

## Хмельницький інститут соціальних технологій

Президент Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна"

Петро ТАЛАНЧУК

"24" квітня 2025 року



підготовки **бакалавра** (перший рівень вищої освіти)

за ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

ID за базой ЄДЕБО 77979

**з галузі знань: А Освіта**

**за спеціальністю: А7 Фізична культура і спорт**

**кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту**

**Форма здобуття освіти:** денна

**Строк навчання:** 3 роки 10 місяців

**Рік вступу: 2025-2026 н.р.**

## І. ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

[illegible]

**ПОЗНАЧЕННЯ:** Т – теоретичне навчання; С – екзаменаційна сесія; П – практика; К – канікули; А – атестація; БВП – практична частина базової військової підготовки\*.

\* Для здобувачів освіти, які звільнені від її проходження, та здобувачів освіти жіночої статі, які не подали заяву про її проходження, замінюється на К – канікули.

## II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ ЧАСУ, тижні

| Курс  | Теоретичне навчання | Екзамена-ційна сесія | Практика | Виконання дипломного проєкту (роботи) | Атестація | Канікули | Усього |
|-------|---------------------|----------------------|----------|---------------------------------------|-----------|----------|--------|
| I     | 30                  | 6                    | 4        |                                       |           | 12       | 52     |
| II    | 30                  | 6                    | 4        |                                       |           | 12       | 52     |
| III   | 30                  | 6                    | 4        |                                       |           | 12       | 52     |
| IV    | 29                  | 6                    | 4        |                                       | 1         | 2        | 42     |
| Разом | 119                 | 24                   | 16       |                                       | 1         | 38       | 198    |

### III. ПРАКТИКА

| Назва практики                                             | Семестр | Тижні |
|------------------------------------------------------------|---------|-------|
| Ознайомча практика                                         | 1,2     | 4     |
| Практика зі спортивного туризму і орієнтування             | 3,4     | 4     |
| Тренерська практика                                        | 5,6     | 4     |
| Практика за профілем майбутньої професії                   | 7,8     | 4     |
| Базова загальнонавчкова підготовка (практична підготовка)* | 4**     | 5     |

**\*\*Після проходження Базової загальновійськової підготовки (теоретичної підготовки)**

#### IV. АТЕСТАЦІЯ

| Назва навчальної дисципліни                                                                                                                                                         | Форма<br>випускової атестації<br>(іспит, дипломний проєкт<br>(робота)) | Семестр |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивний спорт; Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя; Основи спортивного тренування; Теорія та методика фізичного виховання | Комплексний атестаційний екзамєн                                       | 8       |

### V. ПЛАН ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

| Шифр за ОПП | НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ | Розподіл за семестрами |        |         |        | Кількість кредитів ЄКТС | Обсяг навчального навантаження в академічних годинах |              |             |                      |                             |                   | Розподіл годин на тиждень за курсами і семестрами |         |          |         |   |   |   |  |
|-------------|-----------------------------|------------------------|--------|---------|--------|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|---------|----------|---------|---|---|---|--|
|             |                             | екзамени               | заліки | курсів  |        |                         | загальний обсяг                                      | аудиторних   |             |                      |                             | самостійна робота | I курс                                            | II курс | III курс | IV курс |   |   |   |  |
|             |                             |                        |        | проекти | роботи |                         |                                                      | у тому числі |             |                      |                             |                   | семестри                                          |         |          |         |   |   |   |  |
|             |                             |                        |        |         |        |                         |                                                      | лекції       | лабораторії | практичні (семінари) | 1                           |                   | 2                                                 | 3       | 4        | 5       | 6 | 7 | 8 |  |
|             |                             |                        |        |         |        |                         |                                                      |              |             |                      | кількість тижнів у семестрі |                   |                                                   |         |          |         |   |   |   |  |
| 15          | 15                          | 15                     | 15     | 15      | 15     | 15                      | 14                                                   |              |             |                      |                             |                   |                                                   |         |          |         |   |   |   |  |

