

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія з фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 1.7 Гігієна та основи екології**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань A Освіта

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) A7 Фізична культура і спорт

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: д. залік

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Гігієна та основи екології»

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань А Освітаспеціальністю А7 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 37 с.

Розробники:

Курняк Лариса Миколаївна – кандидатка філософських наук, доцентка, спеціалістка вищої категорії циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

Викладачі:

Курняк Лариса Миколаївна – кандидатка філософських наук, доцентка, спеціалістка вищої категорії циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу.

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від „28” серпня 2025 року

Голова циклової
комісії з фізичної культури і спорту
(підпис)Володимир ПУЧА
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП Фізична культура і спорт (2025 р.)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку
ОПП «Фізична культура і спорт»



Володимир ПУЧА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20_/20_	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.uu.edu>. за адресою:


<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28379>

(вказати адресу)

Робочу програму навчальної дисципліни перевірено

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу
Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань А Освіта	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність А7 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки загальний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		2-й	2-й
		Лекції	
Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 38,3% для заочної форми здобуття освіти – 6,6 %	Освітній ступінь: Фаховий молодший бакалавр	30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		74 год.	110
Індивідуальні завдання: 6 год.			
Вид семестрового контролю: залік			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальноосвітня (навчальна) – сформувати в здобувачів освіти систему знань про основи гігієни, екології та їх значення для збереження здоров'я людини і навколишнього природного середовища.

Розвиваюча – розвинути вміння аналізувати вплив факторів довкілля на стан здоров'я людини, логічне мислення, пізнавальну активність та здатність застосовувати отримані знання у повсякденному житті.

Виховна – виховати відповідальне ставлення до власного здоров'я, санітарної культури та охорони навколишнього середовища, сформувати екологічну свідомість і дбайливе ставлення до природи.

Завдання:

- ознайомити здобувачів освіти з основними поняттями та законами гігієни і екології;
- сформулювати уявлення про вплив фізичних, хімічних, біологічних і соціальних чинників навколишнього середовища на здоров'я людини;
- навчити застосовувати гігієнічні вимоги та профілактичні заходи у повсякденному житті та навчальній діяльності;
- розвинути навички оцінювання екологічного стану довкілля та його впливу на здоров'я населення;
- виховати екологічну свідомість і відповідальне ставлення до збереження навколишнього природного середовища;
- навчити прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

знати:

- основні поняття, терміни та закономірності гігієни й екології;
- фактори навколишнього середовища (фізичні, хімічні, біологічні, соціальні) та їх вплив на здоров'я людини;
- основні гігієнічні вимоги до умов праці, навчання, побуту та відпочинку;
- основи екологічної безпеки та принципи раціонального природокористування;
- профілактичні заходи щодо збереження здоров'я та попередження негативного впливу довкілля.

вміти:

- оцінювати вплив факторів навколишнього середовища на стан здоров'я людини;
- застосовувати гігієнічні норми та правила у повсякденному житті й навчальній діяльності;
- аналізувати екологічні проблеми та пропонувати шляхи їх вирішення на побутовому рівні;
- дотримуватися принципів здорового способу життя та екологічно відповідальної поведінки;
- використовувати отримані знання для формування безпечного та здорового середовища.

Знання та вміння, отримані здобувачем освіти під час вивчення даної навчальної дисципліни, використовуються в подальшому при вивченні багатьох наступних дисциплін професійної підготовки фахівця з базовою та повною вищою освітою.

**Рядок дисципліни в
«Матриця відповідності програмних компетентностей випускника
компонентам освітньо-професійної програми»**

	ЗК 2	ЗК 7	СК 3
ОК. 1.7	+	+	+

**Рядок дисципліни в «Матриця відповідності результатів навчання
освітнім компонентам освітньо-професійної програми»**

	ПРН 4	ПРН 10	ПРН 15
ОК. 1.7	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГІГІЄНИ

Тема 1. Поняття гігієни як науки та вплив факторів навколишнього середовища на працездатність спортсменів

Визначення гігієни, як науки. Історія розвитку гігієни. Об'єкт та предмет гігієни. Мета та завдання гігієнічної науки. Основні закони та закономірності перебігу санітарно-гігієнічних процесів. Визначення санітарії, співвідношення гігієни та санітарії. Методи дослідження в гігієні. Температура, вологість, атмосферний тиск, освітлення та шум. Адаптація організму спортсмена до різних кліматичних і екологічних умов

Тема 2. Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.

