

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту  
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **ОК 23 Гігієна фізичної культури і спорту**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт


Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат медичних наук, доцент Подоляка П.С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

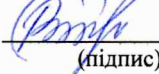
Завідувач кафедри  (Подоляка П.С.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми  (Сотник Ж.Г.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова  (Романова В.І.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий освітній компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b>	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 90	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	<b>Семестр</b>	
		4-й	4-й
		<b>Лекції</b>	
		16 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		14 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
60 год.	78 год.		
		<b>Вид контролю: залік</b>	

## 2. Мета навчальної дисципліни

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» є формування знань про значення і роль гігієни в системі фізичної культури і спорту, забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, прискорення відновлення фізичної працездатності, профілактики захворювань, про закономірності, що лежать в основі здорового способу життя.

### **Завдання :**

- вивчення впливу умов зовнішнього середовища на здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, та їх оздоровлення;
- розроблення гігієнічних заходів, сприятливих для зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичними вправами та спортом;
- попередження можливих несприятливих впливів різноманітних факторів фізичної культури та спорту;
- підвищення працездатності, витривалості, забезпечення зростання спортивних досягнень;
- використання знань, вмінь та навичок під час здійснення заходів з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання гігієнічних аспектів у фізичній культурі і спорті.

### **Фахові компетентності**

**ФК 5.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**ФК 7.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Опанувавши дисципліну «Гігієна фізичної культури і спорту», здобувачі вищої освіти повинні мати такі **програми результати навчання:**

**ПРН 7.** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**ПРН 11.** Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

**ПРН 14.** Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

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

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Загальна гігієна.**

##### **Тема 1. Особливості гігієни як науки та навчальної дисципліни.**

Предмет гігієни, як науки та етапи її розвитку. Завдання гігієни. Соціальне значення гігієнічних заходів. Зв'язок гігієни з іншими науками. Короткі історичні відомості про розвиток гігієни. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров'я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.

*Література основна [2,3,5,8,9,10], допоміжна [16,18,19,21,23,26,28,29,31]*

##### **Тема 2. Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами.**

Фізичні фактори навколишнього середовища, їх позитивний та негативний вплив на здоров'я людини. Гігієнічна характеристика комплексного впливу фізичних властивостей повітря на організм спортсмена. Значення змін метеорологічних факторів при заняттях спортом. Гігієнічна характеристика хімічного складу повітря. Гігієнічні вимоги до мікроклімату. Епідеміологічне значення води. Гігієна ґрунту. Гігієнічна аргументація вибору ґрунтів для спортивних споруд.

*Література: основна [3,4,5,7-9], допоміжна [12,13,17,18,23,28,30,31]*

##### **Тема 3. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою.**

Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Симптоми, збудники, шляхи передачі інфекції. Періоди розвитку інфекційних хвороб. Гельмінтози, гострі кишкові захворювання. Заходи щодо попередження інфекційних захворювань і боротьби з ними.

*Література: основна [3,7-9], допоміжна [12,17,18,23,30,31]*

#### **Змістовий модуль 2. Гігієна фізичної культури і спорту**

##### **Тема 4. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування.**

Особиста гігієна. Гігієна тіла. Гігієна зору та слуху. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Методики та принципи загартовування. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур. Гігієнічна оцінка режиму дня осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Поняття про здоровий спосіб життя, шкідливі звички – руйнівники тренуваності.

*Література: основна [2,3,5-10], допоміжна [11,15-19,21,23,24,26,29-31]*

## **Тема 5. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом.**

Поняття про достатність і збалансованість харчування. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні людини. Енерговитрати під час занять фізкультурою та спортом. Загальні гігієнічні вимоги до режиму харчування спортсменів.

*Література: основна [1-3,5,6,8-10], допоміжна [12,13,15-18,22,23,25,30,31]*

## **Тема 6. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.**

Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному тренуванні. Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов високих та низьких температури і вологості повітря. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсмена до гірських умов.

*Література: основна [2,4,5,8-10], допоміжна [11,21,24,26-29]*

## **Тема 7. Гігієнічне відновлення фізичної працездатності.**

Втома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієнічна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності. Гігієнічне забезпечення підготовки в окремих видах спорту. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу та змагань.

