

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ
фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та
медико-біологічних основ фізичного
виховання



Евеліна ЖИГУЛЬОВА

підпис

29 серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2022-2023 навчальний рік

Розробники програми: Евеліна ЖИГУЛЬОВА, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання.

Ухвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Протокол № 10 від 29 серпня 2022 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового компоненту дисциплін професійної підготовки «Гігієна фізичної культури і спорту» є оволодіння студентами сучасних положень загальної гігієни та гігієни фізичного виховання і спорту, знання яких необхідні бакалаврам фізичної культури і спорту для ефективного і якісного керування процесом зміцнення здоров'я людини шляхом використання гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	1-ий рік
Семестр вивчення	4 семестр	1-2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	48 годин	20
Лекційні заняття	18 годин	8 годин
Практичні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	30 годин	12 годин
Самостійна робота	72 годин	100
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Гігієна фізичної культури і спорту» є обов'язкові компоненти дисциплін професійної підготовки, а саме: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Історія фізичної культури», «Біохімія».

5. Програмні компетентності навчання.

Спеціальні фахові компетентності:

- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни:

За результатами вивчення обов'язкового компонента професійної підготовки «Гігієна фізичної культури і спорту» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 14 застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- ❖ вплив чинників навколишнього середовища на самопочуття та працездатність людини;
- ❖ гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату, в умовах низької температури та середньогір'я;
- ❖ принципи та методики загартувальних процедур;
- ❖ фізіолого-гігієнічні вимоги до організації раціонального харчування людини;
- ❖ захворювання, пов'язані з порушенням основ раціонального харчування та вживання недоброякісних продуктів;
- ❖ правила дотримання особистої гігієни, санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичною культурою і спортом;
- ❖ основи гігієни спортивних споруд, гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд і відкритих спортивних майданчиків;
- ❖ гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту: спортивні ігри, легка атлетика, спортивна гімнастика, плавання, види боротьби, важка атлетика, туризм.

Уміти:

- ❖ застосовувати методи комплексної оцінки мікроклімату та давати його гігієнічну оцінку;
- ❖ контролювати та нормувати параметри мікроклімату в приміщеннях різного призначення;
- ❖ використовувати заходи нормалізації мікроклімату приміщень та проводити профілактику захворювань, що обумовлені впливом дискомфортного мікроклімату на організм;
- ❖ проводити профілактику геліометеотропних реакцій, кліматопротекторну та застосовувати у професійній діяльності гігієнічні методи покращення акліматизації людини;
- ❖ оцінювати адекватність харчування людини та харчовий статус організму;
- ❖ визначати енерговитрати організму та проводити кількісну та якісну оцінку повноцінності харчування;
- ❖ демонструвати сформовані навички особистої гігієни, режиму праці і відпочинку, дотримання санітарно-гігієнічних вимог до одягу та взуття під час занять фізичною культурою і спортом;
- ❖ оцінювати ефективність загартувальних процедур;
- ❖ оцінювати рівень гігієнічної підготовленості людини;
- ❖ використовувати гігієнічні нормативи при проведенні занять з окремих видів спорту;

- ❖ розробляти системи та методики гігієнічного навчання і виховання свідомої відповідальності різних груп населення щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших членів суспільства.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи, технології дистанційного навчання. Демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в групах (команді), проєктна технологія, аналіз конкретних ситуацій, використання лабораторного та мультимедійного обладнання у спеціалізованих кабінетах. Навчання через залучення до дослідницької діяльності у студентських наукових гуртках/проблемних групах.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання поточного контролю: завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах, розрахункові роботи, виконання тестових завдань, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; самостійна робота студентів; семестровий контроль у формі екзамену, пакет ректорської контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
Змістовий модуль 1				
Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту				
Тема 1. Розвиток гігієни як науки.	10	2	2	6
Тема 2. Сонячна радіація та вплив її складових на організм. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.	15	2	4	9
Тема 3. Мікроклімат та його вплив на здоров'я. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.	15	2	4	9
Тема 4. Гігієнічне значення погоди та клімату. Гігієнічні основи загартування організму. Особиста гігієна спортсмена.	12	2	2	8
Тема 5. Гігієнічні вимоги до критих та до відкритих спортивних споруд.	14	2	4	8
Тема 6. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах	14	2	4	8

жаркого і вологого клімату, в умовах низької температури та середньогір'я.				
Тема 7. Поняття про раціональне харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика.	12	2	2	8
Тема 8. Фізіолого-гігієнічні вимоги до організації харчування спортсменів.	14	2	4	8
Тема 9. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	14	2	4	8
Усього годин	120	18	30	72

