

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.2.04 ГІГІЄНА

**для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.2.04 ГІГІЄНА

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Гігієна” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Гігієна” є: формування знань із загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту, зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей, способів і засобів профілактики захворювань, які лежать в основі здорового способу життя.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання санітарно-гігієнічних норм.

2. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Розробляти і впроваджувати систему заходів, спрямованих на збереження здоров'я та гармонійний розвиток людини. Використовувати знання про гігієнічні особливості раціонального харчування.

2. Розробляти і впроваджувати систему заходів, спрямованих на збереження здоров'я та гармонійний розвиток людини. Використовувати знання про гігієнічні особливості раціонального харчування.

3. Розробляти і впроваджувати систему заходів, спрямованих на збереження здоров'я та гармонійний розвиток людини. Використовувати знання про гігієнічні особливості раціонального харчування.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом навчальної дисципліни “Гігієна” є вивчення базових знань з медицини, розкриття механізмів впливу різноманітних чинників довкілля на організм людини, причин і ризику захворювань, основних напрямків профілактики хвороб, раціональної організації спортивного харчування та тренування. Гігієна як навчальна і наукова дисципліна формує сучасні уявлення про показники та критерії оцінки рівня здоров'я, раціональне харчування, механізми загартовування організму.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Гігієна” є знання гігієнічних особливостей впливу факторів зовнішнього середовища на організм тих, хто зацікавлений фізичною культурою і спортсменів, особливостей гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту, гігієнічних вимог до будівництва та експлуатації спортивних споруд.

Базисом навчальної дисципліни “Гігієна” є точні (фізика, хімія, математика) й загальнобіологічні (загальна біологія, нормальна фізіологія, спортивна фізіологія) науки, а також сучасні досягнення вітчизняних і зарубіжних вчених у галузі гігієни.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення навчальної дисципліни “Гігієна” проводиться у взаємозв'язку з навчальними дисциплінами природничо-наукової підготовки “Анатомія людини”, “Фізіологія людини”, “Спортивна фізіологія”. Забезпечення послідовності навчання з цими навчальними дисциплінами полягає в їх плануванні у відповідні періоди

навчання.

Навчальна дисципліна “Гігієна” є однією із основних дисциплін циклу загальної підготовки, що викладається курсантам, яка полягає у наданні теоретичних знань з гігієни, різноманітних чинників ризику захворювань, організації спортивного харчування та тренування. Курсанти оволодівають раціональними методиками по здійсненню контролю за дотриманням санітарних норм. У подальшому ці якості удосконалюються та мають розвиток при вивченні інших дисциплін.

Навчальна дисципліна вивчається у 5-му семестрі. Обсяг навчальної дисципліни складає 75 годин/2,5 кредити ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 60 годин (лекцій – 16 год., семінарських занять – 16 год., практичних занять – 22 год., рубіжний контроль – 4 год., диференційований залік – 2 год.); на самостійну роботу – 15 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв’язання проблемних питань, які пропонуються викладачем і постійного самонавчання.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань кожного розділу програми навчальної дисципліни, основи теоретичних і практичних знань гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів з різних видів спорту, раціонального харчування, засобів відновлення працездатності залежно від обраного виду спорту.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Практичні заняття передбачають детальний розгляд курсантами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання курсантом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

Самостійна робота курсантів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу навчальної дисципліни. Вона передбачає оволодіння навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов’язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал, передбачений робочою програмою навчальної дисципліни для засвоєння курсантом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

Навчальним планом підготовки курсантів з дисципліни “Гігієна” передбачено наступну форму звітності: в 5-му семестрі – диференційований залік.

Контроль знань і вмінь є складовою частиною навчального процесу й органічно взаємопов’язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь і навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- рубіжний контроль;
- підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з кожної теми, який проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, невиконання лабораторних завдань) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно й лише після здачі на позитивну оцінку такий курсант допускається до складання підсумкового контролю (диференційованого заліку), в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) залишається недопущеним.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань.

Рубіжний контроль проводиться під час одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань, розв'язуванні тестів, задач тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях

передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку (програми, довідники, таблиці та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри й затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне та за необхідністю – лекційне).

2. Навчальна дисципліна має рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу робочої програми навчальної дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність вираховується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, групове, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних, лабораторних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (проведення дослідження)				Усна перевірка знань без підготовки (бліц-опитування)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-и бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції, семінарі з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне

складання диференційованого заліку в курсантів приймає комісія, яка створюється начальником (завідувачем) кафедри.

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Гігієна” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

гігієна – наука про збереження й зміцнення здоров'я;

загартовування – це поступова адаптація організму до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються;

гіпокінезія – вимушене зменшення обсягу довільних рухів внаслідок характеру трудової діяльності; мала рухливість, недостатня рухова активність людини;

адаптація – це пристосування організму до певних умов середовища за рахунок комплексу морфологічних, фізіологічних ознак;

втома – це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої виконуваної роботи і призводять до погіршення її кількісних та якісних показників;

спортивний відбір – це комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, володіють високим рівнем здібностей, що відповідають вимогам специфіки виду спорту;

обмін речовин (або метаболізм) – це безперервний і саморегульований кругообіг речовин, який відбувається в організмі людини й супроводжується його постійним самооновленням;