Вплив санітарно-гігієнічних умов життя на стан здоров'я людини. Структурна організація сучасного міста. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до кожної із структур міста та до їх взаємного розташування. Вибір орієнтації житлових приміщень у просторі. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів та внутрішнього оздоблення житлових приміщень. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до вентиляції, опалення та освітлення різних приміщень. Гігієна спортивних споруд. Санітарно-гігієнічні норми

спортивних залів, стадіонів, басейнів і відкритих майданчиків. Безпека та профілактика травматизму.

Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.

Вплив природного та зміненого повітря на здоров'я людини. Будова атмосфери. Фізичні властивості повітря. Вплив кліматичних факторів та погоди на стан здоров'я людини. Хімічний склад повітря, гігієнічне нормування шкідливих газоподібних та механічних домішок. Мікрофлора повітря. Методи дослідження. Фізіологічне, гігієнічне та епідеміологічне значення води. Фізичні властивості та хімічний склад води. Біологічні чинники водного середовища. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до джерел та систем водопостачання. Очистка та дезінфекція води. Методи дослідження.

Тема 4. Гігієна ґрунту.

Гігієнічне значення ґрунту. Склад та фізичні властивості ґрунту. Епідеміологічне значення ґрунту, самоочищення ґрунту. Хімічне та радіоактивне забруднення ґрунту. Ландшафтний фактор, методи дослідження ґрунту.

Змістовий модуль 2.

САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ НОРМИ ОТОЧУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА. КРИТЕРІЇ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ

Тема 5: Основи радіаційної гігієни.

Визначення радіаційного випромінювання. Величини та одиниці, що характеризують поля іонізуючого випромінювання. Особливості та наслідки біологічної дії іонізуючого випромінювання. Принципи та критерії гігієнічного нормування іонізуючого випромінювання.

Тема 6: Гігієна праці та виробнича токсикологія.

Трудова діяльність та фізіологічні функції організму. Важкість і напруженість праці. Класифікація виробничих шкідливостей. Виробничий мікроклімат, шум, вібрація, пил, електромагнітні випромінювання. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до хімічних виробничих факторів. Професійні захворювання та отруєння.

Тема 7: Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань.

Догляд за ротовою порожниною. Гігієна одягу та взуття. Гігієна чоловіків. Гігієна жінок. Гігієна сну. Ванни, душі, лазні.

Фізіологічні та гігієнічні принципи харчування. Класична теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Кількісна та якісна повноцінність їжі, раціональний режим харчування. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів. Харчові добавки, харчові

інфекції та отруєння. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого та лікувально-профілактичного харчування. Харчування людей похилого та старечого віку. Харчування спортсменів.

Догляд за ротовою порожниною. Гігієна одягу та взуття. Гігієна чоловіків. Гігієна жінок. Гігієна сну. Ванни, душі, лазні.

Тема 8: Гігієна фізичного виховання і спорту.

Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків. Особиста гігієна дітей, основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого одягу та взуття. Працездатність дітей та підлітків. Гігієна опорно-рухового апарату, основні санітарно-гігієнічні вимоги до шкільних меблів. Гігієна загартовування, його фізіологічні основи.

Гігієна людей похилого та старечого віку, що займаються оздоровчою фізкультурою.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: вступ до спеціальності, історія олімпійського та спортивного руху, історія, вступ до фаху, українська мова (за професійним спрямуванням).

Міжпредметні зв'язки: Інклюзивне суспільство, Екологія та екологічна етика, юридична психологія, фізіологія людини, вікова фізіологія, фізіологічні основи фізкультури, біохімія.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Ус ьог о	аудиторна					с.р	Ус ьог о	аудиторна					с. р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		с м	п р	л а б	ін д	л			с м	п р	л а б	ін д			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГІГІЄНИ															
Тема 1. Поняття гігієни як науки та вплив факторів навколишнього середовища на працездатність спортсменів	12	4	-	-	-	-	8	12	2	2	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.	14	4	2	-	-	-	8	14	2	-	-	-	-	12	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.	14	4	2	-	-	-	8	14	-	-	-	-	-	14	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Гігієна ґрунту.	14	2	2	-	-	-	10	14	-	-	-	-	-	14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	56	14	6	-	-	-	36	56	4	2	-	-	-	50	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ НОРМИ ОТОЧУЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА. КРИТЕРІЇ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ															
Тема 5. Основи радіаційної гігієни.	14	2	4	-	-	-	8	14	2	2	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури

Тема 6. Гігієна праці та виробнича токсикологія.	14	2	2	-	-	-	10	14	-	-	-	-	-	14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань	14	2	2	-	-	-	10	14	-	-	-	-	-	14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту.	14	2	2	-	-	-	10	14	-	-	-	-	-	14	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	58	16	10	-	-	-	32	58	2	2	-	-	-	54	
Усього годин	114	30	16	-	-	-	68	114	6	4	-	-	-	104	
ІНДЗ	6	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	-	6	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	30	16	-	-	-	74	120	6	4	-	-	-	110	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Гігієна та основи екології”

Разом: 120 год., лекції – 30 год., семінарські заняття – 16 год., самостійна робота – 74 год.