*Література: основна [1,2,5,7,9], допоміжна [11,14,15,18,20,24,25,27,28]*

## **Тема 8. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд**

Основні гігієнічні вимоги до розміщення, орієнтації та планування спортивних споруд. Основні гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Основні гігієнічні вимоги до мікроклімату спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих та штучних водойм. Гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

*Література: основна [2,4,5,8,9,10], допоміжна [11,27,28]*

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
л		п	інд.	с. р.	л		п	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Змістовий модуль 1. Загальна гігієна.</b>										
Тема 1. Особливості гігієни як науки та навчальної дисципліни	<b>6</b>	2			4	<b>9</b>	1			8
Тема 2. Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами.	<b>14</b>	2	4		8	<b>12</b>	1	1		10
Тема 3. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою	<b>12</b>	2	2		8	<b>12</b>	1	1		10
<b>Змістовий модуль 2. Гігієна фізичної культури і спорту</b>										
Тема 4. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	<b>12</b>	2	2		8	<b>13</b>	1	2		10
Тема 5. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом.	<b>14</b>	2	4		8	<b>11</b>	1			10
Тема 6. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.	<b>10</b>	2			8	<b>11</b>	1			10
Тема 7. Гігієна відновлення фізичної працездатності	<b>10</b>	2			8	<b>11</b>	1			10
Тема 8. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	<b>12</b>	2	2		8	<b>11</b>	1			10
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>78</b>

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/ заочна
1.	Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами.	4/1
2.	Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою	2/1
3.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	2/2
4.	Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом.	4/
5.	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2/
	<b>Разом</b>	<b>14/ 4</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/ заочна
1.	Особливості гігієни як науки та навчальної дисципліни	4/8
2.	Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами.	8/10
3.	Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою	8/10
4.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	8/10
5.	Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом.	8/10
6.	Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.	8/10
7.	Гігієна відновлення фізичної працездатності	8/10
8.	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	8/10
	<b>Разом</b>	<b>60/78</b>



## 7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Загальна гігієна.</b>				
Тема 1. Особливості гігієни як науки та навчальної дисципліни	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література основна [2,3,5,8,9,10], допоміжна [16,18,19,21,23,26,28,29,31]</i>	7
Тема 2. Фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини під час занять фізичними вправами.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література: основна [3,4,5,7-9], допоміжна [12,13,17,18,23,28,30,31]</i>	8
Тема 3. Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань у осіб, що займаються фізичною культурою	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література: основна [3,7-9], допоміжна [12,17,18,23,30,31]</i>	7
<b>Змістовий модуль 2. Гігієна фізичної культури і спорту</b>				
Тема 4. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієна загартовування	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література: основна [2,3,5-10], допоміжна [11,15-19,21,23,24,26,29-31]</i>	8
Тема 5. Особливості харчування при заняттях фізичною	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до	Усне та письмове опитування. Презентація	<i>Література: основна [1,2,3,5,6,8-10], допоміжна</i>	8

культурою і спортом.	практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	основних положень за темою.	[12,13,15-18, 22,23,25,30,31]	
Тема 6. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> <i>основна</i> [2,4,5,8-10], <i>допоміжна</i> [11,21,24,26-29]	7
Тема 7. Гігієна відновлення фізичної працездатності	Конспектування тематичного матеріалу. Вивчення основних визначень і термінів	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> <i>основна</i> [1,2,5,7,9], <i>допоміжна</i> [11,14,15,18,20, 24,25,27,28]	7
Тема 8. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	<i>Література:</i> <i>основна</i> [2,4,5,8,9,10], <i>допоміжна</i> [11,27,28]	8

## 8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Гігієна фізичної культури і спорту» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

## 9. Методи контролю

При вивченні студентами курсу «Гігієна фізичної культури і спорту» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;

- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;

- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;

- індивідуальне та фронтальне опитування;

- поточне тестування;

- аналіз та оцінювання результатів навчання;

- тестовий підсумковий контроль.

## 10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

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

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

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Поточне тестування та самостійна робота								Підсумковий контроль	Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
7	8	7	8	8	7	7	8		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Здобувач всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває; вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; - самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.		
82-89	B	Здобувач повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.		зараховано
74-81	C	Здобувач в загальному роботу виконав, але при складанні заліку відповідає з певною кількістю помилок; вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою		
64-73	D	Здобувач знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання		

		його у майбутній професії; виконує завдання зі значною кількістю помилок; ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; допускає на заняттях, чи при складанні заліку помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.		
60-63	E	Здобувач володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.		
35-59	FX	Здобувач виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	Здобувач володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисциплін	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано

## 12. Методичне забезпечення

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі і для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Валеологічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. [Електронний ресурс] / за ред. В.М. Вілянського ; М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». – Електрон. текст. дані. – Дніпро: НТУ «ДП», 2020. – 71 с.
2. Гігієна спорту : [посіб. для студ. ВНЗІІ-ІУ рівня акредитації угалузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ «Українські технології», 2012. - 214 с.
3. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с.
4. Измайлова О.В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006. - 44 с.
5. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : І. Л. Марченко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 160 с.
6. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина І. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 464 с.
7. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина ІІ. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 458 с.
8. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навчальний посібник / І. Б. Марцінковський. – Миколаїв : НУК, 2015. – 328 с.
9. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. ІІ-ІІІ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] /Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НФВ «Українські технології», 2010. - 342 с.
10. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : Конспект лекції. – Харків : УкрДУЗТ, 2019. – 58 с.

