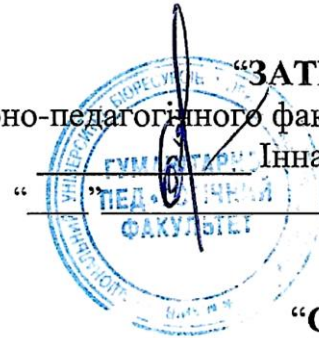


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПШ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНИЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____
освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____
факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: професор кафедри фізичного виховання Путров С.Ю., кандидат педагогічних наук, професор

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 4.4 «ГІГІЄНИЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>26</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>26</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» формування у студентів комплексних знань та навичок, спрямованих на збереження та підтримку здоров'я учасників фізичної активності та спорту. **Завданням** цієї дисципліни є:

1. Ознайомлення з гігієнічними нормами:
 - Розуміння та усвідомлення основних принципів здорового способу життя.
 - Оволодіння знаннями щодо правильного харчування, режиму дня, а також питань особистої гігієни.
2. Вивчення принципів здоров'я та безпеки в спорті:
 - Розуміння впливу фізичної активності на здоров'я та профілактику травм.

- Освоєння навичок безпечної практики фізичної активності та уникнення травматичних ситуацій.
- 3. Формування навичок здорового харчування:
 - Вивчення основ харчування, забезпечення енергетичних потреб при фізичній активності та спорті.
 - Надання рекомендацій щодо раціонального харчування та гідратації.
- 4. Розвиток усвідомленості щодо значення сну та відпочинку:
 - Вивчення впливу сну на фізичне та психічне здоров'я.
 - Надання рекомендацій щодо створення оптимальних умов для якісного сну.
- 5. Оволодіння принципами гігієни та профілактики захворювань:
 - Розуміння основних принципів збереження здоров'я та запобігання захворюванням в контексті фізичної активності та спорту.
- 6. Розробка навичок планування та ведення здорового способу життя:
 - Формування вмінь самостійного планування та ведення здорового способу життя на основі здобутих знань та навичок.

Ці завдання спрямовані на те, щоб студенти мали повноцінне розуміння важливості гігієнічних аспектів для забезпечення здоров'я та безпеки під час фізичної активності та спортивної діяльності.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

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 (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно- спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
Змістовний модуль 1. Основи гігієнічного супроводу у сфері фізичної культури і спорту					
Тема 1.1. Вступ до гігієнічного супроводу.	9	2	2		5
Тема 1.2. Основи гігієнічних знань для тренерів і спортсменів.	9	2	2		5
Тема 1.3. Гігієна фізичних вправ та тренувань.	9	2	2		5
Тема 1.4. Гігієна харчування для спортсменів.	9	2	2		5
Тема 1.5. Гігієна сну та відновлення.	9	2	2		5
Тема 1.6. Гігієна управління стресом та психічного здоров'я.	9	2	2		5
Тема 1.7. Профілактика захворювань та вакцинація для спортсменів.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1	63	14	14		35
Змістовний модуль 2. Поглиблені аспекти гігієнічного супроводу у сфері фізичної культури і спорту					
Тема 2.1. Гігієна у спортивних спорудах та тренажерних залах.	9	2	2		5
Тема 2.2. Гігієнічні аспекти участі у змаганнях та спортивних заходах.	10	2	2		6
Тема 2.3. Гігієна взаємин у команді та спільноті фізичної культури.	10	2	2		6
Тема 2.4. Гігієна взаємодії з громадськістю та ЗМІ в фізичній культурі і спорті.	10	2	2		6
Тема 2.5. Етика та професійна відповідальність у гігієнічному супроводі.	9	2	2		5
Тема 2.6. Інновації та технології в гігієнічному супроводі.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2	57	12	12		33
Всього годин	120	26	26		68

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Введення в гігієнічні аспекти фізичної активності.	1
2	Вплив харчування на фізичну активність.	1
3	Організація безпечної фізичної активності.	1
4	Гігієнічні аспекти фізичної активності у дітей та підлітків.	1
5	Ефективна гігієна для роботи з ваговими навантаженнями.	1
6	Гігієнічні аспекти фізичної активності у людей похилого віку.	1
7	Гігієнічні аспекти занять на свіжому повітрі.	2
8	Принципи гігієнічного відновлення після фізичних навантажень.	2
9	Гігієнічні аспекти групових занять.	2
10	Застосування гігієнічних принципів у власній фізичній практиці.	2
Змістовний модуль 2		
11	Гігієнічні аспекти тренувального процесу у спорті.	1
12	Організація гігієнічних засад відновлення та реабілітації після травм.	1

