних залах.	7
8.	Методика оцінки працездатності учнів віднесених за станом здоро'я до спеціальної медичної групи	7
	Разом	56

### Порядок подання та захист ІНДЗ

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ.

Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5-ти хв.).

4. Оцінка за ІНДЗ враховується при виведенні підсумкової оцінки з навчального курсу. Максимальна кількість балів – 5.

### Критерії оцінювання ІНДЗ

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

**1 балів** – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

**2 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

**3 балів** – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

**4 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ;

**5 балів** – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

№ З/п	6. Завдання для самопідготовки
1.	Вміти вимірювати і оцінювати показники мікроклімату: температуру, вологість, швидкість руху повітря у спортивних залах.
2.	Вміти оцінити ступінь охолодження тіла людини
3.	Вміти визначати та оцінювати показники штучного освітлення спортивних приміщень: за допомогою люксметра, розрахунковим методом (методом “Ватт”)
4.	Знати гігієнічні вимоги до закритих та відкритих спортивних споруд
5.	Вміти оцінювати адекватність харчового раціону енерговитратам розрахунковими методами за меню-розкладкою. Скласти харчовий раціон

	спортсмена під час тренування і змагання з різних видів спорту.
6.	Знати потреби спортсменів різних спеціалізацій у білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях, вітамінах
7.	Знати вимоги щодо допінг-контролю
8.	Знати гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття
9.	Вміти оцінити фізичну працездатність студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

### 7. Методи навчання

- Методи організації навчально-пізнавальної діяльності: розповідь, пояснення, бесіда.

- Наочні методи спостереження: демонстрування і самостійне спостереження.

### 8. Методи контролю

Усне і письмове опитування, тестовий контроль.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1									ІНДЗ	Підсумковий тест	Сума балів
45											
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 1					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	100

Загальна сума балів, яку може отримати студент – 100

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ НА СЕМІНАРСЬКИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

**1-2 бали** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

**3 бали** – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

**4 бали** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання;

відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

**5 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

#### Шкала оцінювання : національна та ECTS

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За інститутською шкалою	Екзаменаційна оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю	Результати здачі екзамену
A	Відмінно	90-100	<b>27-30</b>	<b>63-70</b>
B	Добре	82-89	<b>24-26</b>	<b>58-62</b>
C	Добре	75-81	<b>22-23</b>	<b>53-57</b>
D	Задовільно	67-74	<b>20-21</b>	<b>47-52</b>
E	Задовільно	60-66	<b>18-19</b>	<b>41-46</b>
FX	Незадовільно	35-59	<b>10-17</b>	<b>25-41</b>
F	Незадовільно	0-34	<b>0-9</b>	<b>0-24</b>

**Оцінка А «5» («відмінно») (90–100):** студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

**Оцінка В «4» («добре») (82–89):** студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

**Оцінка С «4» («добре») (75–81):** студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

**Оцінка D «3» («задовільно») (67–74):** студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

**Оцінка E «3» («задовільно») (60–66):** має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

**Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання):** студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

**Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом):** не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

## 10. Методичне забезпечення

Калькулятори

Таблиці

Презентації

## 11. Питання до підсумкового контролю:

1. Що вивчає гігієна?
2. Назвати основні завдання ГФВ.
3. Охарактеризувати методи гігієни.
4. Що таке рухова активність?
5. Який вплив рухової активності і гіподинамії на організм дітей та підлітків?
6. Назвати основні закони ГФЗ.
7. Що таке природні умови?
8. Що відноситься до невичерпних природних ресурсів?
9. Що відноситься до вичерпних природних ресурсів?
10. Як поділяють умови життєдіяльності людини?
11. Дати визначення „абсолютна вологість повітря”, „відносна вологість”,



- „максимальна вологість”, їх характеристика.
12. Як впливає АТ на організм спортсмена?
  13. Дати визначення „радіація”, її різновиди.
  14. Яким чином впливає радіаційний фон на організм людини?
  15. Яка хімічна будова складу повітря для людини?
  16. Охарактеризувати гігієнічні нормативи температури повітря, руху повітря і вентиляції у класах і спортивних залах.
  17. Назвати основні обов’язки вчителя фізичної культури під час проведення занять з фізичного виховання.
  18. Перерахувати основні гігієнічні вимоги щодо критих спортивних споруд.
  19. Перерахувати основні гігієнічні вимоги щодо відкритих спортивних майданчиків.
  20. Які норми освітленості спортивного залу?
  21. Що таке таблиця тангенсів?
  22. Які гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря і обладнання на заняттях з гімнастики?
  23. Які гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря і обладнання на заняттях з легкої атлетики?
  24. Які гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря і обладнання на заняттях з лижної підготовки, а також під час катання на ковзанах?
  25. Що потрібно враховувати на заняттях з плавання?
  26. Назвати гігієнічні вимоги щодо спортивного одягу.
  27. Назвати основні форми оздоровчих фізичних вправ і задачі, які ними вирішуються.
  28. Які найсприятливіші гігієнічні вимоги при проведенні підготовчої частини уроку?
  29. Перерахувати основні правила при проведенні основної частини уроку.
  30. На що слід звертати увагу в заключній частині уроку?
  31. Що таке гравітаційний шок?
  32. Охарактеризувати підготовчо-стимулюючі форми ОФВ.
  33. Що відносять до відновних форм ОФВ ?
  34. Які повинні бути нормативні величини навантажень в туристичних походах для молодших школярів і учнів середнього шкільного віку?
  35. Перерахувати гігієнічні вимоги, яких належить дотримуватись при нормуванні навантажень в тижневому циклі занять ОФВ.
  36. Які типи вправ використовують в оздоровленні учнів фізичними вправами?
  37. Охарактеризувати гігієнічне значення плавання.
  38. На які гігієнічні вимоги слід звертати увагу при нормуванні навантажень, спрямованих на розвиток витривалості школярів?
  39. Охарактеризувати біоритмологічні основи працездатності спортсменів.
  40. Хто такі люди „жайворонки” , „сови” відносно добової періодичності коливань інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини?
  41. На основі яких гігієнічних завдань будується підготовча частина спортивного тренування?
  42. Назвати основні гігієнічні вимоги при проведенні основної частини

спортивного тренування.

