

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Соціально-гуманітарний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан  
 Соціально-гуманітарного  
 факультету  
 Оксана ГОМОТЮК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи  
 Віктор ОСТРОВЕРХОВ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор  
 Навчально-наукового  
 інституту новітніх  
 освітніх технологій  
 Святослав ЦИТЕЛЕВ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**з дисципліни**  
**«ГІГІЄНА У СПОРТІ»**

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
 Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка  
 Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»  
 Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	3	6	28	42	4	10	66	150	6
Заочна	3	6	8	4	-	-	138	150	6

Тернопіль – ЗУНУ  
 2023


21.08.2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 26.05.2021 р.

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,  
кандидат педагогічних наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності \_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП \_\_\_\_\_ Едуард МАЛЯР

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Гігієна у спорті»

### 1. Опис дисципліни «Гігієна у спорті»

Дисципліна «Гігієна у спорті»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	<b>Статус дисципліни</b> вибіркова дисципліна професійної підготовки <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна форма – 3</i> <i>Заочна форма - 3</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна форма – 6</i> <i>Заочна форма - 6</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> <i>Лекції – 28 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 42 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 70 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i>  <b>Індивідуальна робота – 4 год.</b> <b>(КПЗ) +тренінг</b> <i>Денна форма - 10 год.</i>
Тижневих годин – 10 з них аудиторних – 5		<b>Вид підсумкового контролю – іспит</b>

## **2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Гігієна у спорті»**

### **2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.**

Метою вивчення навчальної дисципліни є створення у студентів уявлення про значення і роль гігієни в системі фізичного виховання, забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань; про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя; про опанування здатності використовувати під час навчально-тренувального процесу основ медичних знань та санітарно-гігієнічних норм; отримання знань та дотримання на тренуваннях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять.

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни:**

- формування у студентів знань про історію розвитку гігієни як науки, про негативні та позитивні впливи довкілля на організм людини, про особисту гігієну хлопця (чоловіка) та дівчини (жінки);
- формування знань про причини та профілактика захворювань СНІД/ВІЛ;
- отримання знань щодо гігієнічних вимог до одягу, взуття (спортивного), спортивного обладнання та спортивних приміщень, до харчування та загартування (гігієна шкіри);
- формування знань про гігієнічні вимоги та нормативи необхідні у роботі тренера, застосування гігієнічних знань для збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини;
- отримання системи знань щодо гігієни зору, слуху та порожнини роту, причин прояву та профілактики девіантної поведінки людини (спортсмена) (наркоманія, токсикоманія), гігієни розумової та фізичної діяльності (втомата та перевтоми);
- отримання знань про забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями;
- формування розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей;
- формування адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу спортивною діяльністю на стан спортсменів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

#### Загальні компетентності:

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
3. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
5. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

7. Здатність до абстрактного мислення, пошуку, опрацювання, аналізу та синтезу інформації в науках соціокомунікаційного циклу.

8. Здатність планувати час та управляти ним.

#### Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність аналізувати суспільні процеси становлення і розвитку спорту.

2. Здатність формувати розуміння ролі фізичної культури та спорту в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.

3. Здатність застосувати на практиці базові знання та вміння основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності.

4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

5. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій спортивного тренування.

6. Здатність до засвоєння знань основ методики спортивного тренування традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання;

7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

#### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Гімнастика;

Фізіологія людини;

Фізіологія спорту;

Теорія і методика спортивного тренування;

Сучасні фітнес технології;

Спортивні ігри з методикою викладання;

Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;

Загальна теорія підготовки спортсмена.

#### **2.5. Результати навчання:**

Знати головні завдання гігієни та гігієни спорту;

Знати етапи розвитку гігієни, вчених гігієністів світу і України;

Знати методи досліджень у гігієні та гігієні спорту

Знати фізичні властивості повітря та їх гігієнічна характеристика (температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря, сонячна радіація, хімічний склад повітря та його гігієнічна характеристика).

Знати про значення води для життєдіяльності людини; Знати про джерела водопостачання, про очищення та знезараження вод;

Знати про гігієну грушу та очищення населених пунктів.