13	Гігієнічний контроль психічного здоров'я у спорті.	1
14	Гігієнічні аспекти нутриціології та використання добавок.	1
15	Взаємозв'язок гігієнічних аспектів та спортивної етики.	1
16	Гігієнічні аспекти адаптації до різних кліматичних умов.	1
17	Організація гігієнічних засад для індивідуальних тренувань.	1
18	Гігієнічні аспекти та підготовка до змагань.	1
19	Взаємодія гігієнічних аспектів та психології спорту.	2
20	Гігієнічні аспекти використання технологій у спорті.	2
	Всього годин	26

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Гігієна сну та її вплив на фізичне здоров'я.	2
2	Специфіка гігієни під час вправ для розвитку гнучкості.	2
3	Ефективні методи гігієни при тривалих тренуваннях.	2
4	Гігієнічні аспекти фізичної активності в умовах високої температури.	2
5	Роль гігієнічних процедур у збереженні оптимального гормонального балансу.	2
6	Гігієнічні аспекти фізичної активності в умовах низьких температур.	3
7	Гігієна рук при заняттях спортом з важкими об'єктами.	2
8	Організація перерв для гігієнічного відновлення під час тривалих тренувань.	2
9	Гігієнічні аспекти фізичної активності для підтримки імунітету.	2
10	Сучасні методи оцінки гігієнічних показників фізичного стану.	4
11	Гігієнічні аспекти занять йогою та пілатесом.	2
12	Ергономіка та гігієна робочого місця фізкультурника.	2
13	Гігієнічні аспекти фізичної активності для зниження стресу.	2
14	Гігієнічні рекомендації для осіб з обмеженими фізичними можливостями.	4
15	Інноваційні підходи до гігієни у фізичній активності.	2
	Змістовний модуль 2	
16	Гігієнічні аспекти планування тренувального циклу.	2
17	Специфіка гігієни при використанні фізіотерапевтичних процедур у спорті.	2
18	Гігієнічні аспекти взаємодії тренера та спортсмена.	2
19	Рекомендації щодо гігієни у вищих альпіністських заняттях.	2
20	Гігієнічний контроль за здоров'ям серцево-судинної системи у спортсменів.	2
21	Оптимізація гігієни під час підготовки до змагань.	2
22	Гігієнічні аспекти фізичної активності в умовах високої вологості.	2
23	Вплив гігієнічних процедур на психологічний стан спортсменів.	4
24	Гігієнічні аспекти при використанні фізіотерапевтичних процедур у спорті.	3
25	Гігієна спортивного харчування та її вплив на результативність.	2
26	Оптимізація гігієни в період підготовки до важливих змагань.	2
27	Гігієнічні аспекти фізичної активності в умовах високогір'я.	2
28	Гігієнічні аспекти управління втомою та відновленням.	2
29	Етика та гігієна у використанні біотехнологій у спорті.	2
30	Гігієнічні аспекти психологічного тренінгу у спорті.	2
	Всього годин	68