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
Змістовий модуль 1				
Загальна гігієна та гігієнічні основи фізичного виховання і спорту				
Тема 1. Розвиток гігієни як науки.	13	2		11
Тема 2. Сонячна радіація та вплив її складових на організм. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.	13		2	11
Тема 3. Мікроклімат та його вплив на здоров'я. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд.	13		2	11
Тема 4. Гігієнічне значення погоди та клімату. Гігієнічні основи загартування організму. Особиста гігієна спортсмена.	11			11
Тема 5. Гігієнічні вимоги до критих та до відкритих спортивних споруд.	15	2	2	11
Тема 6. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату, в умовах низької температури та середньогір'я.	15	2	2	11
Тема 7. Поняття про раціональне харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їх профілактика.	15	2	2	11
Тема 8. Фізіолого-гігієнічні вимоги до організації харчування спортсменів	12			12
Тема 9. Гігієнічні вимоги до занять	13		2	11

окремими видами спорту.				
Усього годин	120	8	12	100

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Оцінювання проводиться у формах поточного контролю (оцінка індивідуальних усних та письмових опитувань, контроль на навчальній платформі Moodle); контроль практичних навичок (ситуаційні завдання, вирішення типових практичних завдань, робота у групах, обговорення отриманих результатів лабораторних робіт), оцінювання індивідуальної роботи (демонстрація презентацій власних досліджень, доповіді на наукових конференціях, публікаційна активність). Підсумковий семестровий контроль – екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	40 балів	100 балів
60 балів		

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на лабораторних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує

		прості завдання за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу; виконує прості завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності; спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на лабораторних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти готують наступні завдання самостійної роботи: створюють агітаційні та профорієнтаційні листівки щодо фізичної культури і спорту, виконують домашні завдання, пишуть реферати.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом,

	допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.
--	---

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзамен аційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Гігієна фізичної культури і спорту»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких

складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компонента за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компонента FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують

неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Кабінет валеології та гігієни, аудиторія для проведення лабораторних і практичних занять (аудиторія 126), телевізор MANTA LED 4801 (2017 р.) спортзал №1, 2 стадіон К-ПНУ

Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: таблиці, секундоміри, психрометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анемометри, люксометр, кутоміри, сантиметрові стрічки

14. Рекомендована література.

Основна

1. 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.
2. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К. О. Пашко, Д. В. Попович, О. В. Лотоцька та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2019. 360 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
4. Загальна гігієна : Посібник для практичних занять. Львів : Світ, 2001. 472 с.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 336 с.
6. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.: Центр учбової літ-ри, 2016. 08 с.
7. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2015. 00 с.
8. Осіпова Н.Л. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. Кам.-Под.: Друк-Сервіс, 2011. 152 с.
9. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна: лабораторний практикум. Кам.-Под.: Медобори-2006, 2014. 143 с.
10. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2003. 240 с.
11. Руть Ю.В., Руть Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч. посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. 444с.

Допоміжна

1. Бондарь С.О. Гігієна та епідеміологія в системі військово-медичної підготовки та медицини надзвичайних ситуацій : підручник / С.О. Бондарь, Т.М. Гут, Р.П. Гут. К. : ВСВ «Медицина». 2018. 344 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.

3. Жигульова Е.О., Заїкін А.В., Христич Т.М. Гігієнічні аспекти оптимізації формування здоров'я населення. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 11. С. 18-21.
4. Жигульова Е.О. Гігієнічні засади виникнення соматичної патології шлунково-кишкового тракту. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. – Вип. 8. – С. 51-53.
5. Мізюк М. І. Гігієна : Підруч. Київ : Здоров'я, 2002. 288 с.
6. Мізюк М.І. Гігієна : Посібник для практичних занять. Київ : Здоров'я, 2002. 256 с.
7. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с.
8. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
9. Marzec D., Janigova E., Zhigulova E., Staroniek A. Children's rights to relax and recreation from the European standpoint. 5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts SGEM, Bulgaria, Conference Proceedings. Mol. 5(3.4). P. 93-102, 2018.

15. Рекомендовані джерела інформації.

Корисні ресурси Інтернету:

Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України	https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/
Медична газета «Здоров'я України»	https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu
Український медичний часопис	https://www.umj.com.ua/
Актуальні питання гігієни праці та професійної патології	https://imtuik.org.ua/rada-molodyh-vchenyh-2021/