

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник

О.ПЕТРАЧКОВ

“10” *серпня* 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.2.04 ГІГІЄНА

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

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

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	75	60	15	16	16	-	-	22	4	-	2
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за навчальну дисципліну		75	60	15	16	16	-	-	22	4	-	2

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійна робота			
1	2	3	4	5	6	7	8
		75	60	15	I півріччя 3 курсу (5 семестр)		
		8	6	2	Тема 1. Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)		
1.	Л-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1, 2, 4-6]
2.	СЗ-1	1	-	1	<p><u>Тема 1. Заняття 2.</u> Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)</p> <ol style="list-style-type: none"> Теоретична підготовка до семінарського заняття. Робота з навчальними матеріалами. Підготовка до виконання тестових завдань. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 4-6]

3.	С-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 3.</u> Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні етапи становлення та роль вітчизняних і закордонних вчених у розвитку гігієни. 2. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. 3. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску. 4. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка. 5. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. 6. Гігієна води та ґрунту. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
4.	СЗ-2	12	-	1	<p><u>Тема 1. Заняття 4.</u> Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретична підготовка до практичного заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Опрацювання практичних навичок. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
5.	ПЗ-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 5.</u> Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища (повітря, води, ґрунту)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка. 2. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску. 3. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка. 4. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів. 5. Визначення органолептичних властивостей води. 6. Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1-6]
		12	10	2	Тема 2. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування		
6.	Л-2	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 1.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. 2. Гігієнічні основи режиму дня. 3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 4. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1, 2, 4-6]

					5. Методики та принципи загартовування.		
7.	ПЗ-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. 2. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання. 3. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм. 4. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. 5. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1, 2, 4-6]
8.	СЗ-3	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Теоретична підготовка до семінарського заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Підготовка до виконання тестових завдань.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 4-6]
9.	С-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. 2. Гігієнічні основи режиму дня. 3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 4. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
10.	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 5. Методики та принципи загартовування. 6. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм. 7. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
11.	СЗ-4	1	-	1	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування 1. Теоретична підготовка до практичного заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Опрацювання практичних навичок.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
12.	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 5.</u> Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-6]

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. 2. Гігієнічні основи режиму дня. 3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. 4. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття. 5. Методики та принципи загартовування. 6. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. 7. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання. 8. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. 	ий проєктор, слайди, навчальні посібники	
		6	6	-	Тема 3. Гігієна відновлення фізичної працездатності.		
13.	Л-3	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 1.</u> Гігієна відновлення фізичної працездатності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. 2. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. 3. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. 4. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. 5. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. 6. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. 7. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. 8. Використання музики як засобу відновлення працездатності. 9. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. 10. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей. 	Комп'ютер, мультимедійн ий проєктор, слайди	[1, 2, 4-6]
14.	С-3	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 2.</u> Гігієна відновлення фізичної працездатності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. 2. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. 3. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. 4. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. 5. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. 	Комп'ютер, мультимедійн ий проєктор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
15.	ПЗ-5	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 3.</u> Гігієна відновлення фізичної працездатності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. 2. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань. 3. Використання музики як засобу відновлення працездатності. 4. Фітотерапія як метод відновлення працездатності. 5. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей. 	Комп'ютер, мультимедійн ий проєктор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
		8	6	2	Тема 4. Основи гігієни спортивних споруд		

16.	Л-4	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Основи гігієни спортивних споруд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. 2. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд. 3. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд. 5. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання: визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти повітря у навчальних (тренувальних) приміщеннях. 6. Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях. 7. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд. 8. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд. 9. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
17.	СЗ-5	1	-	1	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Основи гігієни спортивних споруд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретична підготовка до семінарського заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Підготовка до виконання тестових завдань. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 4-6]
18.	С-4	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Основи гігієни спортивних споруд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. 2. Основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд. 3. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд. 4. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. 5. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд. 6. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд. 7. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд. 8. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
19.	СЗ-6	1	-	1	<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Основи гігієни спортивних споруд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретична підготовка до практичного заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Опрацювання практичних навичок. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
20.	ПЗ-6	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 5.</u> Основи гігієни спортивних споруд</p>	Комп'ютер,	[1-6]