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Які основні принципи гігієни важливі для фізичної активності?
2. Як гігієна сну впливає на фізичне здоров'я та результативність тренувань?
3. Які гігієнічні аспекти слід враховувати при тренуваннях з використанням вагових навантажень?
4. Які гігієнічні рекомендації для тренувань на свіжому повітрі?
5. Як забезпечити безпеку та гігієну під час групових фітнес-занять?
6. Як використання дієтичних добавок може впливати на гігієну спортивного тренування?
7. Які гігієнічні аспекти важливі для збереження оптимального гормонального балансу?
8. Як впливає харчування на фізичну активність та спортивні досягнення?
9. Які гігієнічні аспекти важливі для тренувального процесу у спорті?
10. Які методи гігієни використовуються для відновлення після травм та тривалих тренувань?
11. Як ефективно контролювати психічне здоров'я у спорті?
12. Як гігієнічні принципи пов'язані з етикою в спорті?
13. Як взаємодія гігієни та психології впливає на результативність у спорті?
14. Які гігієнічні аспекти важливі для тривалих занять на відкритому повітрі?
15. Які рекомендації щодо гігієни для людей похилого віку займаються фізичною активністю?
16. Які гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях в різних кліматичних умовах?
17. Які гігієнічні принципи дотримуються при заняттях йогою та пілатесом?
18. Як організувати гігієнічні аспекти фізичної активності для осіб з обмеженими фізичними можливостями?
19. Як визначити і ефективно використовувати гігієнічні показники фізичного стану?
20. Які гігієнічні аспекти важливі для управління втомою та відновленням під час тренувань?
21. Як організувати гігієнічні аспекти підготовки до важливих змагань?
22. Як використання технологій впливає на гігієну фізичної активності?
23. Як гігієнічні процедури можуть впливати на психологічний стан спортсменів?
24. Які гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у високогір'ї?
25. Як забезпечити ергономіку та гігієну робочого місця фізкультурника?
26. Як гігієнічні аспекти важливі для фізичної активності в умовах низьких температур?
27. Як оцінюються гігієнічні аспекти фізичного стану в професійному спорті?
28. Як використання фізіотерапевтичних процедур під час спортивної підготовки впливає на гігієну?
29. Як гігієнічні процедури впливають на психологічний стан учасників спортивних змагань?

30. Як підготувати та застосувати план відновлення та психологічної підтримки після травматичних ситуацій?
31. Які гігієнічні аспекти важливі для збереження оптимального функціонування серцево-судинної системи у спортсменів?
32. Як забезпечити безпеку та гігієну під час тренувань з використанням фізіотерапевтичних засобів?
33. Як впливає споживання дієтичних добавок на фізичне здоров'я та спортивні досягнення?
34. Як організувати гігієну в умовах високої вологості для збереження ефективності тренувань?
35. Як гігієнічні аспекти важливі для тренувань з використанням біотехнологій?
36. Як впливає стрес на фізичне здоров'я, і які гігієнічні заходи можна застосовувати для його зменшення?
37. Які гігієнічні рекомендації для спортивного харчування та їх вплив на спортивні досягнення?
38. Як забезпечити гігієну під час занять йогою та пілатесом?
39. Як гігієнічні аспекти можуть впливати на роботу серцево-судинної системи під час тренувань?
40. Які гігієнічні аспекти важливі для занять у високогір'ї?
41. Як взаємодія гігієнічних принципів та етики впливає на професійну діяльність тренера?
42. Які гігієнічні аспекти важливі для фізичної активності у високогір'ї?
43. Як забезпечити ефективну гігієну рук при заняттях спортом з важкими об'єктами?
44. Як впливає гігієнічна підготовка на результативність у важких фізичних вправах?
45. Які гігієнічні аспекти важливі для тренувань на відкритому повітрі в холодну пору року?
46. Як гігієнічні аспекти впливають на психічний стан спортсменів під час змагань?
47. Як організувати гігієну під час тривалих тренувань та змагань?
48. Як впливає гігієнічна підготовка на психологічний стан спортсменів під час змагань?
49. Які гігієнічні аспекти важливі для індивідуальних тренувань?
50. Як забезпечити безпеку та гігієну під час групових фітнес-занять?
51. Як впливає гігієнічна підготовка на роботу серцево-судинної системи під час тривалих тренувань?
52. Як забезпечити безпеку та гігієну при тренуваннях з використанням важких об'єктів?
53. Як гігієнічні аспекти впливають на результативність при використанні фізіотерапевтичних процедур?
54. Як використання фізіотерапевтичних процедур може впливати на гігієну спортивного тренування?
55. Як організувати гігієнічні аспекти фізичної активності для осіб з обмеженими фізичними можливостями?
56. Як забезпечити ергономіку та гігієну робочого місця фізкультурника?

