

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 12 «ОСНОВИ ЕКОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма Середня освіта (фізична культура)

Спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)
шифр і назва

Спеціалізація _____
за наявності

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
шифр і назва

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 7
Від 25 січня 2024 р.

м. Коломия – 2024

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи екології та гігієни фізичного виховання.
Викладач (-і)	Слипанюк О.В.
Контактний телефон викладача	+380984867683
Е-mail викладача	olga.slipanyuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС, 180 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/ef1b2516ed1b7d4b4655
Консультації	Згідно графіка консультацій викладача
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Навчальна дисципліна «Основи екології та гігієни фізичного виховання» є нормативною компонентою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Предметом вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення з поняттями загальної екології, та взаємозв'язками людського організму з чинниками навколишнього середовища та закономірностями які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів для підтримання їх високої працездатності. Міждисциплінарні зв'язки: - опирається на знання отримані після вивчення нормативної дисципліни «Анатомія людини і спортивна морфологія»;	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Метою навчальної дисципліни є вивчення чинників навколишнього середовища, їх гігієнічних вимог та впливу на організм людини., а також вивчення гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності та сформувані практичні навички для майбутньої професійної діяльності.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<u>Інтегральна компетентність</u> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в сфері освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук та педагогіки, фізичної культури і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері туризму <u>Загальні компетентності:</u> ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	

ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної

Фахові компетентності:

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичній культурі

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей

Професійні компетентності

ПК 1. Здатність забезпечувати здобуття учнями освіти державною мовою; здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.

ПК 2. Здатність визначати і враховувати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

ПК 3. Здатність створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища.

ПК 4. Здатність організувати процес навчання, виховання і розвитку.

ПК 5. Здатність застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; здатність взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства і підтримки

Результати навчання

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знати вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-6. Розуміти значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі

ПРН-10. Знати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою; знати методи діагностики функціонального стану організму людини; гігієнічні норми та заходи у процесі занять фізичною культурою.

ПРН-18. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	30/10

Практичні заняття		30/10		
Самостійна робота		120/160		
Ознаки навчальної дисципліни				
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий	
2	014 Середня освіта (фізична культура)	1	нормативний	
Тематика навчальної дисципліни				
Тема		кількість год.		
		лекції	практичні заняття	сам. роб.
Тема 1. Вступ. Методи гігієнічних досліджень. 1. Предмет, завдання навчальної дисципліни. 2. Методи гігієнічних досліджень. 3. Чинники довкілля і здоров'я людини. Класифікація і характеристика виробничих і побутових чинників навколишнього середовища.		2	2	6
Тема 2. Гігієна навколишнього середовища. 1. Фізіологічне значення повітря. 2. Гігієнічне значення фізичних властивостей повітря. 3. Світлотехнічні чинники виробничого середовища. 4. Хімічний склад повітря. 5. Санітарно-гігієнічні аспекти охорони атмосферного повітря.		2	2	7
Тема 3. Гігієна води та водопостачання. 1. Значення води для життєдіяльності людини. 2. Джерела і види забруднення водних ресурсів та їх вплив на здоров'я людини. 3. Органолептичні властивості води. 4. Епідеміологічне значення води. 5. Методи очищення і знезараження води.		2	2	7
Тема 4. Гігієна ґрунту. 1. Гігієнічне значення складу і властивостей ґрунту. 2. Самоочищення ґрунту. 3. Епідеміологічне значення ґрунту. 4. Хімічне і радіоактивне забруднення ґрунту. 5. Гігієнічні основи вибору ґрунту для спорудження спортивних споруд.		2	2	7
Тема 5. Біологічні чинники довкілля і профілактика інфекційних захворювань. 1. Компоненти епідемічного процесу. 2. Механізм захисту організму від інфекцій. 3. Заходи профілактики інфекційних захворювань. 4. Перша допомога при інфекційних захворюваннях дітей та підлітків.		2	2	7

Тема 6. Фізіолого-гігієнічні основи організації раціонального харчування. 1. Гігієнічні вимоги до їжі. 2. Недоліки в харчуванні сучасної людини. 3. Поняття достатнього і збалансованого харчування. 4. Фізіологічна роль і гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин.	2	2	7
Тема 7. Основи лікувального харчування і профілактика харчових отруєнь. 1. Характеристика основних харчових продуктів. 2. Основи роздільного харчування. 3. Основи лікувального харчування. 4. Харчові отруєння та їх профілактика.	2	2	8
Тема 8. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою та спортом. 1. Режим прийняття їжі. 2. Енерговитрати при заняттях фізичною культурою та спортом. 3. Режим харчування при заняттях фізичною культурою та спортом. 4. Особливості харчування спортсменів.	2	2	7
Тема 9. Здоровий спосіб життя – обов’язкова передумова збереження і зміцнення здоров’я. 1. Об’єктивні і суб’єктивні причини зниження рівня здоров’я школярів і дорослих. 2. Різновиди здоров’я і методи їх оцінки. 3. Категорії способу життя. Здоровий спосіб життя. 4. Гігієнічні основи профілактики шкідливих звичок. 4.1. Паління та його профілактика. 4.2. Алкоголізм, його характеристика та профілактика. 4.3. Характеристика і профілактика наркоманії. 4.4. Характеристика і профілактика токсикоманій. 4.5. Переїдання, як шкідлива звичка.	2	2	9
Тема 10. Гігієна тіла та ротової порожнини. 1. Гігієнічні основи догляду за тілом. 2. Гігієна ротової порожнини. 3. Гігієна вух, носа і очей.	2	2	9
Тема 11. Гігієна загартовування. 1. Механізми виникнення застудних захворювань і загартовування. 2. Загартовування повітрям. 3. Загартовування водою. 4. Загартовування сонячним випромінюванням	2	2	7
Тема 12. Фізичний розвиток і стан здоров’я дітей та підлітків. 1. Характеристика окремих періодів індивідуального розвитку людини. 2. Стан здоров’я дітей і підлітків. Критерії груп здоров’я.	2	2	7