#### Додаткова

11. Андрощук Н.В. Основи здоров'я і фізична культура: (теоретичні відомості): Навчальний посібник/ Н. Андрощук, М. Андрощук.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2006.- 160с
12. Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ Мін. освіти і науки України. Київський міський педагогічний університет імені Б.Д. Грінченка.- К.: Професіонал, 2004.- 80с
13. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ М-во освіти і науки України; Науково-метод. центр вищої освіти; ЛДМУ ім. Данила Галицького.- Л.: Афіша, 2000.- 248с.- Рек. МОН України
14. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи :навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

15. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навчальний посібник/ Б.І. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов; МОН України; КНУ ім. Вадима Гетьмана.- 2-ге вид., без змін.- К.: КНЕУ, 2006.- 104 с.- Рек.: МОН України.
16. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014.– 126 с.
17. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм в сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2022 № 11. 220- 225.
18. Андреева О. Б., Подоляка П. С. Формування соціальних навичок у студентів фізичної культури та спорту, фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2022 № 10. 10- 15.
19. Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В. ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. 32- 43. 156-158.
20. Ногас, А. О. та Подоляка, П. С. та Яцук, А. О. (2020) СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРИТ. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (6). С. 51-56.
1. Поташнюк І.В. Соціально-гігієнічне і психолого-педагогічне забезпечення ефективності формування здоров'я учнів у гімназіях-школах сприяння здоров'ю: Монографія/ І.В. Поташнюк; МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука.- Луцьк: Надстир'я, 2009.- 226с.
2. Поташнюк І.В. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я дітей і підлітків в освітніх закладах нового типу. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. - Ч. 2. - 232 с. С. 197-200.
3. Поташнюк, І.В., Левківський, О. О., Копель, Ю. М. Принципи застосування методів реабілітаційного лікування хворих при травмах колінного суглобу. Проблеми та перспективи олімпійського руху в ХХІ столітті : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 22–23 вересня 2022 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 84с. С.81-83.
4. Поташнюк І.В. Профілактика сколіозу у дітей і підлітків. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 10 листопада 2022 р., м. Рівне. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. 328с. С. 258-261.



5. Поташнюк І.В. Особливості харчування спортсменів. Фітнес, харчування та активне довголіття: прогр. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 34 с. С.29.
6. Поташнюк І.В. Формування культури здоров'я у дітей та молоді на основі створення здоров'язбережувального середовища в системі навчання. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції до 30-річчя Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовтня. 2023 року). Рівне, 2023. Ч. 4. 187 с. – С.9-11.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ С.І. Присяжнюк; МОН України; Нац. аграрний університет.- К.: ЦУЛ, 2008.- 502с.- Рек.: МОН України.
8. Фізичне виховання людей різного віку: підручник/ Г.О. Литовченко, В.І. Пеньковець, О.М. Буланов. - Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015, - 211 с
9. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
10. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник/ О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська.- К.: Генеза, 2013.- 128с.- (Настільна книжка вихователя).
11. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/ Авт.: С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін; М-во освіти і науки України; Нац. аграрний університет;.- К.: ЦУЛ, 2007.- 191с.- Рек.: МОН України.
12. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М. М. Кость, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
13. Школа сприяння здоров'ю: Досвід роботи, перспективи розвитку: Посібник для вчителя/ М-во освіти і науки України. МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука. Луцька гімназія №4. За ред. Р.З. Поташнюк, І.В. Поташнюк.- Рівне, Луцьк: Надстир'я, 2006.- 228с.- Рек.: МОН України
14. Школа сприяння здоров'ю: Теорія, практика, методи дослідження: Навчальний посібник/ М-во освіти і науки України. МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука. Луцька гімназія №4. За ред. І.В. Поташнюк.- Рівне, Луцьк: Надстир'я, 2006.- 144с.- Рек.: МОН України

### **Інформаційні ресурси**

1. Закон України «Про вищу освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність». Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080. Режим доступу:

4. Про затвердження Положення про дитячу юнацьку-спорту школу. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>