57. Як гігієнічні аспекти важливі для фізичної активності в умовах низьких температур?
58. Як впливає харчування на фізичну активність та спортивні досягнення?
59. Як забезпечити гігієну та безпеку при тренуваннях на воді?
60. Як враховувати гігієнічні аспекти при розробці індивідуальних тренувальних програм?
61. Як гігієнічні принципи впливають на вибір одягу та взуття для спортивних занять?
62. Як забезпечити безпеку та гігієну під час занять аеробікою та кардіофітнесом?
63. Як гігієнічні аспекти враховуються при використанні фізіотерапевтичних засобів для відновлення після травм?
64. Як організувати гігієнічні заходи для запобігання перенавантаження м'язів під час тренувань?
65. Як впливає гігієна на психологічний стан спортсменів під час змагань на високому рівні?
66. Які гігієнічні аспекти важливі для тривалих занять на відкритому повітрі в спекотну погоду?
67. Як забезпечити ефективну гігієну рук при заняттях спортом з важкими об'єктами?
68. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу серцево-судинної системи під час тренувань на високому інтенсивному рівні?

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ бакалавр ___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни <u>Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. _____ 20__ р. _
Екзаменаційні запитання			
1. Як забезпечити безпеку та гігієну під час групових фітнес-занять?			
2. Як гігієнічні аспекти важливі для фізичної активності в умовах низьких температур?			
Тестові завдання			
<p>1. Що включає в себе гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ А. Організацію та контроль умов безпеки на кухні ○ Б. Забезпечення гігієнічних умов у спортивних заходах та тренажерних залах ○ В. Вивчення мистецтва фігурного катання ○ Г. Всі вищезазначені <p>2. Яке значення мають гігієнічні правила та навички для тренерів і спортсменів?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ А. Розваги та відпочинок ○ Б. Забезпечення безпеки та здоров'я учасників фізичної активності ○ В. Використання технік масажу під час тренувань ○ Г. Розвиток кулінарних навичок 			

- 3. Що включає в себе гігієна фізичних вправ та тренувань?**
- А. Заходи з підготовки до змагань
 - Б. Запровадження безпечних гігієнічних аспектів у тренувальний процес
 - В. Використання ароматерапії для покращення результатів
 - Г. Всі вищезазначені
- 4. Які гігієнічні аспекти важливі для харчування спортсменів?**
- А. Гігієна фарбування волосся
 - Б. Гігієна використання косметики
 - В. Гігієна роботи з комп'ютером
 - Г. Гігієна збалансованого харчування та питомого споживання води
- 5. Яка роль гігієни сну та відновлення у здоров'ї спортсменів?**
- А. Зниження рівня стресу
 - Б. Вплив на якість сну та відновлення організму після фізичних навантажень
 - В. Використання сучасних технологій для поліпшення сну
 - Г. Всі вищезазначені
- 6. Які гігієнічні аспекти враховуються при управлінні стресом та підтримці психічного здоров'я у спорті?**
- А. Застосування ароматерапії
 - Б. Проведення тренінгів з релаксації
 - В. Створення командного середовища та профілактика конфліктів
 - Г. Всі вищезазначені
- 7. Які гігієнічні заходи важливі для забезпечення безпеки під час масових спортивних заходів?**
- А. Дезінфекція обладнання та приміщень
 - Б. Організація евакуації у разі надзвичайних ситуацій
 - В. Взаємодія з громадськістю та ЗМІ
 - Г. Всі вищезазначені
- 8. Які гігієнічні аспекти враховуються при взаємодії з громадськістю та ЗМІ у фізичній культурі і спорті?**
- А. Застосування ароматерапії
 - Б. Етика та професійна відповідальність
 - В. Використання інновацій у забезпеченні гігієнічних стандартів
 - Г. Всі вищезазначені
- 9. Що включає в себе розділ "Етика та професійна відповідальність у гігієнічному супроводі"?**
- А. Взаємодія з громадськістю та ЗМІ
 - Б. Етичні аспекти роботи зі спортсменами та клієнтами
 - В. Використання інновацій у забезпеченні гігієнічних стандартів
 - Г. Організація та контроль умов безпеки на кухні
- 10. Які гігієнічні аспекти важливі для використання інновацій у гігієнічному супроводі фізичної культури і спорту?**
- А. Організація та контроль умов безпеки на кухні
 - Б. Використання сучасних технологій для забезпечення гігієнічних стандартів
 - В. Заходи з підготовки до змагань
 - Г. Гігієна фарбування волосся

