

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії, циклу
дисциплін, що формують спеціальні
компетентності
від 27 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Циклової комісії

_____ М.А.ЗОСИНА

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням Методичної ради
від 28 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Методичної ради

_____ А.І. ДИМУЦЬКА
28 серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД СК 3 **ГІГІЄНА ТА ОСНОВИ ЕКОЛОГІЇ**

Спеціальність А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник
ЧЕПУРНА НАТАЛЯ ОЛЕКСАНДРІВНА,
Спеціаліст вищої категорії
викладач-методист

Київ

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 3	Спеціальність: A7 «Фізична культура і спорт»	Нормативна
Загальна кількість годин – 90	Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»	Рік підготовки: 1 Семестр: 2
Тижневих годин: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Кваліфікація «Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»	Лекції: 12 год.
		Практичні заняття: 36 год.
		Самостійна робота: 42 год.
		Вид контролю: залік

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу:

створити у студентів уявлення про значення і роль гігієни та основ екології в системі фізичної культури, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

Завдання курсу: з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання гігієни та основ екології;

- ознайомити із основними напрямками розвитку гігієни та основами екології;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм людини;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов зовнішнього середовища;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування людини;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат людини, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я.
- засвоїти гігієнічні вимоги до використання засобів фізичного виховання для дітей, підлітків, осіб зрілого, середнього та похилого віку;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості людей, які займаються фізичним вихованням і спортом;

- з'ясувати дані про основні «фактори ризику», які впливають на стан здоров'я людини;
- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності людини;
- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності.

ІІІ ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. 3. Здатність працювати в команді. 4. Здатність планувати та управляти часом. 5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. 6. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. 7. Навички міжособистісної взаємодії. 8. Здатність бути критичним і самокритичним. 9. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). 10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 2. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 3. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. 4. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. 5. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 6. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. 7. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»:

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
I Загальні компетентності:					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	+		+	+
3	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
4	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
5	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так письмово	+	+	+	+
6	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій	+	+	+	+
7	Навички міжособистісної взаємодії	+	+	+	+
8	Здатність бути критичним і самокритичним		+	+	+
9	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+	+	+
10	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
II Спеціальні (фахові) компетентності					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя	+	+	+	+
3	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
4	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
6	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.	+	+	+	+
7	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

IV ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі освіти повинні

знати:

- методи досліджень, які використовуються у гігієні та основах екології;
- гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм людей;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку;
- гігієнічні особливості раціонального харчування;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики.

вміти:

- визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;
- визначати висоту розташування спортивної споруди за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO₂ у повітрі критич приміщень;
- давати гігієнічну оцінку уроку фізичного виховання у школі;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивного залу;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування спортсменів та фізкультурників за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді спорту.

V СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Практ.	С.р.
Змістовий модуль 1.				
<i>Тема 1.</i> Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки	8	2	2	4
<i>Тема 2.</i> Основні концепції екології	10	2	4	4
<i>Тема 3.</i> Гігієна навколишнього середовища	6		2	4
<i>Тема 4.</i> Вплив діяльності людини на довкілля	6		4	2
<i>Разом</i>	30	4	12	14
Змістовий модуль 2				
<i>Тема 1.</i> Анатомо- фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ	10	2	4	4

Тема 2. Гігієнічні вимоги що до харчування в закладах освіти	6		2	4
Тема 3. Основи особистої гігієни, та гігієни побуту здобувачів освіти	6		2	4
Тема 4. Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу	8	2	4	2
Разом	30	4	12	14
Змістовий модуль 3.				
Тема 1. Відновлення фізичної працездатності спортсменів	10	2	4	4
Тема 2. Гігієнічне забезпечення у підготовці спортсменів в різних клімато-географічних і погодних умовах	8		4	4
Тема 3. Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена	6		2	4
Тема 4. Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення	6	2	2	2
Разом	30	4	12	14
Усього годин	90	12	36	

VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Змістовий модуль 1		
1	Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки. Гігієна навколишнього середовища	2
2	Гігієна навколишнього середовища, основні концепції екології	2
Змістовий модуль 2		
3	Анатомо- фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ	2
4	Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу	2
5	Відновлення фізичної працездатності в обраному виді спорту	4
Змістовий модуль 3		
6	Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення	4
Усього годин		12

VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
Змістовий модуль 1		
1	Гігієна як наука, історія заснування гігієни як науки	2
2	Основні концепції екології	4
3	Гігієна навколишнього середовища	2
4	Вплив діяльності людини на довкілля	4
Змістовий модуль 2		
5	Анатомо- фізіологічні та психологічні особливості дітей різного ШВ	4
6	Гігієнічні вимоги що до харчування в закладах освіти	4

7	Основи особистої гігієни, та гігієни побуту здобувачів освіти	4
8	Гігієнічні основи побудови навчального, тренувального процесів в закладах освіти різного типу	4
Змістовий модуль 3		
9	Відновлення фізичної працездатності спортсменів	2
10	Гігієнічне забезпечення у підготовці спортсменів в різних клімато-географічних і погодних умовах	2
11	Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена	2
12	Гігієнічні вимоги що до фізичного виховання з різними віковими групами населення	2
<i>Усього годин</i>		36

VII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ - не передбачено навчальним планом.

VIII. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Змістовий модуль 1		
1	Сучасний стан здоров'я дошкільнят та школярів	2
2	Здоров'я та його компоненти здоровий спосіб життя.	4
3	Гігієнічні вимоги що до харчування спортсмена	4
4	Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я	4
Змістовий модуль 2		
1	Організація оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства	4
2	Нормування рухової активності дітей дошкільного і шкільного віку	4
3	Санітарна охорона водогонів	4
4	Санітарна охорона атмосферного повітря.	2
Змістовий модуль 3		
1	Режим дня молодшого школяра.	4
2	Режим дня дитини в дитячому садку.	4
3	Прогулянки. Екскурсії, походи вихідного дня.	4
4	Працездатність школяра протягом дня, тижня, чверті, року.	2
<i>Усього годин</i>		42

IX. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

X. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Методи усного контролю: виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

XI ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей

5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно вміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; вміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, вміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентіві, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

ХІІ ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

Диференційований залік проводиться на останньому занятті. Тривалість заліку не повинна перевищувати двох академічних годин

ХІІІ. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	3	30
2	Виконання завдання з самостійної	5	3	15
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат (тези)	10	1	10
5	За вибором викладача	10	2	20
Максимальна кількість балів для заліку				100

XIV ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		<i>для ІСПИТУ</i>	<i>для ЗАЛІКУ</i>
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D	задовільно	
60 – 69	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 34	F		

XVI ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Гігієна, як наука про здоров'я.

1. Фактори, що впливають на здоров'я людини та їх особливості.
2. Основні завдання та методи гігієни.
3. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров'я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
4. Спрямованість та завдання гігієни фізичної культури та спорту.
5. Поняття про гіпокінезію та гіперкінезію. Засоби їх профілактики.
6. Вікова періодизація за біологічними ознаками. Характеристика вікових періодів.
7. Вплив високих та низьких температур на організм людини під час виконання фізичних вправ.
8. Вологість повітря: значення, типи вологості, особливості впливу під час виконання фізичних вправ.
9. Умови підвищеного та зниженого атмосферного тиску повітря та їх вплив на організм під час виконання фізичних вправ.
10. Гігієнічне значення руху повітря під час занять фізичними вправами. Гігієнічні норми руху повітря в житлових та спортивних приміщеннях.
11. Заходи охорони повітряного середовища.
12. Гігієнічне значення води. Способи очищення та знезараження води.
13. Біологічне значення води. Гігієнічні вимоги до питної води.
14. Вплив факторів оточуючого середовища на організм та здоров'я спортсмена.
15. Характеристика засобів фізичного виховання.
16. Гігієнічні основи дозування фізичних навантажень.
17. Гігієнічні вимоги до заняття з фізичного виховання. Завдання частин уроку.
18. Загальна характеристика та компоненти здорового способу життя.
19. Раціональний добовий режим школярів.
20. Види біоритмів та їх вплив на фізичну працездатність спортсменів.
21. Характеристика факторів, що погіршують стан здоров'я.
22. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
23. Гігієнічні вимоги до закритих спортивних споруд.

24. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
25. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.
26. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.
27. Особливості раціонального та збалансованого харчування.
28. Нерегульовані та регульовані енерговитрати людини, їх специфіка.
29. Основні методи вимірювання енерговитрат та їх характеристика.
30. Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика.
31. Основні принципи харчування спортсменів.
32. Голодування та його використання з метою оздоровлення.
33. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.
34. Характеристика та види втоми при м'язовій діяльності.
35. Основні напрямки діагностування втоми.
36. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності.
37. Характеристика основних засобів медико-біологічного відновлення.
38. Значення масажу в спортивній практиці. Гігієнічні особливості відвідування бані, сауни.
39. Психологічні засоби відновлення. Сутність психофізичного тренування.
40. Фізіологічне підґрунтя та принципи загартування.
41. Характеристика методичних особливостей загартування повітрям.
42. Характеристика методичних особливостей загартування водою.
43. Характеристика методичних особливостей загартування сонцем.
44. Фізичні вправи як засіб загартування.
45. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
46. Методи оцінки загартовуючого впливу.
47. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх устаткування.
48. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
49. Попередження травматизму на заняттях фізичною культурою.
50. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
51. Роль фізичної активності в розвитку адаптації систем організму.
52. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
53. Особливості рекреації та активного відпочинку.
54. Сутність складання харчових раціонів для дітей та підлітків.
55. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
56. Взаємозв'язок понять «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи та їх характеристика.
57. Фізичні вправи та функціональні резерви організму.
58. Особиста гігієна спортсмена.
59. Вітаміни.

XVII ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Шкільна гімнастика до уроку.
2. Фізкультурні хвилинки.
3. Фізкультурні паузи.
4. Урок ФК- основна форма фізичного виховання в школі.
5. Гігієна атмосферного повітря.

6. Гігієнічні аспекти режиму дня молодшого школяра.
7. Режим дня дитини в дитячому садочку.
8. Працездатність школяра протягом дня, тижня, року.
9. Правильне сидіння за партою- гігієнічні аспекти.
10. Основні гігієнічні вимоги користування джерелами постачання води.
11. Методи поліпшення якості води.
12. Методи знешкодження забрудників питної води.
13. Ігри на перервах- гігієнічний аспект.
14. Допоміжні гігієнічні засоби при заняттях фізичною культурою.
15. Допоміжні гігієнічні засоби в спорті вищих досягнень.
16. Гігієнічні основи фізичного виховання.
17. Гігієнічні вимоги до спортивної зони школи.
18. Гігієнічні вимоги до обладнання робочого місця школяра.
19. Гігієнічне значення фізкультурно-оздоровчих заходів.
20. Гігієнічне значення повітря.
21. Гігієнічне значення ґрунту.
22. Гігієнічні вимоги до житла.
23. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
24. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття.
25. Гігієнічне значення води.
26. Гігієнічна характеристика джерел і постачання води.
27. Робоче місце учня- гігієнічні вимоги.
28. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
29. Гігієнічні основи фізичного виховання.
30. Метерологічні фактори і теплообмін людини.

XVIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 2016. – 104 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посібник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Рад.шк., 2017. – 190 с.
3. Дубовис М.С. Твій фізичний гарт. – К.: Здоров'я, 2019. – 80 с.

Додаткова:

1. Зосина М.А., Гігієна та гігієна Фізичних вправ: навчально-методичні матеріали, - Київ, Олімпійський коледж іменні Івана Піддубного, 2018, - 67 с.
2. Зільман С.Л., Зільман В.Л., Шевченко С.М. Гігієнічне виховання учнів: Посібник для вчителів. – К.: Рад.шк., 2019. – 123 с.
3. Омеляненко В.Г. Лекції і лабораторні заняття з гігієни шкільної і фізичних вправ: Навчальний посібник. – Тернопіль: Видавничий відділ ТДПУ, 2016.–140с.
4. Фізична культура в 1-11-х класах: Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 2018. – 64 с.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» -
<https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>