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2.			
Назва модуля	<i>Теоретичні основи гігієни</i>				<i>Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. Критерії особистої гігієни та гігієни харчування.</i>			
Кількість балів за модуль	34 бали				46 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	<i>Поняття гігієни як науки та вплив факторів навколишнього середовища на працездатність спортсменів</i>	<i>Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.</i>	<i>Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.</i>	<i>Гігієна ґрунту.</i>	<i>Основи радіаційної гігієни.</i>	<i>Гігієна праці та виробнича токсикологія.</i>	<i>Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань</i>	<i>Гігієна фізичного виховання і спорту.</i>
Теми семінарських занять		<i>Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.</i>	<i>Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.</i>	<i>Гігієна ґрунту.</i>	<i>Основи радіаційної гігієни.</i>	<i>Гігієна праці та виробнича токсикологія.</i>	<i>Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань</i>	<i>Гігієна фізичного виховання і спорту.</i>
		6 балів	6 балів	6 балів	6 балів	6 балів	6 балів	6 балів
Самостійна робота	8		8		11		11	
ІНДЗ	6 балів							
у т.ч. додаткові курси за тематикою дисципліни (неформальна освіта)	6 балів							
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (14 балів)							
Підсумковий контроль	залік							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.	2
2	Гігієнічне нормування повітряного середовища та води	2
3	Гігієна ґрунту.	2
4	Основи радіаційної гігієни.	4
5	Гігієна праці та виробнича токсикологія.	2
6	Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань	2
7	Гігієна фізичного виховання і спорту.	2
Разом		16

Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою залік	Оцінка за шкалою ECTS	
90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

4.3.2. Індивідуальна навчально-дослідна робота

(навчальний проєкт)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проєкту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати

дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**6 балів**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**2 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**2 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**6 балів**);
- Участь у науковій студентській конференції (**6 балів**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**2 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **6 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Санітарно-гігієнічні нормативи в Україні”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Медико-біологічні методи дослідження гігієни”.
3. Складання кросворду за темою „Вплив електромагнітних полів на здоров'я людини”.
4. Складання плану проведення практичного заняття на тему „ Вплив на організм людини фізичних виробничих факторів”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Основні види професійних захворювань та отруєнь”.
6. Підготовка реферату на тему «Гігієнічні вимоги до умов занять фізичною культурою і спортом».
7. Підготовка есе на тему «Особиста гігієна як складова здорового способу життя спортсмена».
8. Підготовка есе на тему «Роль гігієни та екології у формуванні професійної компетентності фахівця фізичної культури».
9. Підготовка реферату на тему «Гігієнічна оцінка умов навчально-виховного процесу в школі».

10. Підготовка реферату на тему «Гігієна чоловіків. Гігієна жінок».
11. Підготовка реферату на тему «Гігієна людей похилого та старечого віку, що займаються оздоровчою фізкультурою».

Додаткові курси в рамках ІНДЗ

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		6 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 6-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
5-6 та більше	відмінно	5	A	відмінно
4	добре	4	BC	добре
2-3	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 1	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.3. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття гігієни як науки та вплив факторів навколишнього середовища на працездатність спортсменів	8	8
2	Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків.	8	12
3	Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.	8	14
4	Гігієна ґрунту.	10	14
Модульний контроль		2	2
5	Основи радіаційної гігієни.	8	10
6	Гігієна праці та виробнича токсикологія.	10	14
7	Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань	10	14
8	Гігієна фізичного виховання і спорту.	10	14
Модульний контроль		2	2
ІНДЗ		6	6
Разом		74	110

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. <i>Теоретичні основи гігієни</i>			
Тема 1. Поняття гігієни як науки та вплив факторів навколишнього середовища на працездатність спортсменів (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	I
Тема 2. Гігієна приміщень. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і майданчиків. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	II
Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	III
Тема 4. Гігієна ґрунту. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	7	IV