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

1. Як гігієнічні аспекти пов'язані з правильним харчуванням спортсменів?
 - А. Раціональний раціон
 - Б. Розподіл білків, жирів та вуглеводів
 - В. Забезпечення необхідною кількістю мікроелементів
 - Г. Усі відповіді вірні
2. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях в умовах високої температури?
 - А. Гідратація організму
 - Б. Захист від перегріву
 - В. Використання захисного спорядження
 - Г. Усі відповіді вірні
3. Як організувати гігієну під час тривалих тренувань та змагань?
 - А. Регулярні перерви
 - Б. Забезпечення відпочинку
 - В. Використання засобів захисту від сонця
 - Г. Усі відповіді вірні
4. Як забезпечити ефективну гігієну рук при заняттях? Яка роль гігієни в забезпеченні здоров'я фізично активних людей?
 - А. Забезпечення безпеки та комфорту під час тренувань
 - Б. Захист від вірусів та бактерій
 - В. Відновлення після фізичних навантажень
 - Г. Усі відповіді вірні
5. Які гігієнічні принципи важливі для учасників фізичної активності?
 - А. Регулярний контроль здоров'я
 - Б. Правильна організація тренувального процесу
 - В. Дотримання правил особистої гігієни
 - Г. Усі відповіді вірні
6. Як забезпечити гігієнічні умови при тренуваннях в групі?
 - А. Відділення особистих речей
 - Б. Регулярна вентиляція приміщення
 - В. Використання антисептиків
 - Г. Усі відповіді вірні
7. Як визначити оптимальний режим сну для фізично активних осіб?
 - А. 6-8 годин на ніч
 - Б. Залежно від індивідуальних потреб
 - В. 10 годин на ніч
 - Г. Усі відповіді вірні
8. Як гігієнічні аспекти впливають на результативність при використанні фізіотерапевтичних процедур?
 - А. Зменшення ризику травм
 - Б. Прискорення процесу відновлення
 - В. Підтримка здоров'я шкіри
 - Г. Усі відповіді вірні
9. Як взаємодія гігієнічних принципів та етики впливає на професійну діяльність тренера?
 - А. Забезпечення безпеки під час тренувань
 - Б. Дотримання принципів справедливості
 - В. Шанобливе ставлення до клієнтів
 - Г. Усі відповіді вірні
10. Як гігієнічні аспекти впливають на тривалість тренувального процесу?
 - А. Зменшення втоми та стресу
 - Б. Підвищення імунітету
 - В. Забезпечення безпеки в умовах тренувань
 - Г. Усі відповіді вірні
11. Як гігієнічні аспекти пов'язані з психічним здоров'ям фізично активних осіб?
 - А. Зменшення ризику депресії
 - Б. Підтримка психологічного комфорту
 - В. Стимулювання творчого мислення
 - Г. Усі відповіді вірні
12. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях дітей та підлітків?
 - А. Врахування особливостей росту та розвитку
 - Б. Забезпечення правильної осанки
 - В. Використання безпечного спорядження
 - Г. Усі відповіді вірні