Знати про загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд;

Знати про гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд;

Знати про гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд;

Знати про гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів;  
Знати гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд;  
Знати про гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.  
Володіти основними поняттями про здоровий спосіб життя;  
Знати про гігієнічні основи режиму дня та особисту гігієну;  
Знати про гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.  
Знати особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою;  
Володіти основними поняттями про загартовування;  
Знати принципи та фізіологічні особливості загартовування.  
Знати гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації;  
Знати гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах;  
Знати гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури;  
Знати про режим спортсмена з урахуванням маси тіла.  
Знати про гігієнічні вимоги до організації тренування; Знати про гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.  
Знати про фізичний розвиток дітей та підлітків, особливості його оцінювання;  
Знати про гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі;  
Знати про гігієнічні вимоги до земельної ділянки, будівлі, навчального приміщення (спортзалу) та умов перебування дітей у навчальному закладі;  
Знати про добовий режим спортсменів ( розпорядок дня юного спортсмена)  
Знати про гігієнічні вимоги до навчально-тренувального заняття;  
Знати про гігієну фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку;  
Знати про гігієнічні особливості раціонального харчування;  
Знати гігієнічні вимоги до їжі (засвоюваність їжі та режим харчування, харчові інфекції та харчові отруєння, причини виникнення та їх профілактика)  
Знати про енергетичні витрати людини та енергетичну цінність їжі, головні компоненти їжі та їх гігієнічну характеристику;  
Знати основні принципи харчування спортсменів;  
Знати основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (значення спеціалізованого харчування у спорті, особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки).  
Знати про особливості втоми та перевтоми при м'язовій діяльності та її діагностику;  
Знати про сучасні засоби відновлення їх гігієнічну характеристику;  
Знати особливості гігієни застосування засобів відновлення.  
Знати про профілактику та державні заходи попередження інфекційних захворювань;  
Знати про особливості забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями.

## **2.6. Завдання лекційних занять:**

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

## **2.7. Завдання практичних занять:**

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;  
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

# **3. Програма навчальної дисципліни «Гігієна у спорті»**

## **Змістовний модуль 1.**

### **Теоретичні основи гігієни у спорті.**

#### **Тема 1. Гігієна як наука, історія її розвитку. Гігієна спорту як навчальна дисципліна.**

Головні завдання гігієни та гігієни спорту.

Етапи розвитку гігієни, вчених гігієністів світу і України.

Основи академічної доброчесності.

Література: 1-10, 15, 17.

#### **Тема 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

Методи наукових досліджень у спорті.

Методи досліджень у гігієні та гігієні спорту.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.

Опитування. Анкетування.

Метод інтерв'ю.

Метод експертних оцінок.

Соціометричне опитування.

Основи академічної доброчесності.

Література: 2, 5, 17, 21, 23.

## **Змістовний модуль № 2**

### **Гігієнічні вимоги до навколишнього середовища та спортивних споруд під час занять спортом.**

#### **Тема 3. Гігієна повітряного середовища.**

Фізичні властивості повітря та їх гігієнічна характеристика (температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря, сонячна радіація, хімічний склад повітря та його гігієнічна характеристика).

Література: 2, 7, 15.

#### **Тема 4. Гігієна води та ґрунту.**

Значення води для життєдіяльності людини (спортсмена).

Джерела водопостачання, про очищення та знезараження вод.

Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

Література: 2, 7, 14, 15.

### **Тема 5. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.**

Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів.

Гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.

Література: 11.

## **Змістовний модуль № 3**

### **Гігієнічні особливості та вимоги у процесі підготовки спортсменів.**

#### **Тема 6. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття.**

Основні поняття про здоровий спосіб життя.

Гігієнічні основи режиму дня та особисту гігієну.

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.

Література: 1-6, 8-11, 13.

#### **Тема 7. Гігієна загартовування.**

Особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою.

Основні поняття про загартовування.

Принципи та фізіологічні особливості загартовування.

Література: 2-5, 6, 8, 9, 15.

#### **Тема 8. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.**

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.

Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.

Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.

Режим спортсмена з урахуванням маси тіла.

Література: 1-6, 8, 9.

#### **Тема 9. Гігієна тренувального і змагального процесів (4 год.).**

Гігієнічні вимоги до організації тренування;

Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Література: 1-6, 8-13.

#### **Тема 10. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.**

Фізичний розвиток дітей та підлітків, особливості його оцінювання.

Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі.

Гігієнічні вимоги до земельної ділянки, будівлі, навчального приміщення (спортзалу) та умов перебування дітей у навчальному закладі.



Добовий режим спортсменів ( розпорядок дня юного спортсмена).  
 Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального заняття.  
 Гігієну фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку.  
 Література: 2, 5, 8, 9.