43. За якими показниками визначають величини тренувальних навантажень?
44. Що таке втома, її різновиди.
45. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до структури тренувальних навантажень спортсмена протягом дня і тижня.
46. Назвати основні задачі використання відновних засобів.
47. Назвати основні вихідні критерії оцінки стану здоров'я дітей та підлітків.
48. Охарактеризувати групи поділу дітей та підлітків за станом здоров'я.
49. Назвати види медичних груп, їх характеристика.
50. Перерахувати основні завдання фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.
51. Яких орієнтованих термінів відновлення занять слід дотримуватися учням основної медичної групи при різних захворюваннях, зокрема: ангіна, грип, ревмокардит, апендицит, переломи кісток кінцівок та ін..
52. Що включається в зміст щоденника самоконтролю функціональної підготовленості юних спортсменів?
53. Що таке загартування?
54. Яких основних принципів слід дотримуватись, щоб загартування було ефективним?
55. Назвіть фази реакції організму, їх характеристика.
56. Які фізичні вправи слід використовувати при загартуванні?
57. Охарактеризувати загартування повітрям.
58. Як і де можна провести загартування розрідженим повітрям?
59. Охарактеризувати загартування водою.
60. На скільки ефективним є зимове купання (моржування)?
61. Охарактеризувати загартування сонячним повітрям.
62. Якої шкоди завдають сонячні опіки на організм людини?
63. Що таке пігментація шкіри?
64. Яких порад слід дотримуватись при використанні сонячного проміння?
65. Яким гігієнічним вимогам повинна відповідати їжа?
66. Охарактеризувати класифікацію харчування за біологічною дією їжі.
67. Перерахувати функції їжі та чинники, що їх забезпечують.
68. Які недоліки в харчуванні сучасної людини?
69. Назвати основні напрямки розвитку сучасної дієтології.
70. На які групи поділяється доросле населення за добовими енерговитратами?
71. Охарактеризувати основні харчові продукти.
72. Назвати рекомендовані величини потреб енергії та харчових речовин.
73. Які величини потреб в енергії і харчових речовин рекомендовані для дітей дошкільного і шкільного віку?
74. Що таке роздільне харчування?
75. Назвати основні правила системи роздільного харчування.
76. Як можна доцільно поєднувати харчові продукти?
77. Які харчові продукти не бажано поєднувати?
78. Охарактеризувати основи лікувального харчування.
79. Яких правил кулінарної обробки харчових продуктів варто дотримуватись

під час приготування страв?

80. На що повинно бути направлене лікування ревматичних захворювань?
81. Яке значення в лікувальному харчуванні має режим прийняття їжі?
82. Що таке харчові отруєння?
83. Чим можуть бути забруднені харчові продукти?
84. Які бувають харчові отруєння, їх характеристика?
85. Наскільки є небезпечним отруєння грибами?
86. Як можна надати першу медичну допомогу при отруєнні грибами?
87. Що відносять до харчових добавок, чи можуть вони бути забруднювачами харчових продуктів?
88. Назвати основні принципи харчування спортсменів.
89. Від чого залежать енерговитрати спортсменів?
90. Яким повинен бути режим харчування спортсменів в залежності від виду спорту?
91. Що є необхідним в харчуванні спортсменів?
92. Дати визначення „збалансоване харчування”.
93. Яким чином хімічні добавки впливають на організм спортсменів?

## **12. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Бардов В.Г., Сергета І.В., Степаненко Г.П., Омельчук С.Т., Швайко І.І. та ін., Загальна гігієна та екологія людини. Навчальний посібник для студентів стоматологічного факультету. Тернопіль. 2002. 213 с.
2. Загальна гігієна. Словник довідник. /І. І. Даценко, В. Г. Бардов, Г. П. Степаненко та ін. Львів. “Афіша”. 2001. 240 с.
3. Мізюк М.І. Гігієна Підручник. Київ: Здоров’я, 2002. 288с.
4. Мізюк М.І. Гігієна Посібник для практичних занять. Київ.: Здоров’я, 2002. 256с.
5. Пашко К.О. Довгань О.М., Банах В.І., Давибіда Н.О. Гігієна фізичного виховання і спорту,: Навчально-методичний посібник, Кременець, 2016. 340 с.
6. Плахтій Д.П. Основи гігієни фізичного виховання: Навч. посібник. Кам’янець-Подільський: «Медобори» (ПП Мошак М. І.), 2003. 240 с.

### **Допоміжна**

1. Бардов В.Г. Гігієна климата. Київ.,1990. 136 с.
2. Гончарук, В.Г., Бардов Є.Г., Гаркавий С.І. та ін Комунальна гігієна; /За ред. Є.Г.Гончарука. Київ. Здоров’я, 2003. 728 с.
3. Гігієна праці. Підручник / А.М. Шевченко, О.П.Яворовський, Г.О.Гончарук та ін.: За ред. А.М.Шевченка. Київ., Інфотекс, 2000. 608 с.
4. Медицина катастроф /А.В.Дубицкий, И.А.Семенов, Л.П. Чепкий. Київ, 1993
5. Пропедевтика гігієни , військова та радіаційна гігієна. Навчальний посібник /В.Г.Бардов та інш. Київ. НМУ; 1999. ч. 1. 160 с., ч. 2. 128 с.