| 1                                              | 2                                                                                    | 3 | 4      | 5 | 6 | 7  | 8    | 9   | 10  | 11 | 12  | 13   | 14 | 15   | 16 | 17  | 18  | 19  | 20 | 21 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|---|---|----|------|-----|-----|----|-----|------|----|------|----|-----|-----|-----|----|----|
| I. ЦИКЛ ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ                   |                                                                                      |   |        |   |   |    |      |     |     |    |     |      |    |      |    |     |     |     |    |    |
| 1.1. Обов'язкові компоненти освітньої програми |                                                                                      |   |        |   |   |    |      |     |     |    |     |      |    |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.1                                         | Основи навчання студентів (самоуправління навчанням)                                 |   | 1      |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   | 3  |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.2                                         | Охорона праці, безпека життєдіяльності та цивільний захист                           |   | 1      |   |   | 3  | 90   | 30  | 16  |    | 14  | 60   | 2  |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.3                                         | Українська мова (за професійним спрямуванням)                                        | 2 | 1      |   |   | 4  | 120  | 46  | 16  |    | 30  | 74   | 2  | 1    |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.4                                         | Інформаційні технології                                                              | 2 | 1      |   |   | 4  | 120  | 60  | 16  | 44 |     | 60   | 2  | 2    |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.5                                         | Іноземна мова                                                                        |   | 1,2,3д |   |   | 4  | 120  | 60  |     |    | 60  | 60   | 2  | 1    | 1  |     |     |     |    |    |
| OK 1.6                                         | Україна в контексті світового розвитку                                               |   | 2д     |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   |    | 3    |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.7                                         | Гігієна                                                                              |   | 2д     |   |   | 4  | 120  | 46  | 30  |    | 16  | 74   |    | 3    |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.8                                         | Основи наукових досліджень та академічна доброчесність                               |   | 2      |   |   | 4  | 120  | 46  | 30  |    | 16  | 74   |    | 3    |    |     |     |     |    |    |
| OK 1.9                                         | Інклюзивне суспільство                                                               |   | 4      |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   |    |      | 3  |     |     |     |    |    |
| OK 1.10                                        | Філософія                                                                            | 5 |        |   |   | 4  | 120  | 46  | 30  |    | 16  | 74   |    |      |    | 3   |     |     |    |    |
| OK 1.11                                        | Права людини та верховенство права в сучасних реаліях                                |   | 5      |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   |    |      |    | 3   |     |     |    |    |
| OK 1.12                                        | Іноземна мова (за професійним спрямуванням)                                          | 6 | 5      |   |   | 3  | 90   | 44  |     |    | 44  | 46   |    |      |    | 1   | 2   |     |    |    |
| OK 1.13                                        | Екологія та екологічна етика                                                         |   | 6      |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   |    |      |    |     | 3   |     |    |    |
| OK 1.14                                        | Іноземна мова поглибленого вивчення                                                  | 8 |        |   |   | 5  | 150  | 56  |     |    | 56  | 94   |    |      |    |     |     |     |    | 4  |
|                                                | Всього за п. 1.1                                                                     | 5 | 14     |   |   | 55 | 1650 | 654 | 288 | 44 | 322 | 996  | 11 | 13,0 | 1  | 3   | 7   | 5   |    | 4  |
| 1.2. Вибіркові компоненти освітньої програми   |                                                                                      |   | 4      |   |   | 18 | 540  | 216 |     |    |     | 324  |    |      |    | 7,5 | 3,5 | 4   |    |    |
| BK 1.1                                         | Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)*                         |   | 4д     |   |   | 3  | 90   | 60  |     |    |     | 30   |    |      |    | 4   |     |     |    |    |
| BK 1.2                                         | Дисципліни вільного вибору студентів із загальноуніверситетського переліку дисциплін |   | 4      |   |   | 5  | 150  | 52  |     |    |     | 98   |    |      |    | 3,5 |     |     |    |    |
| BK 1.3                                         |                                                                                      |   | 5      |   |   | 5  | 150  | 52  |     |    |     | 98   |    |      |    |     | 3,5 |     |    |    |
| BK 1.4                                         |                                                                                      |   | 6      |   |   | 5  | 150  | 52  |     |    |     | 98   |    |      |    |     |     | 3,5 |    |    |
|                                                | Всього за I циклом                                                                   | 5 | 18     |   |   | 73 | 2190 | 870 |     |    |     | 1320 | 11 | 13   | 1  | 11  | 11  | 9   |    | 4  |
| II. ЦИКЛ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ                |                                                                                      |   |        |   |   |    |      |     |     |    |     |      |    |      |    |     |     |     |    |    |
| 2.1. Обов'язкові компоненти освітньої програми |                                                                                      |   |        |   |   |    |      |     |     |    |     |      |    |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 2.1                                         | Вступ до спеціальності з основами професійної етики                                  | 1 |        |   |   | 3  | 90   | 44  | 30  |    | 14  | 46   | 3  |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 2.2                                         | Основи спортивного тренування                                                        | 1 |        |   |   | 3  | 90   | 30  | 16  |    | 14  | 60   | 2  |      |    |     |     |     |    |    |
| OK 2.3                                         | Анатомія людини                                                                      | 1 |        |   |   | 4  | 120  | 44  | 30  |    | 14  | 76   | 3  |      |    |     |     |     |    |    |

