**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

СПОРТИВНА ГІГІЄНА

**Спеціальність 017. Фізична культура і спорт**

**Змістовний модуль 1**

План практичних занять

Практичне заняття 1

**Тема: Основи гігієни фізичної культури та спорту**

*План*

1. Завдання гігієни як науки та навчальної дисципліни.
2. Методи гігієнічних досліджень.
3. Гігієнічні особливості фізичної культури та спорту.
4. Особливості та характеристики рухової активності людини.

*Література:*

1. 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.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

Практичне заняття 2

**Тема: Гігієнічні вимоги до повітряного середовища**

*План*

1. Фізичні властивості повітря.
2. Хімічний склад повітря.
3. Методика визначання температури, напряму та швидкості руху повітря.

*Література*

1. 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.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.

Практичне заняття 3

**Тема: Оцінка температури та вологості повітря**

*План*

1. Методи визначення абсолютної вологості повітря.

2. Визначення відносної вологості повітря.

2. Методи визначення атмосферного тиску.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.

Практичне заняття 4

**Тема: Гігієнічні особливості водного середовища**

*План*

1. Дослідження органолептичних властивостей води (запах, присмак, колір, мутність).

2. Визначення хімічного складу води.

3. Показники бактеріологічного забруднення води.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.

Практичне заняття 5

**Тема: Гігієнічні вимоги до ґрунту при плануванні і будівництві спортивних споруд**

*План*

1. Епідеміологічне значення ґрунту.

2. Забруднення та самоочищення ґрунту.

3. Якісні критерії санітарно-гігієнічної оцінки ґрунту.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.

**2 семестр**

**Змістовний модуль 2**

План практичних занять

Практичне заняття 6

**Тема: Гігієнічні нормування рухової активності школярів**

*План*

1. Вивчення й оцінки рухової активності. (Хронометраж, крокометрія).

2. Визначення частоти серцевих скорочень.

3. Визначення резерву частоти серцевих скорочень.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

Практичне заняття 7

**Тема: Режим дня фізкультурників і спортсменів**

*План*

1. Основні правила організації розпорядку дня.

2. Режим сну спортсмена.

3. Правила особистої гігієни чоловіків.

4. Правила особистої гігієни жінок.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

Практичне заняття 8

**Тема: Вітаміни**

*План*

1. Водорозчинні вітаміни

2. Жиророзчинні вітаміни

3. Вітамінізація спортсменів

*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. 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.
3. 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.
4. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.

Практичне заняття 9

**Тема: Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань**

*План*

1. Систематичність проведення тренувальних занять.

2. Метод поступового збільшення фізичних навантажень.

3. Раціональне чергування роботи і відпочинку.

4. Принцип різнобічної фізичній підготовки.

*Література*

1. 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.

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.

3. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: « МЕДОБОРИ» , 2003 – 240 с.

4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. – 472 с.