

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

СИЛАБУС навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	<i>Гігієна та основи екології</i>
Спеціальність	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Рівень освіти	фахова передвища освіта
Статус навчальної дисципліни	загальноуніверситетська
Курс і семестр вивчення	1 курс, 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 30/6 год.
	Семінарські 16/4 год.
	Самостійна робота 74/110 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28379
Циклова комісія	з фізичної культури і спорту
Викладач	Курняк Лариса Миколаївна – кандидатка філософських наук, доцентка, доцентка кафедри правових та інформаційних технологій. https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/299
Контактна інформація викладача для консультацій	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> kurnyak.larisa@gmail.com <i>Кабінет:</i> 46
Анотація навчальної дисципліни	

Мета дисципліни	сформувати в здобувачів освіти систему знань про основи гігієни, екології та їх значення для збереження здоров'я людини і навколишнього природного середовища.
Мета орієнтована на формування компетентностей	<p>- формування у здобувачів освіти компетентностей, що базуються на глибокому розумінні впливу фізичних, хімічних, біологічних та психологічних факторів на здоров'я людини та довкілля, а також на знаннях про методи профілактики захворювань, пов'язаних із цими факторами. Це включає розвиток умінь застосовувати принципи гігієни та екології для забезпечення громадського здоров'я, формування екологічної культури та здатності до вирішення проблем стійкого розвитку.</p> <p>- Ключові компетентності, що формуються:</p> <p>- Знання: Теоретичні основи гігієни (особистої, комунальної, професійної) та екології, вплив факторів довкілля на організм, санітарні норми та правила, методи санітарно-гігієнічного контролю.</p> <p>- Уміння: Оцінювати стан довкілля, розробляти профілактичні заходи, аналізувати ризики для здоров'я, застосовувати гігієнічні навички в побуті та професійній діяльності, брати участь у формуванні екологічно безпечного середовища.</p> <p>- Навички: Практичне застосування знань для збереження власного здоров'я, профілактики захворювань, формування екологічної свідомості та відповідальності, як індивідуальної, так і колективної.</p>
Очікувані результати навчання	<p>Очікувані результати навчання з дисципліни «Гігієна та основи екології» спрямовані на формування системних знань та практичних навичок у студентів для забезпечення здоров'я людини, безпеки життєдіяльності та збереження довкілля, включаючи вміння аналізувати небезпечні ситуації, розуміти взаємозв'язок людини і природи, застосовувати санітарно-гігієнічні норми, формувати екологічно свідомий світогляд та брати участь у розв'язанні екологічних проблем.</p> <p>Ключові компетентності, які формуються:</p> <p>Знання про: основи здорового способу життя, гігієнічні норми, екологічні принципи, вплив довкілля на здоров'я.</p> <p>Вміння: проводити оцінку ризиків для здоров'я та довкілля, аналізувати екологічні проблеми, застосовувати гігієнічні правила, розробляти заходи з охорони праці та навколишнього середовища.</p> <p>Навички: аналізу небезпечних ситуацій, профілактики захворювань, раціонального використання ресурсів, роботи з нормативними документами.</p> <p>Цінності: екологічна свідомість, відповідальне ставлення до здоров'я, розуміння важливості збереження біорізноманіття.</p>

Перелік тем навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГІГІЄНИ

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

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

Тема 3. Гігієнічне нормування повітряного середовища та води.

Тема 4. Гігієна ґрунту.

Змістовий модуль 2.

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

Тема 5. Основи радіаційної гігієни.

Тема 6. Гігієна праці та виробнича токсикологія.

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

Тема 8. Гігієна фізичного виховання і спорту.

Рекомендовані джерела:

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.

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни

(неформальна освіта):

<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>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти 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 освіти, 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 освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

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 ... T8 – теми змістових модулів.

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

Шкала оцінювання результатів навчання:

Оцінка за 100-бальною системою			Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
			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	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Політика курсу:

Політика дотримання академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Гігієна та основи екології». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

Політика щодо пропусків занять

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

Бонуси

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів,

формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу
з освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової
комісії з фізичної
культури і спорту



Володимир ПУЧА