13. Як гігієнічні аспекти впливають на вибір взуття для занять спортом?
- А. Забезпечення комфорту та підтримки стопи
 - Б. Захист від травм
 - В. Відводження вологи від стопи
 - Г. Усі відповіді вірні
14. Як впливає гігієнічний режим на процес відновлення після травм та перенапружень?
- А. Прискорення процесів загоєння
 - Б. Зменшення ризику рецидивів
 - В. Підтримка оптимального фізичного стану
 - Г. Усі відповіді вірні
15. Як гігієнічні аспекти враховуються при заняттях фітнесом та його різновидах?
- А. Використання спеціальних ковриків
 - Б. Дотримання правильної техніки виконання вправ
 - В. Забезпечення відпочинку між тренуваннями
 - Г. Усі відповіді вірні
16. Як забезпечити ефективну гігієну власного спортивного спорядження?
- А. Регулярне прання та обробка антисептиками
 - Б. Зберігання в спеціальних сумках
 - В. Використання тільки нового спорядження
 - Г. Усі відповіді вірні
17. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях в умовах високої вологості?
- А. Використання вентиляторів та кондиціонерів
 - Б. Забезпечення відповідної вентиляції одягу
 - В. Гідратація організму
 - Г. Усі відповіді вірні
18. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу дихальної системи під час фізичного навантаження?
- А. Зменшення ризику захворювань дихальних шляхів
 - Б. Підвищення об'єму легенів
 - В. Видих через ніс під час тренувань
 - Г. Усі відповіді вірні
19. Як гігієнічні аспекти враховуються при організації занять йогою та пілатес?
- А. Використання особистого килимка
 - Б. Дотримання правильної позиції тіла
 - В. Провітрювання приміщення
 - Г. Усі відповіді вірні
20. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу серцево-судинної системи під час фізичних тренувань?
- А. Забезпечення оптимального артеріального тиску
 - Б. Підвищення серцевого ритму
 - В. Зменшення ризику серцевих захворювань
 - Г. Усі відповіді вірні
21. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях на воді?
- А. Застосування водонепроникного спорядження
 - Б. Захист від переохолодження
 - В. Використання плавців та жилетів безпеки
 - Г. Усі відповіді вірні
22. Як гігієнічні аспекти пов'язані з тривалістю та інтенсивністю тренувального процесу?
- А. Зменшення ризику перенавантаження
 - Б. Підтримка ефективності тренувань
 - В. Забезпечення оптимальної тривалості відпочинку
 - Г. Усі відповіді вірні
23. Як гігієнічні аспекти впливають на адаптацію організму до фізичного навантаження?
- А. Підтримка адаптації серцево-судинної системи
 - Б. Забезпечення нормальної температури тіла
 - В. Дотримання оптимального режиму тренувань
 - Г. Усі відповіді вірні
24. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях в умовах високих температур?
- А. Гідратація організму
 - Б. Захист від перегріву
 - В. Використання засобів захисту від сонця
 - Г. Усі відповіді вірні
25. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях в умовах низьких температур?
- А. Використання теплих одягу та аксесуарів
 - Б. Захист обличчя від холодного вітру
 - В. Загартовування організму
 - Г. Усі відповіді вірні

26. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу м'язів та суглобів під час тренувань?
- А. Попередження травм
 - Б. Підтримка гнучкості м'язів
 - В. Забезпечення нормального кровообігу в суглобах
 - Г. Усі відповіді вірні
27. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях під час вагітності?
- А. Зменшення інтенсивності тренувань
 - Б. Використання спеціального спорядження для вагітних
 - В. Дотримання правильної позиції тіла
 - Г. Усі відповіді вірні
28. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу нервової системи під час фізичного навантаження?
- А. Зменшення ризику стресу
 - Б. Підтримка концентрації уваги
 - В. Дотримання оптимального режиму сну
 - Г. Усі відповіді вірні
29. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у високогір'ї?
- А. Акліматизація перед початком тренувань
 - Б. Гідратація організму в умовах рідкого повітря
 - В. Захист від ультрафіолетового випромінювання
 - Г. Усі відповіді вірні
30. Як гігієнічні аспекти впливають на процеси регенерації після тривалих занять?
- А. Відновлення електролітного балансу
 - Б. Забезпечення правильної підтримки сну
 - В. Масаж для полегшення напруги м'язів
 - Г. Усі відповіді вірні
31. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях із заняттями аеробікою?
- А. Контроль за серцевим ритмом
 - Б. Забезпечення оптимальної вологопередачі одягу
 - В. Використання музики для підтримки ритму
 - Г. Усі відповіді вірні
32. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу ендокринної системи під час фізичного навантаження?
- А. Підтримка оптимального рівня гормонів
 - Б. Зменшення ризику розладів обміну речовин
 - В. Використання спеціальних добавок для підтримки ендокринної системи
 - Г. Усі відповіді вірні
33. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях із силовими вправами?
- А. Коректна техніка виконання вправ
 - Б. Використання захисного спорядження
 - В. Забезпечення відповідного відпочинку між сетами
 - Г. Усі відповіді вірні
34. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для покращення гнучкості?
- А. Поступове розтягування м'язів
 - Б. Захист суглобів від перетримки
 - В. Використання допоміжних пристосувань
 - Г. Усі відповіді вірні
35. Як гігієнічні аспекти впливають на психічний стан під час тренувань?
- А. Зниження ризику стресу та тривоги
 - Б. Використання психологічних методів релаксації
 - В. Підтримка психічної концентрації
 - Г. Усі відповіді вірні
36. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у групах різного віку та рівня підготовки?
- А. Адаптація тренувальних програм до особливостей групи
 - Б. Використання ігрових елементів
 - В. Забезпечення безпеки для всіх учасників
 - Г. Усі відповіді вірні
37. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у відкритому просторі?
- А. Використання сонцезахисного крему
 - Б. Захист від погодних умов
 - В. Гідратація в умовах високої температури
 - Г. Усі відповіді вірні
38. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для підготовки до змагань?
- А. Поступове збільшення навантаження перед змаганнями
 - Б. Спеціальна дієта для підтримки енергетичного балансу
 - В. Психологічна підготовка до стресових ситуацій
 - Г. Усі відповіді вірні

39. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу дихальної системи під час фізичних тренувань?
- А. Підтримка оптимальної вентиляції легень
 - Б. Захист від вдихання забруднених частинок повітря
 - В. Використання респіраторів для фільтрації повітря
 - Г. Усі відповіді вірні
40. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях з використанням фітнес-приладів?
- А. Обслуговування та дезінфекція приладів
 - Б. Використання правильної форми вправ
 - В. Захист від травм при роботі з обладнанням
 - Г. Усі відповіді вірні
41. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях із використанням медичного обладнання?
- А. Забезпечення безпеки пацієнта
 - Б. Дотримання асептичних умов
 - В. Використання спеціального одягу для медичних процедур
 - Г. Усі відповіді вірні
42. Як гігієнічні аспекти впливають на роботу ендокринної системи під час фізичних тренувань в умовах стресу?
- А. Зменшення ризику розладів гормонального балансу
 - Б. Використання адаптогенів для підтримки організму
 - В. Захист від емоційного перенавантаження
 - Г. Усі відповіді вірні
43. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для покращення координації рухів?
- А. Використання спеціальних тренувань для розвитку координації
 - Б. Захист від травм при виконанні складних вправ
 - В. Дотримання оптимального режиму вправ
 - Г. Усі відповіді вірні
44. Як гігієнічні аспекти впливають на процес відновлення після травм та травматичних навантажень?
- А. Використання фізіотерапевтичних процедур
 - Б. Забезпечення покою для ушкодженого регіону
 - В. Використання компресійного биндажу
 - Г. Усі відповіді вірні
45. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для покращення аеробної витривалості?
- А. Забезпечення достатньої кількості кисню під час тренувань
 - Б. Використання правильної техніки дихання
 - В. Дотримання оптимального пульсу
 - Г. Усі відповіді вірні
46. Як гігієнічні аспекти впливають на процеси терморегуляції під час тренувань в умовах високої температури?
- А. Гідратація організму
 - Б. Використання захисного одягу від сонця
 - В. Зменшення тривалості тренувань у спеку
 - Г. Усі відповіді вірні
47. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку силових показників?
- А. Поступове збільшення ваги навантаження
 - Б. Використання спеціального обладнання для зміцнення м'язів
 - В. Захист від травм під час виконання вправ
 - Г. Усі відповіді вірні
48. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку швидкісних якостей?
- А. Використання спеціальних динамічних вправ
 - Б. Захист від травм при виконанні швидких рухів
 - В. Контроль за технікою виконання вправ
 - Г. Усі відповіді вірні
49. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку координації рухів?
- А. Використання спеціальних тренувань для розвитку координації
 - Б. Захист від травм при виконанні складних вправ
 - В. Дотримання оптимального режиму вправ
 - Г. Усі відповіді вірні
50. Як гігієнічні аспекти впливають на процес відновлення після травм та травматичних навантажень?
- А. Використання фізіотерапевтичних процедур
 - Б. Забезпечення покою для ушкодженого регіону
 - В. Використання компресійного биндажу
 - Г. Усі відповіді вірні
51. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для покращення аеробної витривалості?
- А. Забезпечення достатньої кількості кисню під час тренувань
 - Б. Використання правильної техніки дихання

