**МОДУЛЬ 1. Змістовний модуль 2. Практичні заняття:**

Заняття 8. **Гігієнічні вимоги та методика гігієнічної оцінки окремих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.**

План заняття:

1. Загальні гігієнічні положення щодо порядку проведення занять з оздоровчого фізичного виховання (ОФВ).

2. Гігієнічні вимоги до проведення розвиваючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

3. Гігієнічні вимоги до підготовчо-стимулюючих форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

4. Гігієнічні вимоги до відновних форм занять з оздоровчого фізичного виховання.

5. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і дозування навантажень, до комплексу занять з оздоровчого фізичного виховання протягом тижня.

6. Методика гігієнічної оцінки занять з оздоровчого фізичного виховання.

*Завдання для самостійної роботи*: охарактеризувати заняття з урахуванням гігієнічних вимог щодо різних форм заняття оздоровчого спрямування.

Заняття 9. **Гігієнічні особливості фізичного виховання дітей та підлітків*.***

План заняття:

1. Специфіка гігієнічного догляду за дітьми різних вікових категорій.

2. Особливості гігієни підлітків.

3. Вплив фізичної культури і спорту на ріст та розвиток організму дітей.

*Завдання для самостійної роботи:* скласти практичні рекомендації заняття фізичною культурою для дитини (обрати вікову категорію).

Заняття 10. **Гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.**

План заняття:

1.Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою осіб середнього та похилого віку.

2.Основні гігієнічні вимоги до різних форм занять оздоровчою фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку

*Завдання для самостійної роботи:*

1.Скласти режим дня для конкретної особи (за віком і статтю):

2.З огляду на режим дня надати рекомендації щодо фізичної активності для конкретної особи (за віком і статтю) за наступними видами занять з ОФВ:

- ранкова фіззарядка (вибрати подовженість);

- заняття у групі «Здоров’я» (вибрати подовженість) ;

- вечірня прогулянка (вибрати подовженість у часі та у км пройденого шляху).

Заняття 11. **Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою в школі.**

План заняття:

1.Методи вивчення й оцінки рухової активності.

2.Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.

3.Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

*Завдання для самостійної роботи*: надати практичні рекомендації щодо нормування фізичних навантажень під час занять фізичною культурою (обрати вікову категорію людини – діти, підлітки, зрілий вік, похилий вік).

Заняття 12**. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.**

План заняття:

1.Загальні гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

2.Гігієнічна оцінка спортивного залу, стадіону, басейну тощо (залежно від виду спорту).

*Завдання для самостійної роботи*: зробити доповідь за темою семінару відповідно до обраного виду спорту.

Заняття 13. **Основні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд.**

План заняття:

1.Загальні гігієнічні вимоги до фізкультурно-оздоровчих споруд.

2.Гігієнічні вимоги до окремих, за своїм призначенням, фізкультурно-оздоровчих споруд.

3.Гігієнічні вимоги до спортивних споруд (за видом спорту).

*Завдання для самостійної роботи*: надати гігієнічну характеристику навчально-тренувального приміщення в школі або спортивного комплексу за умов: розміри залу складають \_\_ на \_\_ м, висота – \_\_ м, освітлення – КПО дорівнює 0,8%, підлога – вкрита лінолеумом, має поріг на вихідних дверях, опалення, вентиляція та ін.