### **Тема 11. Гігієна харчування.**

Гігієнічні особливості раціонального харчування.  
 Гігієнічні вимоги до їжі (засвоюваність їжі та режим харчування, харчові інфекції та харчові отруєння, причини виникнення та їх профілактика).  
 Енергетичні витрати людини та енергетичну цінність їжі, головні компоненти їжі та їх гігієнічну характеристику.  
 Основні принципи харчування спортсменів.  
 Основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (значення спеціалізованого харчування у спорті, особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки).  
 Література: 1-6, 8, 9.

### **Тема 12. Проблема відновлення у спорті.**

Особливості втоми та перевтоми при м'язовій діяльності та її діагностику.  
 Сучасні засоби відновлення їх гігієнічну характеристику.  
 Особливості гігієни застосування засобів відновлення.  
 Література: 2, 5, 6, 9.

### **Тема 13. Профілактика травматизму, долікарська допомога та профілактика інфекційних захворювань.**

Профілактику та державні заходи попередження інфекційних захворювань.  
 Особливості забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями.  
 Література: 1-6, 8-13, 14.

## **4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Гігієна у спорті» (денна та заочна форми навчання)**

	<i>Кількість годин</i>					Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні і заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг, КПЗ	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи гігієни у спорті.</b>						
Тема 1. Гігієна як наука, історія її розвитку. Гігієна спорту як навчальна дисципліна.	2/1	4/0,5	5/10	0,5	2	Тестове опитування
Тема 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	2/0,5	4/0,5	5/10			Тестове опитування
<b>Змістовий модуль 2. Гігієнічні вимоги до навколишнього середовища та спортивних споруд</b>						

під час занять спортом..							
Тема 3. Гігієна повітряного середовища.	2/0,5	4	5/10	0,5	2	Тестове опитування	
Тема 4. Гігієна води та ґрунту.	2/0,5	4/0,5	5/10	Тестове опитування			
Тема 5. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.	2/0,5	4	5/10	Тестове опитування			
<b>Змістовий модуль 3 Гігієнічні особливості та вимоги у процесі підготовки спортсменів.</b>							
Тема 6. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття.	2/0,5	4/0,5	5/10	0,5	6	Тестове опитування	
Тема 7. Гігієна загартовування.	2/0,5	4/0,5	5/12	Тестове опитування			
Тема 8. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.	2/0,5	4/0,5	5/10	Тестове опитування			
Тема 9. Гігієна тренувального і змагального процесів.	4/0,5	2/0,5	5/10	0,5		Тестове опитування	
Тема 10. Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.	2/0,5	2/0,5	5/12	0,5		Тестове опитування	
Тема 11. Гігієна харчування.	2/0,5	2	5/12	0,5		Тестове опитування	
Тема 12. Проблема відновлення у спорті.	2/1	2	5/12	0,5		Тестове опитування	
Тема 13. Профілактика травматизму, долікарська допомога та профілактика інфекційних захворювань.	2/1	2	6/12	0,5		Тестове опитування	
<b>Разом</b>	<b>28/8</b>	<b>42/4</b>	<b>66/138</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		

## 5. Тематика практичних занять

### Практичне заняття № 1-2

**Тема: Гігієна як наука, історія її розвитку. Гігієна спорту як навчальна дисципліна.**

**Мета:** формування системи знань про головні завдання, про історію та етапи розвитку гігієни та гігієни у спорті.

**Питання для обговорення:**

1. Головні завдання гігієни та гігієни спорту;
2. Етапи розвитку гігієни, вчених гігієністів світу і України;

Література: 1-10, 15, 17.

### Практичне заняття № 3-4

**Тема. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.**

Методи наукових досліджень у спорті.

Методи досліджень у гігієні та гігієні спорту.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.  
Опитування. Анкетування.  
Метод інтерв'ю.  
Метод експертних оцінок.  
Соціометричне опитування.  
Основи академічної доброчесності.  
Література: 2, 5, 17, 21, 23.

### **Практичне заняття № 5-6**

**Тема: Гігієна повітряного середовища.**

**Мета:** формування системи знань про гігієну повітряного середовища.

**Питання для обговорення:**

1. Фізичні властивості повітря та їх гігієнічна характеристика (температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря, сонячна радіація, хімічний склад повітря та його гігієнічна характеристика).

Література: 2, 7, 15.