харчові продукти – це компоненти їжі, що використовуються в натуральному чи переробленому вигляді як джерело енергії і будівельний матеріал;

поживні речовини – це речовини, які є для організму джерелом енергії та будівельним матеріалом (до них належать білки, жири і вуглеводи);

білки, або протеїни – найважливіший клас біологічно активних речовин, біополімери, мономером яких є амінокислоти, основний структурний елемент організму людини;

вуглеводи – група органічних сполук, які є необхідним компонентом клітин і тканин всіх живих організмів, основне джерело енергії в організмі;

ліпіди – це клас біомолекул, які є основними структурними складовими клітинних мембран, а також запасом поживних речовин у організмі;

гормони – біологічно активні речовини, які здатні включатися до біохімічних реакцій і регулювати обмін речовин та енергії;

антибіотичні речовини – це речовини, які потрапляючи в організм людини, пригнічують в ньому ріст і розмноження, а також повністю знищують хвороботворних мікробів;

нутрієнти – складові частини натуральних харчових продуктів, які організм використовує для побудови, оновлення та нормального функціонування органів, тканин і клітин, а також як джерело енергії для виконання роботи і забезпечення життєдіяльності організму в період спокою;

мікронутрієнти – це незамінні компоненти харчування людини (вітаміни і мікроелементи), оскільки необхідні для здійснення численних біохімічних реакцій в організмі;

БАД – біологічно активні добавки;

БАР – біологічно активні речовини (гормони, ферменти, вітаміни).

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

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

Основні етапи становлення та роль вітчизняних і закордонних вчених у розвитку гігієни. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. Гігієна води та ґрунту: визначення органолептичних властивостей води; визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води; питна вода та шляхи покращення її якості; вплив води на здоров'я людей.

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

Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття.

Методики та принципи загартовування. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.

Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності.

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. Використання музики як засобу відновлення працездатності. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Тема 4. Основи гігієни спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд.

Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання: визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти повітря у навчальних (тренувальних) приміщеннях. Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд. Використання

кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

Тема 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.

Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації. Карантин і обсервація. Епідемічний процес. Протиепідемічний захист військ. Загальні поняття громадської та військово-польової гігієни. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.

Рубіжний контроль 1.

Тема 6. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі. Біологічна роль білків. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Амінокислоти, класифікація, властивості. Фізико-хімічні властивості білків. Механізм травлення та всмоктування білків у шлунково-кишковому тракті. Білки як лікарські препарати.

Біологічна роль жирів. Ліпіди, їх хімічна структура, властивості, функції, класифікація. Механізм травлення та всмоктування ліпідів у шлунково-кишковому тракті. Утворення жирів з вуглеводів. Патологія ліпідного обміну. Атеросклероз, жовчно-кам'яна хвороба та ін. Регуляція обміну ліпідів. Фармпрепарати – похідні ліпідів. Ліпотропні препарати.

Фізіологічне значення вуглеводів та біоелементів. Характеристика вуглеводів, які зустрічаються в організмі, їх біологічна роль. Механізм травлення та всмоктування вуглеводів у шлунково-кишковому тракті.

Фізіолого-гігієнічне значення та класифікація вітамінів. Шляхи забезпечення організму вітамінами.

Тема 7. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень. Вплив складу їжі на гормональний баланс організму. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена.

Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів. Класифікація БАД. Характеристика та роль білків, ферментів та коферментів, що входять до складу БАД до їжі. Джерела білків і ферментів у складі БАД до їжі. Роль антиоксидантів та антибіотичних речовин у складі харчових продуктів.

Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень. Використання аліментарних чинників для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язів і збільшення сили. Вибір адекватних прийомів їжі, залежно від режиму тренувань і змагань. Використання аліментарних чинників до швидшого «скидання» ваги при підготовці спортсмена до певної вагової категорії.

Тема 8. Допінги та причини їх заборони. Процедура допінгового контролю й можливі підміни біопроб. Коротка історія допінгу в спорті. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики). Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому

застосуванню). Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу.

Рубіжний контроль 2.

Диференційований залік.

IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифр і назва вмінь, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, круглі столи	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	Рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 курс													
5 семестр													
Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)	10	6	4	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	14	10	4	2	2	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності	6	6	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Основи гігієни спортивних споруд	10	6	4	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою	12	8	4	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-
Рубіжний контроль 1	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Тема 6. Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі	4	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту	12	8	4	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Допінги та причини їх заборони	11	6	5	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Рубіжний контроль 2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-

Диференційний залік	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього за II семестр	75	60	15	16	16	22	-	-	-	4	-	-	2
Усього за I курс	75	60	15	16	16	22	-	-	-	4	-	-	2
Усього за навчальну дисципліну	75	60	15	16	16	22	-	-	-	4	-	-	2

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Дуло О. А., Товт В. А., Мелега К. П. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Ужгород: Графіка, 2011. 256 с.
2. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту. Львів: НВФ "Українські технології", 2010. 342 с.
3. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Практикум з гігієни. Львів: Українські технології, 2007. 96 с.
4. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 240 с.
5. Пушкар М. П. Основи гігієни. Київ: Олімпійська література, 2004. 92 с.
6. Загальна гігієна: посібник для практичних занять / за заг. ред. І. І. Даценко. Львів: Світ, 2001. 472 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від "08" серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
"09" серпня 2019 року.

Назарій ВЕРБИН



