



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ментальне здоров'я та фізична культура

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право D 3 Менеджмент
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Менеджмент»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-6)
Курс, семестр викладання	1 курс, 1 семестр
Трудомісткість навчальної дисципліни	6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: практич. зан. – 66 год., самост. роб. – 114 год.; заочна форма навчання: практич. зан. – 36 год., самост. роб. – 144 год.;
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники/викладачі



Пільова Світлана Георгіївна,
доцент кафедри
кіберпсихології та реабілітації, кандидат
педагогічних наук, доцент

E-mail: pilevas006@gmail.com
Тел.: +380957410472

Консультації: Щопонеділка та щосереди з 13.00-14.30 каб. 336 ,
спортзал

Мета дисципліни	–сформувати навички саморегуляції, стійкості до стресу та здорового способу життя через практики, активність та самоосвіту.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-2. 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 технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Програмні результати навчання	ПРН-2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. <i>Взаємозв'язок психіки та фізичної активності</i>	Фізіологічні основи стресу. Роль руху у його зниженні. Дихальні техніки для швидкого зняття стресу. Ведення щоденника емоцій. Йоготерапія для психоемоційного балансу. Функціональний тренінг для покращення когнітивних функцій .
Тема 2. <i>Адаптивна фізична культура</i>	Дихальні вправи для людей з обмеженими можливостями. Спортивні ігри. Групові тренування. Моніторинг стану.
Тема 3. <i>Ментальне здоров'я у спорті</i>	Психологічна підтримка. Прогресивна м'язова релаксація. Когнітивні техніки. Ведення журналу тренувань.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Щоденник емоцій, журнал тренувань. ▪ Самостереження + зворотній зв'язок. ▪ Кейси та ситуаційні завдання – робота зі стресовими сценаріями, рефлексія рішень, обговорення на форумі або в групах. ▪ Індивідуальний проект” мій баланс здоров'я.
Практичні	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дихальні вправи. Прогресивна м'язова релаксація, тілесно-орієнтовані техніки. ▪ Рухова активність(йога, піші прогулянки, фітнес) ▪ Ведення щоденників, журналів(емоцій, тренувань) ▪ Практика планування “здорового дня” ▪ Проект “мій баланс здоров'я ▪ Створення “антистрес - скриньки”, план самопомоги.
Методи дистанційного	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle та ін.

навчання	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Онлайн дискусії; ▪ Індивідуальне і групове консультування (викладач дає додаткові роз'яснення щодо виконання завдань через чати та e-mail-надсилання); ▪ Відеозаписи лекцій і практичних занять.
-----------------	--

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	<p>Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме:</p> <p>Знати: когнітивний рівень: розуміти базові поняття ментального здоров'я, психогігієни, резильєнтності. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан. Орієнтування в основах стрес-менеджменту, методах саморегуляції. Мати уявлення про фактори здорового способу життя. Знати техніки дихальних вправ, тілесної релаксації.</p> <p>Уміння/навички: Висловлювати свій психоемоційний стан і фіксувати зміни. Застосовувати техніки самозаспокоєння та зниження тривожності у стресових ситуаціях. Планувати власний розпорядок дня з урахуванням фізичного та психічного навантаження. Аналізувати свої емоції та формувати “план самопомоги”. Впроваджувати фізичну активність у щоденну рутину як інструмент покращення самопочуття, саморефлексії через щоденники, аудіо чи відеозапис. Формувати навички відстеження між способом життя та емоційним станом, конструктивної комунікації та управління емоційними реакціями, самостійних опрацювань практик і джерел.</p> <p>Комунікація – Інтерперсональна комунікація: Вираження власного емоційного стану. Обговорення потреб, переживань у безпечному середовищі. Групова комунікація: робота в міні групах, аналіз кейсів, обмін досвідом, підтримувальні групи для саморефлексії та підтримки. Цифрова комунікація: ведення щоденників, участь у тематичних дискусіях. Публічна: презентація власного проекту “мій баланс здоров'я.”</p> <p>Відповідальність та автономія – Демонструвати відповідальне ставлення до психічного та фізичного здоров'я. Вміти самостійно організувати ритм дня і дозвілля для збереження ресурсу. Здатний приймати рішення в стресових ситуаціях без зовнішнього контролю. Мати готовність дбати про себе. Проявляти самоініціативу у покращенні власного життя.</p>
Критерії оцінювання	<p>Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS.</p> <p>Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни.</p> <p>Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 80-89% письмових завдань.</p>

Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань.

Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань.

Задовільно (E) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань.

Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань.

Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.

Форма та методи контролю навчальних досягнень

Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (*тематичний, рубіжний*) та підсумковий (*семестровий*).

Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів, тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних, і текстових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконання самостійної роботи під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи.

До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.

Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (залік) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання індивідуальних завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали дисципліни розміщені на платформі Moodle

Рекомендовані джерела інформації

Базові підручники та навчальні посібники	<ul style="list-style-type: none">▪ Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року: наказ МОЗ України від 23 січ. 2020 р. № 166. Київ: МОЗ України, 2020. URL: https://moz.gov.ua▪ Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.▪ Лях В.І. Оздоровча фізична культура: підручник. Київ: Здоров'я, 2018. 320 с.▪ Гончаренко С. Психофізіологічні основи ментального здоров'я в системі фізичної культури. Фізична реабілітація. 2020. № 2(18). С. 14-18.▪ Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.▪ Якименко О.Л. Фізична культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. <i>Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту</i>. 2021. № 5. С. 130-136.
Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	<ul style="list-style-type: none">▪ Дутчак М.В. Методичні рекомендації щодо використання рухової активності для зниження рівня стресу у студентів ЗВО. Київ, 2020. 28 с.▪ Коробейніков Г.В. Психофізіологічне забезпечення занять фізичною культурою: метод. рек. Київ: Логос, 2019. 42 с.▪ Іваненко Л.М. Комплекс вправ з психоемоційної релаксації у процесі фізичного виховання студентів: метод. розробка. Харків, 2021. 18 с.▪ Петренко О.Б. Методика дихальних вправ для стабілізації психоемоційного стану студентської молоді: метод. розробка. Львів, 2020. 20 с.
Інформаційні ресурси	<ul style="list-style-type: none">▪ WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: електрон. ресурс. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128▪ Mental Health Foundation. Resources for mental well-being: електрон. ресурс. URL: https://www.mentalhealth.org.uk▪ The Science of Well-Being / L. Santos; Yale University: електрон. ресурс. URL: https://www.coursera.org/learn/the-science-

of-well-being

Рік введення силябусу – 2025 р.	Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)	
	В.о. завідувача кафедри 	Людмила ШИГУР
	Гарант освітньої програми 	Людмила ГАЛАН
	Викладач: 	Світлана ПІЛЬОВА