### **Практичне заняття № 7-8**

**Тема: Гігієна води та ґрунту.**

**Мета:** формування системи знань про гігієну води та ґрунту.  
професійний спорт як соціальне явище.

**Питання для обговорення:**

1. Значення води для життєдіяльності людини (спортсмена).
2. Джерела водопостачання, про очищення та знезараження вод.
3. Гігієна ґрунту та очищення населених пунктів.

Література: 2, 7, 14, 15.

### **Практичне заняття № 9-10**

**Тема: Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.**

**Мета:** формування системи знань про гігієнічні вимоги до спортивних споруд.

**Питання для обговорення:**

1. Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд.
2. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
3. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.
4. Гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тирів.
5. Гігієнічні вимоги до критих та відкритих спортивних споруд.
6. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.

Література: 19.

### **Практичне заняття № 11-12**

**Тема: Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня.**

**Мета:** формування системи знань про особисту гігієну, гігієнічні основи режиму дня, гігієну спортивного одягу та взуття.

**Питання для обговорення:**

1. Основні поняття про здоровий спосіб життя.

2. Гігієнічні основи режиму дня та особисту гігієну.

3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.

Література: 1-6, 8-11, 13.

### **Практичне заняття № 13-14**

**Тема:** Гігієна загартовування.

**Мета:** формування системи знань про гігієну загартування.

**Питання для обговорення:**

1. Особливості загартовування сонячними променями, повітрям і водою.

2. Основні поняття про загартовування.

3. Принципи та фізіологічні особливості загартовування.

Література: 2-5, 6, 8, 9, 16, 18, 20, 22.

### **Практичне заняття № 15-16**

**Тема:** Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.

**Мета:** формування системи знань про систему гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.

**Питання для обговорення:**

1. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації.

2. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах.

3. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури.

4. Режим спортсмена з урахуванням маси тіла.

Література: 1-6, 8, 9.

### **Практичне заняття № 17**

**Тема:** Гігієна тренувального і змагального процесів.

**Мета:** формування системи знань про гігієну тренувального та змагального процесу.

**Питання для обговорення:**

1. Гігієнічні вимоги до організації тренування;

2. Гігієнічне забезпечення занять окремими видами спорту.

Література: 1-6, 8-13.

### **Практичне заняття № 18**

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

**Мета:** формування системи знань про особливості фізичного виховання осіб різного віку.

**Питання для обговорення:**

1. Фізичний розвиток дітей та підлітків, особливості його оцінювання.

2. Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального процесу в спортивній школі.

3. Добовий режим спортсменів ( розпорядок дня юного спортсмена).

4. Гігієнічні вимоги до навчально-тренувального заняття.

5. Гігієну фізичного виховання та спорту осіб середнього та похилого віку.  
Література: 2, 5, 8, 9, 16, 18, 20.

### **Практичне заняття № 19**

**Тема: Гігієна харчування.**

**Мета: Формування системи знань про гігієну харчування.**

**Питання для обговорення:**

1. Гігієнічні особливості раціонального харчування.
2. Гігієнічні вимоги до їжі (засвоюваність їжі та режим харчування, харчові інфекції та харчові отруєння, причини виникнення та їх профілактика).
3. Енергетичні витрати людини та енергетичну цінність їжі, головні компоненти їжі та їх гігієнічну характеристику.
4. Основні принципи харчування спортсменів.
5. Основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (значення спеціалізованого харчування у спорті, особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки).

Література: 1-6, 8, 9.

### **Практичне заняття № 20**

**Тема: Проблема відновлення у спорті.**

**Мета: формування системи знань про вирішення проблеми відновлення у спорті.**

**Питання для обговорення:**

1. Особливості втоми та перевтоми при м'язовій діяльності та її діагностику.
2. Сучасні засоби відновлення їх гігієнічну характеристику.

Література: 2, 5, 6, 9.

### **Практичне заняття № 21**

**Тема: Профілактика травматизму, долікарська допомога та профілактика інфекційних захворювань.**

**Мета: формування системи знань про профілактику травматизму, долікарську допомогу та профілактику інфекційних захворювань.**

**Питання для обговорення:**

1. Профілактику та державні заходи попередження інфекційних захворювань.
2. Особливості забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із тренуваннями.

Література: 1-6, 8-13, 16, 18, 20, 22.