					<p>1 Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.</p> <p>2 Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.</p> <p>3 Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання: визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти повітря у навчальних (тренувальних) приміщеннях.</p> <p>4 Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях.</p> <p>5 Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд.</p>	<p>мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники</p>	
		12	10	2	Тема 5. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою		
21.	Л-5	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 1.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб.</p> <p>2. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними.</p> <p>3. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.</p> <p>4. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації.</p> <p>5. Карантин і обсервація. Епідемічний процес.</p> <p>6. Протиепідемічний захист військ. Загальні поняття громадської та військово-польової гігієни.</p> <p>7. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції.</p> <p>8. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням.</p> <p>9. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.</p>	<p>Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники</p>	[1, 2, 4-6]
22.	СЗ-7	1	-	1	<p><u>Тема 5. Заняття 2.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Теоретична підготовка до семінарського заняття.</p> <p>2. Робота з навчальними матеріалами.</p> <p>3. Підготовка до виконання тестових завдань.</p>	<p>Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях</p>	[1, 2, 4-6]
23.	С-5	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 3.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб.</p> <p>2. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними.</p>	<p>Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники</p>	[1, 2, 4-6]

					<p>3. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.</p> <p>4. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації.</p> <p>5. Карантин і обсервація. Епідемічний процес.</p> <p>6. Протиепідемічний захист військ. Загальні поняття громадської та військово-польової гігієни.</p> <p>7. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції.</p> <p>8. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням.</p> <p>9. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.</p>		
24.	СЗ-8	1	-	1	<p><u>Тема 5. Заняття 4.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Теоретична підготовка до практичного заняття.</p> <p>2. Робота з навчальними матеріалами.</p> <p>3. Опрацювання практичних навичок.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
25.	ПЗ-7	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 5.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження..</p> <p>2. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними.</p> <p>3. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.</p> <p>4. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1-6]
26.	ПЗ-8	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 6.</u> Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою</p> <p>1. Карантин і обсервація. Епідемічний процес.</p> <p>2. Протиепідемічний захист військ. Загальні поняття громадської та військово-польової гігієни.</p> <p>3. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції.</p> <p>4. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням.</p> <p>5. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1-6]
27.	РК-1	2	2	-	<p>Рубіжний контроль.</p> <p>Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль з матеріалу тем 1-5.</p>		[1, 2, 4-6]
		4	4	-	<p>Тема 6. Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі</p>		

28.	Л-6	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 1.</u> Біологічна роль основних поживних речовин та мікронутрієнтів в організмі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічна роль білків. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Амінокислоти, класифікація, властивості. 2. Біологічна роль жирів. Утворення жирів з вуглеводів. Патологія ліпідного обміну. Ліпотропні препарати. 3. Фізіологічне значення вуглеводів та біоелементів. Характеристика вуглеводів, які зустрічаються в організмі, їх біологічна роль. 4. Фізіолого-гігієнічне значення та класифікація вітамінів. Шляхи забезпечення організму вітамінами. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1, 2, 4-6]
29.	С-6	2	2	-	<p><u>Тема 6. Заняття 2.</u> Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічна роль білків. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Амінокислоти, класифікація, властивості. 2. Біологічна роль жирів. Утворення жирів з вуглеводів. Патологія ліпідного обміну. Ліпотропні препарати. 3. Фізіологічне значення вуглеводів та біоелементів. Характеристика вуглеводів, які зустрічаються в організмі, їх біологічна роль. 4. Фізіолого-гігієнічне значення та класифікація вітамінів. Шляхи забезпечення організму вітамінами. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
		12	8	4	Тема 7. Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту		
30.	Л-7	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 1.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань. 2. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень. 3. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень. 4. Вплив складу їжі на гормональний баланс організму. 5. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена. 6. 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. 7. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]

31.	СЗ-9	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 2.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретична підготовка до семінарського заняття. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Підготовка до виконання тестових завдань. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 4-6]
32.	С-7	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 3.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань. 2. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень. 3. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень. 4. Вплив складу їжі на гормональний баланс організму. 5. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
33.	ПЗ-9	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 4.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 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. 7. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1, 2, 4-6]
34.	СЗ-10	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 5.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретична підготовка до практичного заняття. 2. Втома, зумовлена пригніченням продуктів обміну метаболічних реакцій та іншими факторами. 3. Робота з навчальними матеріалами. 4. Опрацювання практичних навичок. 	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
35.	ПЗ-10	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 6.</u> Режим харчування і режим тренувань в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень. 2. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди,	[1-6]