<i>Всього: 42 год.</i>	<i>Всього: 23 бали</i>		
Змістовий модуль 2. Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. Критерії особистої гігієни та гігієни харчування.			
Тема 5. Основи радіаційної гігієни. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5,5	V
Тема 6. Гігієна праці та виробнича токсикологія. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5,5	VI
Тема 7. Особиста гігієна. Гігієна харчування. Особиста гігієна спортсмена та профілактика захворювань (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5,5	VII
Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5,5	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	7	VIII
<i>Всього: 26 год.</i>	<i>Всього: 29 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	12	XV
<i>Разом: 74 год.</i>	<i>Разом: 52 бали</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

Дисципліна «Гігієна та основи екології» включає такі види занять, як лекції, семінарські (практичні) заняття, а також індивідуальну роботу, самостійну роботу та модульний контроль.

Вивчення кожної теми рекомендується почати з ознайомлення з тематичним планом, який містить структуру курсу, планами семінарських та практичних занять, завданнями для самостійної роботи та тематикою рефератів, доповідей.

У результаті здобувач освіти отримує уявлення про завдання, яке він має виконати під час вивчення навчальної дисципліни, а також методичні рекомендації для самостійного опрацювання матеріалу та підготовки до занять з метою засвоєння основних знань, сформульованих на підставі сучасних досягнень науки, теоретичних положень і новітнього законодавства України.

Лекційні заняття являють собою найбільш економічний спосіб передачі й засвоєння навчальної інформації, зокрема щодо розуміння найсуттєвіших чи проблемних питань теорії та чинного законодавства, вони проводяться переважно з використанням мультимедійного проектора, що підвищує ефективність засвоєння матеріалу, робить його доступнішим, сприяє активізації роботи здобувачів освіти.

На семінарські (практичні) заняття виносяться найбільш складні проблеми, які націлюють здобувачів освіти на всебічне і дискусійне обговорення тем. Для повного оволодіння теоретичним і нормативним матеріалом з відповідного розділу (теми) необхідно опрацювати матеріали з правознавства, які публікуються в періодичних виданнях, з'являються на відповідних сайтах інтернету, та слідкувати за змінами у законодавстві України.

При підготовці до практичних занять здобувачі освіти можуть скористатися консультацією науково-педагогічних працівників кафедри. Крім того, ознайомитися з кафедральними дидактичними матеріалами та методичними розробками, а також із навчальною та науковою літературою, яка є в наявності в бібліотеці Інституту та інших бібліотеках закладів вищої освіти.

Сформульовані в навчально-методичному комплексі контрольні питання до кожного практичного заняття доцільно постійно використовувати для самоконтролю стану готовності до модульного контролю.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

З метою більш ефективної активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти при вивченні навчальної дисципліни «Права людини та верховенство права у сучасних реаліях» можуть також використовуватись: лекції із проблемних питань, робота в малих групах, семінари-дискусії, презентації тощо.

Кожен із видів методик застосовується викладачем на власний розсуд. При цьому слід враховувати рівень підготовленості групи, кількість здобувачів освіти, їхнє бажання брати участь у тому чи іншому виді методик активізації процесу навчання, а також особливості конкретної дисципліни.

Лекції із проблемних питань покликані сприяти розвитку логічного мислення здобувачів освіти і характеризуються тим, що коло питань теми може обмежуватися двома-трьома ключовими моментами, увага здобувачів освіти концентрується на матеріалі, що не знайшов відображення в підручниках, використовується досвід закордонних закладів освіти з роздачею під час лекцій друкованого матеріалу та виділенням головних висновків із питань, що розглядаються.

При читанні лекцій можуть даватись питання для самостійного їх осмислення. Семінари-дискусії (колоквіуми) проводяться для того, щоб сприяти обміну думками і поглядами учасників з приводу даної теми, а також розвинути мислення, допомагати формуванню поглядів і переконань, виробити вміння формулювати думки й висловлювати їх, вміння прислухатись до точки зору опонентів і «чути їх», навчитись оцінювати пропозиції інших людей, критично підходити до власних поглядів.