## **6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПІЗ)**

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Гігієна у спорті» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПІЗ. КПІЗ охоплює основні теми дисципліни «Гігієна у спорті». Метою виконання КПІЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, які

потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КППЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КППЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КППЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Гігієна у спорті».

### 7. Самостійна робота – Денна-87 год./Заочна-138 год.

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	Гігієна як наука, історія її розвитку. Гігієна спорту як навчальна дисципліна.	5/11
2.	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	5/11
3.	Гігієна повітряного середовища.	5/11
4.	Гігієна води та ґрунту.	5/11
5.	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.	5/11
6.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна спортивного одягу та взуття.	5/11
7.	Гігієна загартовування.	5/11
8.	7. Система гігієнічного забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.	5/11
9.	Гігієна тренувального і змагального процесів.	5/11
10.	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку.	5/11
11.	Гігієна харчування.	5/11
12.	Проблема відновлення у спорті.	5/9
13.	Профілактика травматизму, долікарська допомога та профілактика інфекційних захворювань.	6/8
	<b>Всього</b>	<b>66/138</b>

### 8. Тематика і порядок проведення тренінгу.

**Тематика:** Гігієна харчування. Проблема відновлення у спорті.

**Питання для обговорення:**

1. Гігієнічні особливості раціонального харчування.
2. Гігієнічні вимоги до їжі (засвоюваність їжі та режим харчування, харчові інфекції та харчові отруєння, причини виникнення та їх профілактика).
3. Енергетичні витрати людини та енергетичну цінність їжі, головні компоненти їжі та їх гігієнічну характеристику.
4. Основні принципи харчування спортсменів.
5. Основні вимоги до режиму і раціону харчування спортсменів (значення спеціалізованого харчування у спорті, особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки).
6. Скласти добове меню (сніданок, обід, вечеря) спортсмена під час змагань.
7. Контрольне опитування.
8. Особливості втоми та перевтоми при м'язовій діяльності та її діагностику.
9. Сучасні засоби відновлення їх гігієнічну характеристику.
10. Особливості гігієни застосування засобів відновлення.
11. Скласти комплекс відновлювальних заходів спортсмена після змагань.

## 12. Контрольне опитування.

### 9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Гігієна у спорті» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота;
- іспит.

### 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Гігієна у спорті» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль</i>	<i>Заліковий модуль 4</i>	<b>Разом</b>
<b>20 %</b>	<b>20 %</b>	<b>20 %</b>	<b>40%</b>	<b>100 %</b>

### Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	14 балів (1-7 лекція по 2 бали)	16 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	12 балів (8-13 лекція по 2 бали)	18 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КППЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КППЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4

						бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)
--	--	--	--	--	--	---

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

### 11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-13
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-13
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-13

### РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Грищук С.М. Г-20 Гігієна: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Гарлінська А.М., Тарадайник М.М., Грищук С.М. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.
2. Зайцева Ю.В., Тараненко І.В. Фізкультурно-спортивні споруди і обладнання : навч.- метод. посіб. / Полтава : Сімон, 2020. 96 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: навчальний посібник [Електронний ресурс] / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 138 с
4. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.
5. Маляр Н.С. Гігієнічні основи здорового способу життя: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.
6. Маляр Н.С. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.



7. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 160 с.
8. Калиниченко І. О., Скиба О. О. Гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю / І. О. Калиниченко, О. О. Скиба. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка 2019. – 264 с.
9. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 127 с
10. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.
11. Bacil E. D., Mazzardo Junior O., Rech C. R., Legnani R. F., Campos W. Physical activity and biological maturation: a systematic review // Revista paulista de pediatria. 2018. Vol. 33. Issue 1. P. 114–121.
12. Filenko L., Ashanin V., Basenko O., Petrenko Y., Poltorarska G., Tserkovna O., Kalmykova Y., Kalmykov S., Petrenko Y. Teaching and learning informatization at the universities of physical culture // Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 17 (4). P. 2454–461.
13. Khudolii O., Iermakov S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7–9 years old boys // Journal of Physical Education and Sport. 2019. 5 (2). P. 245– 253.
14. Kozina Zh. L., Ol'khovyj O. M., Temchenko V. A. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education // Physical education of student. 2018. № 1. P. 21–27.
15. Managing the health of the elite athlete: a new integrated performance health management and coaching model / H. Dijkstra, N. Pollock, R Chakraverty [et all] // British Journal of Sports Medicine. – 2019. – V. 48. – P. 523 – 531.