					<p>фізичних навантажень.</p> <p>3. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена.</p> <p>4. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів.</p> <p>5. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень.</p> <p>6. Використання аліментарних чинників для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язів і збільшення сили. Вибір адекватних прийомів їжі, залежно від режиму тренувань і змагань.</p> <p>7. Використання аліментарних чинників до швидшого «скидання» ваги при підготовці спортсмена до певної вагової категорії.</p>	навчальні посібники	
		11	8	3	Тема 8. Допінги та причини їх заборони		
36.	Л-8	2	2	-	<p><u>Тема 8. Заняття 1.</u> Допінги та причини їх заборони.</p> <p>1. Процедура допінгового контролю й можливі підміни біопроб. Коротка історія допінгу в спорті.</p> <p>2. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів.</p> <p>3. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів.</p> <p>4. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики).</p> <p>5. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню).</p> <p>6. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів.</p> <p>7. Анаболічний синдром. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу.</p> <p>8. Організація антидопінгового контролю. Процедура допінг-контролю.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1, 2, 4-6]
37.	СЗ-11	1	-	1	<p><u>Тема 8. Заняття 2.</u> Допінги та причини їх заборони</p> <p>1. Теоретична підготовка до семінарського заняття.</p> <p>2. Підготовка наукових, реферативних повідомлень.</p> <p>3. Оформлення матеріалів виступів.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 4-6]
38.	С-8	2	2	-	<p><u>Тема 8. Заняття 3.</u> Допінги та причини їх заборони</p> <p>1. Процедура допінгового контролю й можливі підміни біопроб.</p> <p>2. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів.</p> <p>3. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів.</p> <p>4. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні	[1, 2, 4-6]

					системи, наркотичні анальгетики). 5. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню). 6. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром. 7. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу.	посібники	
39.	СЗ-12	2	-	2	<u>Тема 8. Заняття 4.</u> Допінги та причини їх заборони 1. Робота з навчальними матеріалами, інформаційними ресурсами. 2. Робота з навчальними матеріалами. 3. Опрацювання практичних навичок.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-6]
40.	ПЗ-11	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 5.</u> Допінги та причини їх заборони 1. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. 2. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики). 3. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню). 4. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів. Анаболічний синдром. 5. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, навчальні посібники	[1-6]
41.	РК-2	2	2	-	Рубіжний контроль. Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль з матеріалу тем 6-8.	Перелік питань, тести	[1, 2, 4-6]
42.	ДЗ	2	2	-	Підсумковий контроль. Відповіді на питання білетів підсумкового контролю з навчальної дисципліни "Тігієна".	Білет	

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки курсантів денної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 3 курсі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Гігієна»

1. Історія розвитку гігієни як науки.
2. Вчені-гігієністи світу та України.
3. Хронобіологія. Біоритми в життєдіяльності людини. Хроногігієна.
4. Зв'язок організму з зовнішнім світом. Вплив довкілля на організм людини. Позитивні та негативні впливи.
5. Особиста гігієна.
6. СНІД/ ВІЛ: поняття, причини захворювання, профілактика.
7. Одяг. Класифікація одягу. Гігієнічні вимоги до одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
8. Взуття. Класифікація взуття. Гігієнічні вимоги до взуття. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
9. Гігієнічне значення атмосфери. Чинники повітря, що впливають на людину.
10. Комплексна дія метеорологічних чинників на організм людини. Вплив кліматичних умов на гігієнічні умови життя людей.
11. Причини харчових отруєнь. Гігієна харчування.
12. Гігієна зору та слуху.
13. Гігієна шкіри. Загартовування та його принципи.
14. Прояв девіантної поведінки людини / дитини - наркоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика наркоманії.
15. Прояв девіантної поведінки людини / дитини – токсикоманія, її соціальні корені та наслідки. Профілактика токсикоманії.
16. Втома та перевтома. Подолання втоми і перевтоми.
17. Гігієна спортсмена.

Перелік типових питань для проведення диференційного заліку по закінченні вивчення навчальної дисципліни.