3. Оцінка фізичного розвитку та рівня здоров'я дітей та підлітків.				
Тема 13. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. 1. Перевтома школярів і засоби їх попередження. 2. Тривалість уроку, учбового дня і тижня. 3. Організація уроку і складання розкладу уроку. 4. Екзамени, суспільно-корисна праця і канікули.		2		9
Тема 13. Гігієнічні основи організації навчальної роботи в школі. 1. Перевтома школярів і засоби їх попередження. 2. Тривалість уроку, учбового дня і тижня. 3. Організація уроку і складання розкладу уроку. 4. Екзамени, суспільно-корисна праця і канікули.		2	2	7
Тема 15. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату школярів. 1. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання школи. 2. Профілактика порушень постави. 3. Засоби профілактики плоскостопості, рахіту та ревматизму.		2	2	9
Тема 16. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. 1. Вплив рухової активності та гіподинамії на організм дітей та підлітків 2. Фізіологічні резерви людини – об'єктивний критерій її функціональної підготовленості і фізичного стану. 3. Рухова активність і тривалість життя. 4. Тип нервової системи і спортивні досягнення.			2	7
ЗАГ.:		30	30	120
6. Система оцінювання навчальної дисципліни				
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Система оцінювання відбувається відповідно до Положення про оцінювання студентів у Прикарпатському національному університеті ім.Василя Стефаника. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і контролю самостійної роботи, та має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» - 5, «добре» - 4, «задовільно» - 3, «незадовільно» - 2), отримані студентами, виставляються у журнал обліку відвідування та успішності академічної групи. Контроль самостійної роботи (сума балів за окремий вид роботи) проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни, основним завданням якого є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок надання домедичної допомоги, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно подати певний матеріал. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену з оцінок отриманих під час практичних занять та виконання екзаменаційного контролю.			

Вимоги до письмових робіт	Письмова робота виконується у формі тестових завдань з вибором правильної відповіді (кількість тестових завдань – 25), розв'язанням ситуаційних завдань та підготовкою презентацій (відеороликів) до окремих тем навчального курсу.
Умови допуску до підсумкового контролю	Позитивні оцінки з поточного контролю знань за змістовними розділами (оцінювання роботи студента під час практичних занять; поточне тестування після вивчення розділу; реферат). Студент, який отримав оцінки за поточний контроль згідно тематичних розділів, отримує сумарну оцінку у 100 бальній шкалі. Студент, який отримав менше 50 балів, отримує незадовільну оцінку. Не допускаються пропуски практичних занять. Якщо студент пропустив практичне заняття з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на отримання оцінки за заняття з дозволу завідувача кафедри (за заявою).
Підсумковий контроль	Форма контролю - екзамен

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи: Впродовж семестру для перевірки знань студентів та контролю за самостійною роботою студента. Застосовують усне опитування з демонстрацією навичок та контрольні письмові роботи. Проміжний контроль включає проведення контролю знань за допомогою тестових завдань, які поєднують питання закритого типу з питаннями відкритого типу з короткою і довгою відповіддю. Контроль самостійної роботи проводиться у письмовій формі під час практичних занять і включає завдання з одного або декількох розділів навчального курсу. Максимальний бал, який студент може отримати за всіма видами контролю – 100 балів, він складається із проміжних оцінок та оцінок за модульні роботи.

Академічна доброчесність: Здобувачам вищої освіти необхідно дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки їх порушення, що визначаються [Положенням про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)

Відвідування занять: Відвідування занять є важливою складовою освітнього процесу. Лекційні заняття не відпрацьовуються, але самостійно опрацьовується з платформи дистанційного навчання. Пропуски практичних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Відпрацювання пропущених занять відбувається у формі індивідуальної бесіди під час годин, введених на консультування студентів.

Неформальна освіта: Зарахування результатів неформальної освіти здійснюється відповідно до [Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника](#) Результати онлайн курсів на платформах Coursera, Prometheus, EdEra, які відповідають програмі навчальної дисципліни, зараховуються, як поточний контроль за відповідною темою.

8. Рекомендована література

1. Даценко І. Л., Габолич Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології Київ. Здоров'я, 1999. 694 с.
2. Даценко І.Л. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять. Київ. Світ, 2001. 472 с.
3. Свистун Ю. Д., Гурінович Х.Є., Свистун Ю.Д. Практикум з гігієни. Львів: Українські технології, 2007. 96 с.
4. Свистун Ю. Д., Гурінович Х.Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. 342 с.
5. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування: Підручник [Електронний ресурс]. Київ. Здоров'я, 2007. 336 с.
6. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід [Текст]: монографія . Ів.-Франківськ , НАІР, 2013.484 с.
7. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ,

видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.

8. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ:, НАІР, 2014. 164с.

9. Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування. Івано-Франківськ, 2013. 94 с.

10. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології [Текст]. К.: Шкільний світ, 2013. 120 с. 6.

Федій О. А. Естетотерапія [Текст]: навч. посіб. – Рек. МОН. – К. : ЦУЛ, 2007. – 256 с.

11. Плахтій П.Д. Основи екології та гігієни фізичного виховання. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, Медобори, 2003. 240с.

Викладач **к.б.н., доцент Ольга СЛИПАНЮК**