- В. Дотримання оптимального пульсу
Г. Усі відповіді вірні
52. Як гігієнічні аспекти впливають на процеси терморегуляції під час тренувань в умовах високої температури?
А. Гідратація організму
Б. Використання захисного одягу від сонця
В. Зменшення тривалості тренувань у спеку
Г. Усі відповіді вірні
53. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку силових показників?
А. Поступове збільшення ваги навантаження
Б. Використання спеціального обладнання для зміцнення м'язів
В. Захист від травм під час виконання вправ
Г. Усі відповіді вірні
54. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку швидкісних якостей?
А. Використання спеціальних динамічних вправ
Б. Захист від травм при виконанні швидких рухів
В. Контроль за технікою виконання вправ
Г. Усі відповіді вірні
55. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку гнучкості?
А. Поступове розтягування м'язів
Б. Захист суглобів від перетримки
В. Використання допоміжних пристосувань
Г. Усі відповіді вірні
56. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для підготовки до змагань?
А. Поступове збільшення навантаження перед змаганнями
Б. Спеціальна дієта для підтримки енергетичного балансу
В. Психологічна підготовка до стресових ситуацій
Г. Усі відповіді вірні
57. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у групах різного віку та рівня підготовки?
А. Адаптація тренувальних програм до особливостей групи
Б. Використання ігрових елементів
В. Забезпечення безпеки для всіх учасників
Г. Усі відповіді вірні
58. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях у відкритому просторі?
А. Використання сонцезахисного крему
Б. Захист від погодних умов
В. Використання спеціального взуття
Г. Усі відповіді вірні
59. Як гігієнічні аспекти враховуються при тренуваннях для розвитку анаеробної витривалості?
А. Підтримка оптимального рівня кисню в організмі
Б. Використання інтервальних тренувань
В. Дотримання оптимального серцевого ритму
Г. Усі відповіді вірні
60. Як гігієнічні аспекти впливають на тренування для укріплення здоров'я серцево-судинної системи?
А. Контроль за артеріальним тиском
Б. Використання кардіотренажерів
В. Забезпечення відпочинку після тренувань
Г. Усі відповіді вірні

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) 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.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Рпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Рат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Рн.р.** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	
	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	
	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.

11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Гігієнічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гуринович Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2018. 342 с.
2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / 13 Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2019. 302 с.
3. Дуло О.А. Основи гігієни: Навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт Ужгород: СМП, «Вісник Карпат», 2018. 144 с.
4. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. Чернівці : Книги-XXI, 2015. 456 с.
5. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар К.: Олімпійська література, 2004. 128 с.
6. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2020. 126 с.
7. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навчальний посібник до практичних занять для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/ О.А. Дуло, В.А. Товт, К.П. Мелега Ужгород: «Графіка», 2011. 256 с.
8. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. К.: Медицина, 2016. 304 с.
9. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. К. : Здоров'я, 1996. 67 с.

Додаткові:

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

2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. К. : Олімпійська література, 2004. 92 с.
3. 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 XXI, 2009. 432 с.
4. 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-XXI, 2006. 500 с.
5. Гігієна спорту : [посіб. для студ. у галузі фіз. виховання та спорту] / Свистун Ю.Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. Л. : НФВ “Українські технології”, 2012. 214 с.
6. Гігієна харчування з основами нутриціології [Текст] : підручник. К. : Здоров'я, 1999. 569 с.
7. Даценко, І. І. Гігієна дітей і підлітків [Текст] : підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. К. : Медицина, 2006. 304 с.
8. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І.І. Л.: Світ, 2001. 472 с.
9. Мелега К.П., Дуло О.А., Бондарчук Н.Я. Відновлення працездатності у спортсменів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород, ПоліПрінт, 2007. 100 с.
10. 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.
11. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. К. : Університет . “Україна”, 2007. 249 с
12. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К. : Олімпійська література 2013. 328 с.
13. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 20 с.
14. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Владімірова О.В. Шкільна гігієна / В.С. Лиходід, Р.В. Клопов, О.В. Владімірова. Запоріжжя, 2006. 58 с.
15. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. К.: Здоров'я, 1996. 67 с.

Електронні ресурси з дисципліни:

1. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
2. <http://sbio.info>
3. <http://www.usm.maine.edu>
4. <http://www.vitaminov.net>
5. www.virtualmedicalcentre.com