

ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Гігієна та гігієна фізичного виховання»

Лектор: доц. Шавель Х.Є.

Факультет Педагогічної освіти , 3 курс,

Спеціальність: 014.11 середня освіта (Фізична культура)

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. Гігієна загартовування.	27.03	Визначення органолептичних властивостей води.
17.04 24.04	Гігієна відновлення фізичної працездатності. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності:	3.04	Визначення хімічного складу води та гігієнічна оцінка бактеріального забруднення води.
1.05	Інфекційні захворювання, харчові отруєння, гельмінтози. профілактика виникнення у фізкультурників	10.04	Визначення енергетичних витрат людини таблично-хронометражним методом та їх оцінка.
		17.04	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).
		24.04	Гігієнічна оцінка повноцінності

			добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування залежно від статі, віку, характеру трудової діяльності.
		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 <sub>2</sub> 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.
		5.06	Гігієнічне забезпечення підготовки при заняттях фізичною культурою.