Презентації проводяться у формі виступів за результатами виконання письмових завдань, із науково-навчальними тезами, рефератами, доповідями перед аудиторією тощо, що також доцільно використовувати для представлення певних досягнень, результатів роботи групи, звіту про виконання індивідуальних завдань, демонстрації нових наукових поглядів, оригінальних висновків та пропозицій.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

– Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

– Методика викладання навчальної дисципліни – вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням

відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовлення.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні

навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна «Гігієна та основи екології» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувачів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової

	літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	зараховано	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	не зараховано	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій					
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	6	3	18	4	24
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	8/11	2	16	2	22
1.4. Виконання модульної роботи	17	1	10	1	7
Разом			41		53
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 94					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 6 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					6
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					2
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					2
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					6
2.5. Участь у науковій студентській конференції					6
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					2
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					6
Разом					6
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 6					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					

7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛКУ

1. Історія розвитку науки гігієни.
2. Предмет і завдання гігієни.
3. Вклад видатних учених у розвиток гігієни.
4. Методи гігієнічних досліджень.
5. Хімічний склад атмосферного повітря та його гігієнічне значення.
6. Норми хімічного складу повітря.
7. Гігієнічна характеристика сонячної радіації.
8. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення.
9. Санітарно-гігієнічне значення забруднення атмосферного повітря.
10. Джерела забруднення повітря.
11. Управління в галузі охорони навколишнього творчого середовища.
12. Відповідальність за порушення законодавства про охорону навколишнього природного середовища.
13. Водне, ґрунтове, повітряне середовище.
14. Екологічний фактор.
15. Класифікація екологічних факторів, їх вплив на живі організми.
16. Лімітуючі фактори. Закон «мінімуму» Лібіха.
17. Взаємодія екологічних факторів. «Закон толерантності» Шелфорда.
18. Біотичні фактори. Форми біотичних відносин.
19. Антропогенні фактори.
20. Поняття про Біосферу. Санітарна охорона атмосферного повітря.
21. Методи знезараження повітря в приміщеннях аптек.
22. Методи визначення мікроклімату виробничих приміщень.
23. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.
24. Склад ґрунту та його гігієнічне та епідеміологічне значення.
25. Забруднення та самоочищення ґрунту.
26. Гігієнічне та епідеміологічне значення очищення населених місць.
27. Санітарна охорона ґрунту та ступені його забруднення.
28. Фізіологічна роль та гігієнічне значення води.
29. Види та методи поліпшення якості води.
30. Епідеміологічне значення води.
31. Гігієнічні вимоги щодо якості питної води та її санітарне оцінювання за державним стандартом «Вода питна»
32. Санітарна охорона водоймищ.
33. Фізіолого-гігієнічні основи харчування.
34. Енергетична цінність харчів.
35. Режим харчування.
36. Вітаміни, класифікація. Джерело постачання.
38. Профілактика харчових токсикоінфекцій і хвороб, спричинених вживанням неякісної їжі.
39. Профілактика авітамінозів.
40. Мінеральні речовини, значення для здоров'я.
41. Методи консервування харчів та терміни їх реалізації.

42. Гігієна одягу і взуття.
43. Гігієна тіла та ротової порожнини.
44. Вимоги до особистої гігієни фармацевта.
45. Гігієнічні вимоги до обладнання і устаткування аптечних приміщень.
46. Виробничі шкідливості й небезпечні чинники в роботі фармацевта.
47. Методи запобігання виробничому травматизму та розвитку професійних хвороб в аптечних закладах.
48. Вимоги до санітарного режиму аптек за наказом №275.
49. Профілактичні заходи щодо усунення впливу виробничих шкідливих та небезпечних чинників у роботі фармацевта.
50. Визначення понять «дезінфекція», «стерилізація», режим стерилізації ліків.
51. Вимоги до планування аптек і їх види.
52. Вимоги до забудівлі аптек. Площа земельної ділянки, озелення.
53. Санітарно-показові біологічні чинники чистоти повітря аптек.
54. Види бактеріоцидних ламп, розрахунки їх використання в аптеках.
55. Вимоги до освітлення аптек. Природне та штучне освітлення. Норми освітлення.
56. Вентиляція аптечних приміщень та її види.
57. Розрахунки необхідної штучної вентиляції аптек.
58. Вимоги до планування та утримання аптечних пунктів.
59. Гігієна фізичного виховання дітей та підлітків.
60. Особиста гігієна дітей, основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого одягу та взуття. Працездатність дітей та підлітків.
61. Гігієна опорно-рухового апарату, основні санітарно-гігієнічні вимоги до шкільних меблів.
62. Гігієна загартовування, його фізіологічні основи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти на заліку

Поточне тестування та самостійна робота							Залік	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
T1-2	T3-T4	МК 1	T5-T6	T7-T8	МК 2	ІНДЗ	40	не більше 100
14	20	7	23	23	7	6		

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувачів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Тести до модульного контролю.
8. Питання до заліку.