1. Повітряне середовище як засіб фізичного виховання: визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх гігієнічна оцінка.
2. Визначення висоти розміщення спортивної споруди за результатами атмосферного тиску.
3. Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.
4. Застосування ультрафіолетового випромінювання для санації повітря спортивних залів.

5. 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.
6. Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху.
7. Гігієнічні основи режиму дня.
8. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
9. Гігієнічні вимоги до військового одягу та взуття.
10. Методики та принципи загартовування.
11. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.
12. Оптимальний руховий режим як гігієнічна основа фізичного виховання.
13. Спортивна гіпокінезія та її вплив на організм.
14. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
15. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.
16. Втома при м'язовій діяльності та її діагностика.
17. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.
18. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності.
19. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
20. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту.
21. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
22. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань.
23. Використання музики як засобу відновлення працездатності.
24. Фітотерапія як метод відновлення працездатності.
25. Роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.
26. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
27. Основи проектування, будівництва та експлуатації спортивних споруд.
28. Основні та допоміжні споруди, їх значення у діяльності спортивних споруд.
29. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.
30. Санітарно-гігієнічні вимоги до температури та вологості повітря, вентиляції, освітлення критих спортивних споруд.
31. Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання: визначення вмісту CO₂ як критерію чистоти повітря у навчальних (тренувальних) приміщеннях.
32. Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних (тренувальних) аудиторіях.
33. Гігієнічні вимоги до освітлення, опалення та вентиляції спортивних споруд.
34. Використання кольорових гам в оформленні критих спортивних споруд.
35. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.
36. Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб.

37. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними.
38. Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у колективі.
39. Засоби та методи дезінфекції, дезінсекції та дератизації.
40. Карантин і обсервація. Епідемічний процес.
41. Протиепідемічний захист військ. Загальні поняття громадської та військово-польової гігієни.
42. Облаштування польових туалетів та засоби їх дезінфекції.
43. Організація та контроль за банно-пральним забезпеченням.
44. Організація та санітарний контроль за харчуванням особового складу в польових умовах.
45. Біологічна роль білків. Білки: визначення, будова, номенклатура, класифікація, функції в організмі. Механізм травлення та всмоктування білків у шлунково-кишковому тракті. Білки як лікарські препарати.
46. Біологічна роль жирів. Механізм травлення та всмоктування ліпідів у шлунково-кишковому тракті. Патологія ліпідного обміну. Фармпрепарати – похідні ліпідів. Ліпотропні препарати.
47. Фізіологічне значення вуглеводів та біоелементів. Характеристика вуглеводів, які зустрічаються в організмі, їх біологічна роль. Механізм травлення та всмоктування вуглеводів.
48. Фізіолого-гігієнічне значення та класифікація вітамінів. Шляхи забезпечення організму вітамінами.
49. Основні вимоги до режиму та раціону харчування в дні змагань.
50. Забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витратам у процесі виконання фізичних навантажень.
51. Дотримання збалансованого харчування залежно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень.
52. Вплив складу їжі на гормональний баланс організму.
53. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена.
54. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів. Класифікація БАД. Джерела білків і ферментів у складі БАД до їжі. Роль антиоксидантів та антибіотичних речовин у складі харчових продуктів.
55. Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, поживних речовин та їх комбінацій) на періоди інтенсивних навантажень.
56. 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.
57. Допінг та його види. Анаболічні стероїди. Наслідки прийому анаболічних стероїдів.
58. Класифікація заборонених у спортивній практиці допінгових засобів.
59. Поняття про стимулятори (психостимулятори, стимулятори центральної нервової системи, наркотичні анальгетики).
60. Види допінгів (заборонені класи фармакологічних препаратів, заборонені методи та засоби, які підлягають обмеженому застосуванню).
61. Гострі отруєння та наслідки тривалого використання допінгів.
62. Анаболічний синдром. Фармакологічні ускладнення при застосуванні допінгу.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

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 захищається 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 тиждень 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 білету (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 обов’язку 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 $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$ — 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.

Таблиця 1

Відомість проведення диференційного 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	
1															

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-х бальною шкалою	Рейтинг

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

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 кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни "Гігієна" виступають: контрольні питання до семінарських, 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

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.
5.	Виступ на науковій конференції, семінарі з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
6.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.

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

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

Н.ВЕРБИН

"10" серпня 2019 року

