**МОДУЛЬ 1. Змістовний модуль 1. Практичні заняття:**

Заняття 1. **Здоров’я населення та його залежність від стану навколишнього середовища.**

План заняття:

1.Здоров’я населення як інтегральний критерій оцінки стану навколишнього середовища.

2.Методика інтегральної оцінки стану навколишнього середовища та його впливу на здоров’я.

*Завдання для самостійної роботи*:

1. Ознайомитися з “фундаментальними” положеннями концепції здоров’я.

2. Засвоїти критерії розподілу населення на групи здоров’я.

3. Вивчити джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров’я населення.

4. Ознайомитися з методикою виявлення та оцінки взаємозв’язків чинників навколишнього середовища та здоров’я.

Заняття 2. **Гігієнічне значення, методика визначення та оцінка параметрів мікроклімату приміщень. Методика визначення і гігієнічна оцінка природного і штучного освітлення приміщень.**

План заняття:

1.Вивчення температурного режиму приміщень.

2.Методика визначення вологості повітря в приміщеннях.

3.Визначення напрямку та швидкості руху повітря.

4.Методи оцінки природного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.

5.Методи оцінки штучного освітлення приміщень і принципи його гігієнічного нормування.

*Завдання для самостійної роботи*:

* дати гігієнічну оцінку мікроклімату навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення мікроклімату даного приміщення.
* дати загальну гігієнічну оцінку природного та штучного освітлення навчального або тренувального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення освітлення даного приміщення;
* дати загальну гігієнічну оцінку штучного освітлення навчального приміщення та зробити рекомендації щодо поліпшення штучного освітлення навчального приміщення.

Заняття 3. **Методика оцінки якості питної води.**

План заняття:

1.Гігієнічна характеристика систем водопостачання питною водою населених місць України.

2.Гігієнічні норми якості питної води.

*Завдання для самостійної роботи*: дати гігієнічну оцінку якості питної води централізованого та децентралізованого водопостачання за запропонованими на занятті результатами аналізів.

Заняття 4. **Методика визначення та гігієнічна оцінка ультрафіолетового випромінювання. Визначення індивідуального сприйняття часу. Визначення індивідуального добового ритму.**

План заняття:

1.Фізичні характеристики, спектральний склад, біологічна дія УФР.

2.Методи вимірювання УФ.

3.Гігієнічне нормування дози УФ випромінювання при заняттях ФК на відкритому повітрі.

4.Визначення індивідуального сприйняття часу.

5.Визначення індивідуального добового ритму.

*Завдання для самостійної роботи*:

а) визначити власний хронобіологічний тип.

б) зробити висновок щодо практичного застосування знань стосовно хронобіологічного типу людини у навчанні, спорті та у професійній діяльності.

Заняття 5**. Гігієнічні основи загартування, методи оцінки ефективності засобів загартування.**

План заняття:

1.Фізіологічні основи загартовування.

2.Гігієнічні принципи загартовування.

3.Особливості загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням.

4.Методика оцінки ефективності загартовуючих засобів.

*Завдання для самостійної роботи*: скласти рекомендації щодо загартування (обрати вид загартування) для особи з урахуванням віку, статті, стану здоров’я.

Заняття 6. **Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб в харчових речовинах.**

План заняття:

1. Методи визначення енерговитрат організму.

2. Розрахунок потреб в харчових речовинах.

*Завдання для самостійної роботи*: зробити розрахунок за добовими енерговитратами; визначити КФА; застосувати рівняння базального метаболізму та ін.

Заняття 7. **Сучасна методика оцінки харчування осіб, що займаються ФКіС. Гігієнічні вимоги до харчування осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою та методика гігієнічного контролю за їх харчуванням.**

План заняття:

1.Індивідуальне харчування.

2.Методи вивчення харчування різних груп населення (в тому числі спортсменів і фізкультурників).

3.Особливості оцінки стану харчового статусу спортсменів та фізкультурників.

4.Методичні підходи до складання харчових раціонів для осіб, які займаються оздоровчою ФК.

5.Методика гігієнічного контролю харчування осіб, які займаються оздоровчою ФК.

*Завдання для самостійної роботи*:

* ознайомитися з поняттям «меню-розгортка» та як її скласти;
* охарактеризувати значення вивчення харчового статусу спортсменів для оцінки їх фізичного стану та спортивної працездатності;
* розрахувати калорійність харчового раціону особи, яка займається оздоровчою фізичною культурою з метою зменшення маси тіла, з урахуванням індивідуальних особливостей людини.