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

1. Взаємодія людини і природи в умовах глобальної екологічної кризи : презентація URL : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-vzaemodiya-lyudini-i-prirodi-v-umovah-globalno-ekologichno-krizi-31358.html>
2. Лук'янова Л. Основи екології. Навчально-методичний посібник. URL <http://lib.iitta.gov.ua/705655/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із порушеннями слуху та опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із порушеннями зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

8.2. Глосарій (термінологічний словник)

Абіотичні чинники — сукупність умов зовнішнього неорганічного середовища, що впливають на організм. Виділяють а. ч.: хімічні (хімічний і

атмосфери, води, ґрунту, харчових продуктів) фізичні або кліматичні (температура, вологість, барометричний тиск, вітер, течія води, радіаційний режим), орографічні (характер рельєфу) та едафічні (ґрунтові).

Абсолютна вологість повітря— 1) кількісна характеристика вологості повітря (г/м^3); 2) парціальний тиск водяної пари в повітрі, виражений в міліметрах ртутного стовпчика, мілібарах або паскалях.

Будівельні норми і правила — сукупність основних нормативних вимог і положень, що регламентують проектування і будівництво в усіх галузях народного господарства.

Вентиляція — регульований повітряний обмін у приміщеннях, сприятливий для здоров'я людини; сукупність технічних засобів, які забезпечують такий повітряний обмін.

Вентиляція комбінована — в., яка поєднує у межах одного приміщення загально-обмінну та місцеву вентиляції.

Вентиляція локалізована — механічна в., яка запобігає поширенню шкідливих речовин у межах приміщення, локалізуючи місце їх появи.

Вентиляція припливна — механічна в., яка здійснюється шляхом подання в приміщення чистого повітря з утворенням надлишкового тиску, за рахунок якого забруднене повітря виходить через нещільності огорожувальних конструкцій, дверей, вікон тощо.

Вентиляція припливна місцева — в., при якій чисте повітря надходить на певну ділянку приміщення або на певне робоче місце.

Вентиляція припливно-витяжна — механічна в., при якій подача чистого і відсмоктування забрудненого повітря здійснюються одночасно і узгоджені за об'ємом.

Вентиляція природна — в. приміщень, зумовлена проникненням повітря через нещільності в огорожувальних конструкціях, вікнах та дверях, внаслідок напору вітру і різниці температури повітря в середині та за межами приміщень.

Вентиляція місцева — в., при якій повітря відсмоктується з тих ділянок приміщення, де воно найбільш забруднюється, тобто близьких до джерел, які виділяють шкідливі речовини.

Водяне опалення — штучний обігрів приміщень з використанням приладів, які нагріваються гарячою водою.

Вологість повітря — відношення насиченості водяної пари, що міститься в повітрі, до пружності насиченої пари при даній температурі.

Вологість повітря — вміст водяної пари у повітрі, один з головних метеорологічних чинників, які впливають на теплообмін людини.

Втома — стан тимчасового зниження функціональних можливостей організму внаслідок інтенсивної або тривалої діяльності.

Геліометеотропна реакція (син. метеотропна, метеотропна, метеопатологічна реакція) — патологічна реакція організму хворої або ослабленої людини у відповідь на шкідливий вплив різких змін погоди; г.

р. проявляється у вигляді: а) загальних симптомів погіршення стану геліометеочутливої людини — погіршення загального самопочуття, порушення сну, запаморочення, почуття тривоги, зниження працездатності, швидкої втомлюваності тощо; б) специфічних симптомів загострення хвороби — підвищення артеріального тиску, порушення мозкового кровообігу, головного болю при артеріальній гіпертензії, нападів стенокардії, інфарктів міокарда при хронічній ішемічній хворобі серця, «фантомного болю» при

Гігієна — наука, яка вивчає закономірності впливу (позитивного та негативного) чинників зовнішнього та навколишнього середовища, а також фізіологічної, побутової та виробничої діяльності людей на зовнішнє та навколишнє середовище (Є. Г. Гончарук, 1999); наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини і громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, реалізація яких забезпечить оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням (Р. Д. Габович, 1983); «наука, яка вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього середовища і виробничої діяльності на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя і розробляє практичні заходи, спрямовані на оздоровлення умов життя і праці людини» (Ф. Г. Кротков, 1977).

Гігієна дітей та підлітків — галузь г., що вивчає вплив чинників навколишнього середовища, умов навчання та виховання на організм дітей і підлітків та розробляє заходи, спрямовані на зміцнення їх здоров'я і забезпечення нормального розвитку.

