

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Гігієна та гігієна рухової активності»

Лектор: доц. Шавель Х.Є.

Факультет Педагогічної освіти, 3 курс,

Спеціальність: 024 хореографія

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (лабораторні) теми
06.03 06.03	Вступ у гігієну. Гігієна зовнішнього середовища.		
13.03 20.03	Гігієна харчування. Гігієнічні основи раціонального харчування.	13.03	Визначення атмосферного тиску і температури повітря, їх гігієнічна оцінка.
27.03 3.04	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку:	20.03	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх гігієнічна оцінка.
10.04	Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна хореографа. Гігієна загартовування.	27.03	Визначення органолептичних властивостей води.
17.04 24.04	Гігієна відновлення фізичної працездатності у хореографії. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності хореографів.	3.04	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.
1.05	Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у хореографів.	10.04	Визначення енергетичних витрат хореографів таблично-хронометражним методом та їх оцінка.
		17.04	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування хореографа (за

			даними меню-розгортки).
		24.04	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування хореографів.
		1.05	Оцінка фізичного розвитку дітей та підлітків методом сигмальних відхилень.
		8.05	Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання у школі; методика гігієнічної оцінки місць проведення занять з фізичного виховання.
		15.05	Визначення вмісту CO ₂ як критерію чистоти у повітрі навчальних приміщень.
		22.05	Методика гігієнічної оцінки освітлення у навчальних аудиторіях.
		29.05	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.
		5.06	Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності у хореографії.
		5.06	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях хореографією.