**Тема 5. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою (6 год.).**

1. Вікова періодизація школярів.
2. Статеві відмінності фізіологічної адаптації школярів до фізичних навантажень.
3. Понятті про біологічний вік дітей та підлітків.
4. Методи визначання біологічного віку.
5. Гігієнічне забезпечення туризму.
6. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і ступеня навантажень у розвивальних формах оздоровчих фізичних вправ.
7. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

**Тема 6. Особиста гігієна спортсмена (6 год.).**

1. Гігієна сну.
2. Фізіологічні засади загартування.
3. Методика загартування повітрям.
4. Методика загартування водою.
5. Методика загартування сонцем.
6. Дієтологія як наука.
7. Вегетаріанство, спрямованість та значення. Сутність голодування людини.
8. Переїдання, як шкідлива звичка. Порушення біологічної та фізіологічної діяльності організму.
9. Гігієнічна оцінка прийняття душу, ванн.
10. Особливості відвідування бані та сауни.
11. Особливості гігієнічного масажу. Самомасаж.
12. Вплив біоритмів на фізичну працездатність спортсменів.
13. Психогігієна та особливості психофізичного тренування.

**Тема 7. Основні засоби відновлення фізичної працездатності (4 год.).**

1. Втома і відновлення.
2. Використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.
3. Характеристика засобів відновлення фізичної працездатності.
4. Гігієнічні оцінка прийняття душу, ванн. Контрастні душі та ванни.
5. Методика відновлювальних ванн після навантажень різної спрямованості.
6. Особливості відвідування бані та сауни з метою відновлення фізичної працездатності.
7. Вплив деяких медико-біологічних засобів відновлення працездатності на кваліфікованих спортсменів.

Рекомендована література

1. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл.Ш-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. – Львів: НВФ "Українські технології"", 2010. – 342 с.
2. П. Плахтій. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003. – 240 с.
3. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
4. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
5. Вплив харчування на здоров'я людини [Текст] : підручник / Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В., та ін.; За ред. Радька М.М. – Чернівці : Книги-ХХІ, 2006. – 500 с.
6. Гігієна спорту : [посіб. для студ. у галузі фіз. виховання та спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптєв О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. – Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. – 214 с.