Гігієна навколишнього середовища — галузь г., що вивчає закономірності взаємостосунків людини з різноманітними чинниками навколишнього середовища антропогенного та природного походження, а також з комплексом соціально обумовлених чинників та обґрунтовує загальні принципи і підходи до оцінки та оздоровлення умов життя.

Гігієна праці — галузь г., яка вивчає вплив трудових процесів і виробничого середовища на організм людини, розробляє гігієнічні нормативи і санітарні заходи, спрямовані на забезпечення сприятливих і здорових умов праці, профілактики професійної та загальної захворюваності.

Гігієна праці — система законодавчих актів, технічних, соціально-економічних, гігієнічних та організаційних заходів, що забезпечують безпеку, збереження здоров'я та працездатності людини в процесі праці.

Гігієна радіаційна — галузь г., яка вивчає вплив радіоактивних речовин і джерел іонізуючого випромінювання на організм працівників та на

основі їх вивчення розробляє гігієнічні норми і вимоги з метою профілактики шкідливого впливу радіаційного чинника.

Гігієнічна експертиза — розгляд, вивчення експертом (спеціалістом) будь-яких матеріалів, документів, іншої інформації, що потребують спеціальних знань з метою визначення їх відповідності вимогам санітарних норм і правил (гігієнічних нормативів); комплексне вивчення проектів, державних і відомчих актів, інвестицій, господарських та інших об'єктів на відповідність їх завданням збереження здоров'я населення, запобігання можливому шкідливому впливу на нього чинників навколишнього середовища.

Гігієнічне виховання — сукупність заходів, спрямованих на прищеплювання населенню гігієнічних знань та навичок, виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Гігієнічний норматив — мінімальна і (або) максимальна величина (рівень) кількісного показника, що характеризує фізичний, хімічний, біологічний чинник навколишнього середовища або будь-яке їх поєднання, комплекс, сукупність, що не справляє негативного впливу на здоров'я людини та її майбутніх поколінь.

Гігрометр — метеорологічний прилад для вимірювання відносної вологості повітря.

Гіпербарична оксигенація (син. барооксигенація, гіпербарооксигенотерапія, оксибаротерапія, оксигенобаротерапія) — метод кисневої терапії, яку проводять у барокамері при підвищеному тиску повітря зі збільшеним вмістом кисню.

Гіпервітамінози — загальна назва патологічних станів, які розвиваються внаслідок інтоксикації організму при надмірному надходженні вітамінів.

Гіпергідратація — споживання води у більшій кількості, ніж звичайно.

Гіподинамія — зменшення м'язових зусиль, які витрачаються для підтримання тіла в певному положенні, переміщення в просторі, фізичної роботи.

Коефіцієнт природної освітленості — співвідношення природної освітленості (у %), утвореної в певній точці горизонтальної поверхні всередині приміщення світлом, яке пройшло через незаповнений світловий проріз і походить від рівномірно яскравого неба, до освітленості (в той же момент) під відкритим небом.

Колі-індекс — кількість лактозопозитивних кишкових паличок, яку знаходять у певному об'ємі досліджуваного об'єкта (для води в 1000 мл, для продуктів і ґрунту — в 1 г); показник фекального забруднення води, ґрунту.

Колі-титр — мінімальна кількість матеріалу (води, ґрунту), що містить кишкову паличку; показник фекального забруднення досліджуваного середовища.

Концентрування речовин у біологічних ланцюгах — здатність деяких речовин підвищувати свою концентрацію в харчових екологічних ланцюгах.

Критичний орган — орган людини, найбільш чутливий до радіаційного ураження, пошкодження якого відіграє основну роль у розвитку променевого ураження.

Ксерофіти – рослини, які довший час витримують без води.

Літосфера – верхня тверда оболонка Землі. Протяжність л. 50 – 200 км. В т. ч. товща земної кори на континентах – 50 – 75 км., а на дні океану – 5 – 10 км.

Міграція – рух організмів, викликаний зміною умов існування в місцях їх проживання або зв'язаний з циклом їх розвитку.

Ноосфера – стан біосфери, коли розумна діяльність стане головним визначальним фактором у біосфері.

Паразитизм – форма біотичних відносин, коли організм використовує інший ще при житті.

Симбіоз – співіснування організмів різних видів, яке приносить їм взаємну користь.

Утилізація – повторне використання шляхом переробки відходів виробництва й речей, продуктів, що втратили свої корисні якості.