|                  |                                                                                                     |    |    |   |     |      |      |     |  |     |      |    |   |    |     |   |   |   |     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|-----|------|------|-----|--|-----|------|----|---|----|-----|---|---|---|-----|
| ОК 2.4           | Педагогіка                                                                                          |    | 1д |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   | 3  |   |    |     |   |   |   |     |
| ОК 2.5           | Біохімія                                                                                            | 2  |    |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   |    | 3 |    |     |   |   |   |     |
| ОК 2.6           | Спортивні ігри та методика їх викладання                                                            | 2  |    |   | 3   | 90   | 46   | 16  |  | 30  | 44   |    | 3 |    |     |   |   |   |     |
| ОК 2.7           | Історія фізичної культури                                                                           | 2  |    |   | 3   | 90   | 44   | 30  |  | 14  | 46   |    | 3 |    |     |   |   |   |     |
| ОК 2.8           | Інформаційно-комунікаційні технології в галузі                                                      |    | 3  |   | 3   | 90   | 30   | 16  |  | 14  | 60   |    |   | 2  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.9           | Теорія та методика фізичного виховання                                                              | 3  |    |   | 4   | 120  | 60   | 30  |  | 30  | 60   |    |   | 4  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.10          | Фізіологія людини                                                                                   | 3  |    |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   |    |   | 3  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.11          | Біомеханіка                                                                                         | 3  |    |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   |    |   | 3  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.12          | Легка атлетика і методика її викладання                                                             | 3  |    |   | 4   | 120  | 44   | 6   |  | 38  | 76   |    |   | 3  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.13          | Гімнастика і методика її викладання                                                                 | 3  |    |   | 4   | 120  | 44   | 6   |  | 38  | 76   |    |   | 3  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.14          | Основи туризму та орієнтування                                                                      |    | 3д |   | 3   | 90   | 30   | 16  |  | 14  | 60   |    |   | 2  |     |   |   |   |     |
| ОК 2.15          | Спортивна морфологія                                                                                | 4  |    |   | 4   | 120  | 46   | 30  |  | 16  | 74   |    |   |    | 3   |   |   |   |     |
| ОК 2.16          | Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя                                                 | 4  |    |   | 3   | 90   | 36   | 20  |  | 16  | 54   |    |   |    | 2,5 |   |   |   |     |
| ОК 2.17          | Долікарська медична допомога в невідкладних станах                                                  | 4  |    |   | 3   | 90   | 30   | 16  |  | 14  | 60   |    |   |    | 2   |   |   |   |     |
| ОК 2.18          | Спортивна медицина                                                                                  | 4  |    |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   |    |   |    | 3   |   |   |   |     |
| ОК 2.19          | Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивний спорт                                             | 5  |    |   | 4   | 120  | 46   | 30  |  | 16  | 74   |    |   |    |     | 3 |   |   |     |
| ОК 2.20          | Спортивні єдиноборства та методика їх викладання                                                    | 5  |    |   | 4   | 120  | 46   | 16  |  | 30  | 74   |    |   |    |     | 3 |   |   |     |
| ОК 2.21          | Основи раціонального та оздоровчого харчування                                                      | 6  |    |   | 5   | 150  | 60   | 30  |  | 30  | 90   |    |   |    |     |   | 4 |   |     |
| ОК 2.22          | Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності                                       | 7  |    |   | 4   | 120  | 46   | 30  |  | 16  | 74   |    |   |    |     |   |   | 3 |     |
| ОК 2.23          | Олімпійський та професійний спорт                                                                   | 7  |    |   | 4   | 120  | 46   | 30  |  | 16  | 74   |    |   |    |     |   |   | 3 |     |
| ОК 2.24          | Основи менеджменту та маркетингу в фізичній культурі та спорті                                      | 7  |    |   | 4   | 120  | 44   | 30  |  | 14  | 76   |    |   |    |     |   |   | 3 |     |
| ОК 2.25          | Нормативно-правове забезпечення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту           |    | 8  |   | 3   | 90   | 36   | 20  |  | 16  | 54   |    |   |    |     |   |   |   | 2,5 |
| ОК 2.26          | Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту                                    | 8  |    |   | 3   | 90   | 36   | 20  |  | 16  | 54   |    |   |    |     |   |   |   | 2,5 |
| ОК 2.27          | Курсова робота з дисципліни "Теорія та методика фізичного виховання"                                |    |    | 4 | 1   | 30   |      |     |  |     | 30   |    |   |    |     |   |   |   |     |
| ОК 2.28          | Курсова робота з дисципліни "Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивний спорт"               |    |    | 6 | 1   | 30   |      |     |  |     | 30   |    |   |    |     |   |   |   |     |
| ПР 1             | Ознайомча практика                                                                                  |    | 2д |   | 6   | 180  |      |     |  |     | 180  |    |   |    |     |   |   |   |     |
| ПР 2             | Практика зі спортивного туризму та орієнтування                                                     |    | 4д |   | 6   | 180  |      |     |  |     | 180  |    |   |    |     |   |   |   |     |
| ПР 3             | Тренерська практика                                                                                 |    | 6д |   | 6   | 180  |      |     |  |     | 180  |    |   |    |     |   |   |   |     |
| ПР 4             | Практика за профілем майбутньої професії                                                            |    | 8д |   | 6   | 180  |      |     |  |     | 180  |    |   |    |     |   |   |   |     |
| БВП              | Базова загальновійськова підготовка (практична підготовка) - 7 кредитів ЄКТС у канікулярний період* |    |    |   |     |      |      |     |  |     |      |    |   |    |     |   |   |   |     |
| АЕ               | Комплексний атестаційний екзаме                                                                     | 8  |    |   | 1   | 30   |      |     |  |     | 30   |    |   |    |     |   |   |   |     |
| Всього за п. 2.1 |                                                                                                     | 23 | 8  | 2 | 122 | 3660 | 1108 | 618 |  | 490 | 2552 | 11 | 9 | 20 | 11  | 6 | 4 | 9 | 5   |

| 2.2. Вибіркові компоненти освітньої програми                                |                                                                               | 9                                        |    | 45 | 1350 | 496  |      |      |  | 866  |      |    |    |    | 3,5 | 8   | 11,0 | 11  |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|------|------|------|------|--|------|------|----|----|----|-----|-----|------|-----|----|
| БК 2.1                                                                      | Дисципліни вільного вибору студентів із переліку циклу професійної підготовки | 5                                        |    | 5  | 150  | 52   |      |      |  | 98   |      |    |    |    | 3,5 |     |      |     |    |
| БК 2.2                                                                      |                                                                               | 6                                        |    | 5  | 150  | 52   |      |      |  | 98   |      |    |    |    |     | 3,5 |      |     |    |
| БК 2.3                                                                      |                                                                               | 6                                        |    | 5  | 150  | 60   |      |      |  | 90   |      |    |    |    |     | 4   |      |     |    |
| БК 2.4                                                                      |                                                                               | 7                                        |    | 5  | 150  | 52   |      |      |  | 98   |      |    |    |    |     |     | 3,5  |     |    |
| БК 2.5                                                                      |                                                                               | 7                                        |    | 5  | 150  | 52   |      |      |  | 98   |      |    |    |    |     |     | 3,5  |     |    |
| БК 2.6                                                                      |                                                                               | 7                                        |    | 5  | 150  | 60   |      |      |  | 90   |      |    |    |    |     |     | 4    |     |    |
| БК 2.7                                                                      |                                                                               | 8                                        |    | 5  | 150  | 50   |      |      |  | 100  |      |    |    |    |     |     |      | 3,5 |    |
| БК 2.8                                                                      |                                                                               | 8                                        |    | 5  | 150  | 50   |      |      |  | 100  |      |    |    |    |     |     |      | 3,5 |    |
| БК 2.9                                                                      |                                                                               | 8                                        |    | 5  | 150  | 56   |      |      |  | 94   |      |    |    |    |     |     |      | 4   |    |
| Всього за II циклом                                                         |                                                                               | 23                                       | 17 | 2  | 167  | 5010 | 1604 |      |  | 3418 | 11   | 9  | 20 | 11 | 9,5 | 12  | 20   | 16  |    |
| Частка компонент загального циклу в загальному обсязі освітньої програми, % |                                                                               |                                          |    |    |      | 30%  |      |      |  |      |      |    |    |    |     |     |      |     |    |
| Частка вибірових компонент у загальному обсязі освітньої програми, %        |                                                                               |                                          |    |    |      | 26%  |      |      |  |      |      |    |    |    |     |     |      |     |    |
|                                                                             |                                                                               | ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН                 |    |    |      |      |      |      |  |      |      |    |    |    |     |     |      |     |    |
|                                                                             |                                                                               | 28                                       | 35 |    | 2    | 240  | 7200 | 2474 |  |      | 4738 | 22 | 22 | 21 | 21  | 20  | 20   | 20  | 20 |
|                                                                             |                                                                               | Рекомендована кількість годин на тиждень |    |    |      |      |      |      |  |      |      | 22 | 22 | 21 | 21  | 20  | 20   | 20  | 20 |
|                                                                             |                                                                               | Кількість екзаменів                      |    |    |      |      |      |      |  |      |      | 3  | 5  | 5  | 4   | 3   | 2    | 3   | 3  |
|                                                                             |                                                                               | Кількість заліків                        |    |    |      |      |      |      |  |      |      | 6  | 5  | 3  | 4   | 4   | 5    | 3   | 5  |
|                                                                             |                                                                               | Кількість курсових проєктів              |    |    |      |      |      |      |  |      |      |    |    |    |     |     |      |     |    |
|                                                                             |                                                                               | Кількість курсових робіт                 |    |    |      |      |      |      |  |      |      |    |    |    | 1   |     | 1    |     |    |

**\*Примітка.**

Базова загальновійськова підготовка проводиться з громадянами України чоловічої статі, які досягли 18-річного віку, які навчаються за денною або дуальною формою здобуття освіти та не проходять військову службу в Збройних Силах України, інших утворених відповідно до законів України військових формуваннях, службу в правоохоронних органах.

Від проходження базової підготовки звільняються ті з них, які:

- визнані за станом здоров'я непридатними до військової служби;
- до набуття громадянства України пройшли військову службу в інших державах;
- проходили військову службу;
- мають сертифікат про проходження базової підготовки та здобуття військово-облікової спеціальності.

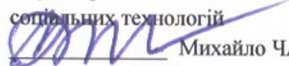
Не проходять базову підготовку:

- здобувачі вищої освіти, які здобувають освіту за іншими (крім денної та дуальної) формами здобуття освіти, включаючи поєднані;
- здобувачі вищої освіти - іноземні громадяни.

Здобувачі освіти жіночої статі – громадянки України, які здобувають освіту за денною або дуальною формою здобуття освіти, здобувачі освіти чоловічої статі, які навчаються на старших курсах, можуть проходити базову підготовку добровільно на підставі особистої заяви, поданої до закладу вищої освіти.

ПОГОДЖЕНО

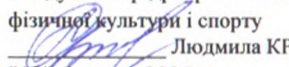
Директор Хмельницького інституту  
соціальних технологій

 Михайло ЧАЙКОВСЬКИЙ

"08" квітня 2025 р.

ПОГОДЖЕНО

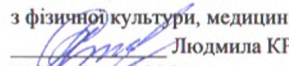
Завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,  
фізичної культури і спорту

 Людмила КРАВЧУК

"12" березня 2025 р.

ПОГОДЖЕНО

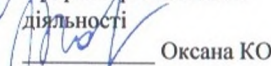
Голова Науково-методичного об'єднання  
з фізичної культури, медицини і терапії

 Людмила КРАВЧУК

"10" квітня 2025 р.

ПОГОДЖЕНО

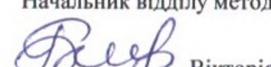
Проректор з освітньої  
діяльності

 Оксана КОЛЯДА

"17" квітня 2025 р.

ПОГОДЖЕНО

Начальник відділу методичної роботи

 Вікторія БАУЛА

"17" квітня 2025 р.