

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**

|   |  |
|---|--|
| <b>Повна назва дисципліни</b><br>(державною мовою)  | <b>Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)</b>   |
| <b>Спеціальність</b>  | П10 Соціальна робота та консультування   |
| <b>Освітня програма</b>   | Соціальна робота   |
| <b>Рівень освіти</b>  | фахова передвища освіта  |
| <b>Статус навчальної дисципліни</b>   | обов'язкова  |
| <b>Курс і семестр вивчення</b>  | 1 курс, 1,2 семестр  |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>  | 4  |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b><br>(зазначаються відповідно до навчального плану) | Лекції 14/4 год.   |
|   | Семінарські 46/8 год.  |
|   | Самостійна робота 60/108 год.  |
| <b>Вид індивідуального завдання</b>   | реферат  |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>  | залік  |
| <b>Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу</b>                     | <a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28386">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28386</a><br><a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28387">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28387</a> |
| <b>Циклова комісія</b>  | З фізичної культури і спорту   |
| <b>Викладач</b>   | Криштофор Ігор Тадеушович – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту   |
| <b>Контактна інформація викладача для консультацій</b>  | <i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56</i><br><i>Електронна пошта:</i><br><i>Кабінет: 37</i>  |
| <b>Анотація навчальної дисципліни</b>   |  |
| <b>Мета дисципліни</b>  | виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці в умовах стресу, виховання морально-вольових якостей та                                |

|   |  |
|---|--|
|   | потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури та стресостійкості в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.   |
| <b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>   | Курс спрямований на вироблення таких <i>загальних компетентностей</i> , як:<br>– Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.<br><i>Спеціальних компетентностей</i> :<br>– Здатність розуміти соціально-психологічні явища, процеси становлення, розвитку та соціалізації особистості. |
| <b>Очікувані результати навчання</b>  | Знаходити рішення для покращення соціального добробуту і соціальної безпеки громадян   |
| <b>МОДУЛЬ 1.</b><br><b>Фізична культура та індикатори здоров'я</b><br><b>Змістовий модуль №1. Фізична культура</b><br><br><b>Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.</b><br>Розкриття поняття «фізична культура». Місце фізичної культури в загальній культурі людства. Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.<br><br><b>Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.</b><br>Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичної культури з обраного виду спорту. Інструкції щодо техніки безпеки на заняттях з фізичної культури з обраного виду спорту.<br><br><b>Тема 3. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я.</b><br>Поняття здорового способу життя. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Принципи здорового способу життя. Основні заходи щодо формування здорового способу життя.<br><br><b>Тема 4. Здоров'я та хвороба</b><br>Демографічна ситуація в Україні. Еволюція загальної теорії здоров'я. Дефініція здоров'я. Поняття третього стану.<br><br><b>Змістовий модуль № 2. Індикатори здоров'я</b><br><br><b>Тема 5. Здоров'я та його складові</b><br>Сфери здоров'я. Рівні здоров'я. Передумови доброго здоров'я.<br><br><b>Тема 6. Основи формування здорового способу життя</b><br>Поняття здорового способу життя. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Принципи здорового способу життя. Основні заходи щодо формування здорового способу життя.<br><br><b>Тема 7. Рухова активність</b><br>Рухова активність та здоров'я. Оздоровчі ефекти рухів. Оптимальна рухова активність як умова збереження здоров'я. Основи побудови оздоровчого тренування.<br><br><b>Тема 8. Основи раціонального харчування</b><br>Основні положення щодо раціонального харчування. Побудова раціонального режиму харчування. Особливості режиму харчування при надлишковій вазі. |  |

## МОДУЛЬ 2.

### Основи здорового способу життя, психологія стресу та стресостійкості особистості

#### Змістовий модуль № 3. Основи здорового способу життя

##### **Тема 9. Здоровий сон та додержання гігієнічних правил – складові здорового способу життя**

Сон як засіб відновлення організму. Загальні положення про гігієнічні правила. Режим праці та відпочинку.

##### **Тема 10. Відмова від тютюнокуріння і вживання наркотиків та зловживання алкоголем – шлях зміцнення здоров'я**

Тютюнокуріння в Україні. Соматичні наслідки тютюнокуріння. Загальні положення наркоманії. Наркотики та їх ефекти. Алкоголь та здоров'я.

##### **Тема 11. Методичні підходи до кількісної оцінки фізичного здоров'я**

Обґрунтування системи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я індивіда. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я індивіда.

##### **Тема 12. Експрес-скринінг рівня фізичного здоров'я підлітків**

Обґрунтування системи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я індивіда. Виробництво здоров'я. Формування здоров'я. Відновлення здоров'я.

#### Змістовий модуль 4. Психологія стресу та стресостійкості особистості

##### **Тема 13. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я**

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

##### **Тема 14. Особистість і стрес**

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

##### **Тема 15. Взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я**

Розуміння психологічного здоров'я. Чинники, що впливають на психічне здоров'я особистості. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування. Підтримання психологічного здоров'я особистості. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.

##### **Тема 16. Роль соціальної та духовної складової здоров'я в успішній життєдіяльності особистості**

Індикатори соціального здоров'я. Особливості соціального здоров'я різних верств населення. Формування духовного здоров'я. Деякі аспекти духовного здоров'я

#### Рекомендована література

##### Основна:

1. Глазирін І.Д., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 88 с.

3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 324 с.

4. Стресостійкість: навчальний посібник / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький та ін. ; за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

5. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Університет економіки та

права «КРОК», 2022. 126 с.

6. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Рівне, Видавець О. О. Євенок, 2022. 312 с.

7. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ЗВО : навчальний посібник / В. Корягін. -Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2020. -272 с.

8. Фізичне виховання: Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. -К.: Центр учбової літератури, 2022. -504 с

#### **Допоміжна:**

1. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.

2. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія.* Випуск 4. 2021. С. 113–117.

3. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

4. Фізичне виховання: теорія і практика. *Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка.* Полтава, 2018. № 4. 152 с.

5. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота.* Київ, 2010. № 8. С. 18–30.

Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч.посібник 2-е вид.перероб. та доповнене. /за ред. В.М. Костюкевича. -К.: КНТ, 2021. – 256 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-ukrainsiv-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

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

|   |    |    |    |      |                    |           |           |             |      |      |                     |                    |
|---|----|----|----|------|--------------------|-----------|-----------|-------------|------|------|---------------------|--------------------|
| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |    |      |                    |           |           |             |      |      | Сума                | Залік*             |
| <b>МОДУЛЬ 1</b>                         |    |    |    |      |                    |           |           |             |      |      |                     |                    |
| Змістовий модуль 1                      |    |    |    |      | Змістовий модуль 2 |           |           |             |      |      |                     |                    |
| T1                                      | T2 | T3 | T4 | МК 1 | T5                 | T6-<br>T7 | T8-<br>T9 | T10-<br>T11 | МК 2 | ІНДЗ | не<br>більше<br>100 | Не<br>більше<br>30 |
| 8                                       | 8  | 8  | 8  | 5    | 8                  | 13        | 13        | 13          | 5    | 14   |                     |                    |

|   |    |           |           |         |                    |    |            |            |      |      |                     |                    |
|---|----|-----------|-----------|---------|--------------------|----|------------|------------|------|------|---------------------|--------------------|
| Поточне тестування та самостійна робота |    |           |           |         |                    |    |            |            |      |      | Сума                | Залік*             |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>                         |    |           |           |         |                    |    |            |            |      |      |                     |                    |
| Змістовий модуль 3                      |    |           |           |         | Змістовий модуль 4 |    |            |            |      |      |                     |                    |
| T1                                      | T2 | T3-<br>T4 | T5-<br>T6 | МК<br>1 | T7                 | T8 | T9-<br>T10 | T9-<br>T10 | МК 2 | ІНДЗ | не<br>більше<br>100 | Не<br>більше<br>30 |
| 7                                       | 7  | 11        | 11        | 5       | 7                  | 7  | 11         | 11         | 5    | 18   |                     |                    |

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                         |  |                       |   |
| <b>90 – 100</b>                | <i>відмінно</i>     | 5 | <i>зараховано</i>             |  | <b>A</b>              | <i>відмінно</i>   |
| <b>82 – 89</b>                 | <i>добре</i>        | 4 |                               |  | <b>B</b>              | <i>добре (дуже добре)</i>   |
| <b>75 – 81</b>                 | <i>добре</i>        | 4 |                               |  | <b>C</b>              | <i>добре</i>  |
| <b>64 – 74</b>                 | <i>задовільно</i>   | 3 |                               |  | <b>D</b>              | <i>задовільно</i>   |
| <b>60 – 63</b>                 | <i>задовільно</i>   | 3 |                               |  | <b>E</b>              | <i>задовільно (достатньо)</i>                                     |
| <b>35 – 59</b>                 | <i>незадовільно</i> | 2 | <i>не зараховано</i>          |  | <b>FX</b>             | <i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>             |
| <b>1 – 34</b>                  | <i>незадовільно</i> | 2 |                               |  | <b>F</b>              | <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 «Громадське здоров'я». 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 ОПП «Соціальна робота» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності І10 Соціальна робота та консультування, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

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

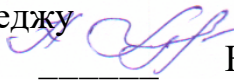
**ПОГОДЖЕНО:**

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу

Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Керівник робочої групи

з розробки та розвитку

ОПП «Соціальна робота»



Олена КОРАБЛЬОВА