8.3 Рекомендована література

Основна:

1. Андрусин, Б. О. Гігієна та екологія людини : підручник. Київ : Медицина, 2020. 368 с.
2. Бардов, В. Г. Загальна гігієна з основами екології : підручник. Вінниця : Нова Книга, 2021. 512 с.
3. Бойчук Л. Д., Соломенко Е. М., Бугай О. В. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2020. 284 с.
4. Вахненко, О. М. Гігієна та санітарія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
5. Герасименко, О. В. Гігієнічні основи здорового способу життя : навч. посіб. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 214 с.
6. Кондратюк, В. В. Гігієна : навчально-методичний посібник. Львів : ЛНУ ім. Франка, 2020. 156 с.
7. Нестеренко, Г. В. Гігієна та санітарно-епідеміологічний контроль : підручник. Харків : Право, 2023. 420 с.
8. Санітарні норми і правила ДСанПіН України (оновлені). Київ : МОЗ України, 2024.
9. Соколенко, В. М. Основи гігієни та екологічної безпеки : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 198 с.

8.4. Інформаційні ресурси

1. Регіональний екологічний центр для Центральної і Східної Європи. Сайт. URL : <http://www.rec.org>
2. Національний екологічний центр України. Сайт. URL : <http://www.nescu.org.ua>
3. Міністерство енергетики та захисту довкілля України. URL : <https://menr.gov.ua/>
4. Державна екологічна інспекція України. URL : <https://www.dei.gov.ua/>
5. Гігієна фізичного виховання і спорту. URL : <https://tsn.ua/ru/video/video-novini/bazovye-pravila-gigieny-v-sportivnom-zale.html>
6. Гігієна харчування. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=9tnxLr5mqIw>
7. Виробнича гігієна. URL : https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo
8. Гігієна води. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=mNzsdnk36us>
9. Правила особистої гігієни. URL : https://24tv.ua/health/ru/9_objazatelnyh_pravil_lichnoj_gigieny_na_kazhdyj_den_ot_vrachej_n1214007

Перелік періодичних видань

Назва видання	Засновник Дані про видання	Анотація	URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті
Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»	Запорізький національний університет Видавничий дім «Гельветика».	Метою журналу є розвиток науки і практики у сфері фізичної культури, спорту та суміжних галузей, створення відкритої платформи для академічного діалогу українських і міжнародних дослідників. Видання спрямоване на інтеграцію українських наукових результатів у світовий науковий простір, поширення інноваційних методик та практик, а також підтримку молодих учених у розбудові їхнього дослідницького потенціалу. Програмні цілі журналу «Фізичне виховання та спорт»: - популяризація новітніх досягнень науки; - опублікування результатів наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту; - сприяння покращенню вітчизняного обміну науковою інформацією в галузі фізичної	https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive

		культури та спорту; - імплементація української науки у міжнародний науковий простір.	
Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.	https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive
Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту. Журнал охоплює такі напрями: - теорія і методика підготовки спортсменів; - здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація; - спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту; - історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту; - рецензії.	https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.	https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Слобожанський науково-спортивний вісник	Харківська державна академія фізичної культури	Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки,	https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive

		кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку. Мова видання – англійська.	
Здоров'я, спорт, реабілітація	Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди Незалежний видавець	У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання та спорту, а також проблем формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Також відображено засоби фізичного виховання, його форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань. Поле та проблеми: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, фізична терапія, реабілітація, спортивна медицина.	https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive

8.5. Сертифікаційні програми (електронні курси)

1. Курси з екології : електронний курс. URL : <https://ed-era.com/course/ecology/>
2. Програми у сфері охорони навколишнього середовища. Курси Programs. URL : <https://surl.li/emcmtu>

8.6. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Екологічний вісник. URL : <http://bv.nbu.gov.ua/>
2. Наука і освіта. URL : <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv>

8.7. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)

Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями / ліцензія
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
Google Scholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)
Canva / Adobe Express	Створення презентацій, інфографік, візуальних матеріалів	Canva – freemium, Adobe – ліцензія
MS Office / LibreOffice	Текстові документи, таблиці, презентації	MS Office – ліцензія, LibreOffice – вільний доступ
SPSS Statistic	Статистичний аналіз первинних даних	Обмежений вільний доступ з подальшим придбанням ліцензії
Gemini, ChatGPT та ін.	Розрахунок вибірки, обчислення дизайну вибірки	Вільний доступ

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету, аудиторія № 2
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	аудиторія № 2
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle