

**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

„02” 09 2024 р.

**СИЛАБУС
навчальної дисципліни**

ОК 1.3 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 01 Освіта/Педагогіка;

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2024 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Курняк Лариса Миколаївна – кандидатка філософських наук, доцентка, викладачка циклової комісії з фізичної культури та спорту
Профайл викладача	
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: 067-756-28-18 Електронна пошта: kurnyak.larisa@gmail.com Вайбер: 067-756-28-18 Кабінет: 466
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.ukraine.edu.ua/ за адресою:	http://vo.ukraine.edu.ua/course/view.php?id=8980

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 <i>01 Освіта/Педагогіка</i>	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність <i>017 Фізична культура і спорт</i>	Цикл підготовки загальний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: Фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		30 год.	
		Практичні, семінарські	
		14 год.	
		Лабораторні	
		–	
		Самостійна робота	
		76 год.	
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид семестрового контролю: залік			

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Основи навчання студентів (самоуправління навчанням)

Анатомія людини

Основи спортивного тренування

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Фізіологія людини

Спортивні ігри та методика їх викладання

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

сформувати в студентів систему знань про основи гігієни, екології та їх значення для збереження здоров'я людини і навколишнього природного середовища.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

– ознайомити здобувачів освіти з основними поняттями та законами гігієни і екології;

– сформувати 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.

Рядок дисципліни в

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 2	ЗК 7
ОК. 1.3	+	+

Рядок дисципліни в

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	СК 3
ОК. 1.3	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 4	ПРН 10	ПРН 15
ОК.1.3.	+	+	+

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд			
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	

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Андрусишин, 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., Соломенно 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.

Інформаційні ресурси

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

8. Гігієна води. Режим доступу: URL :
<https://www.youtube.com/watch?v=mNzsdnk36us>

9. Правила особистої гігієни. Режим доступу: URL :
https://24tv.ua/health/ru/9_objazatelnyh_pravil_lichnoj_gigieny_na_kazhdyj_den_ot_vrac_hej_n1214007

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ 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 СТУДЕНТА

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. <i>Санітарно-гігієнічні норми оточуючого середовища. Критерії особистої гігієни та гігієни харчування.</i>			
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
Разом: 74 год.	Разом: 52 бали		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання	Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному
------------	---

<p>досягнень студента</p>	<p><i>семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i></p> <p><i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i></p> <p><i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i></p> <p><i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i></p>
---------------------------	---

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	<i>зараховано</i>	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	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>

1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--------	--------------	---	---	--

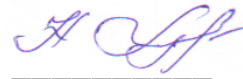
Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувач відділу освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу Університету «Україна»



(підпис)

Наталія ЛУЦКЕВИЧ