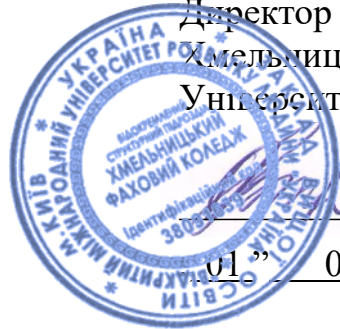


**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж
Циклова комісія соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Хмельницького фахового коледжу
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01” 09 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 2.13 Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: залік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту»

для здобувачів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 37 с.

Розробники:

Кондратюк Світлана Миколаївна – кандидатка психологічних наук, спеціалістка вищої категорії, викладачка циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін Хмельницького фахового коледжу

Викладачі:

Кондратюк Світлана Миколаївна – кандидатка психологічних наук, спеціалістка вищої категорії, викладачка циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін Хмельницького фахового коледжу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін

Протокол № 1 від „28” серпня 2025 року

Голова циклової комісії
соціально-економічних
та загальноосвітніх
дисциплін

Олександр ГАЛКО

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником групи розробки та розвитку ОПП
«Фізичне виховання і спорт» (2025 р.)

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи з розробки
та розвитку ОПП
«Фізична культура і спорт»

Володимир ПУЧА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік				
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28298>

Робочу програму навчальної дисципліни перевірено

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового коледжу
Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	28 год.	
		Практичні, семінарські	
		14 год.	
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		78 год.	-
		Індивідуальні завдання	
Вид семестрового контролю: залік			

Примітка.

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти. Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання за допомогою теоретичного вивчення матеріалу, експериментальних досліджень та практичних занять сформувані та поглибити професійно необхідні теоретичні знання і практичні вміння та навички з психологічного забезпечення діяльності у майбутніх вчителів фізичної культури.

Завдання:

1. Опанувати здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

2. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня.

3. Навчитись проводити навчальні заняття, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів.

4. Опанувати здатність створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

– Основні поняття, теорії та закономірності, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя;

– принципи застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;

– психологічні фактори деструктивного впливу на свідомість людини.

вміти:

– аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;

– розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;

- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	СК 7	СК 9
ОК.2.13	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми”

	РН 16	РН 19
ОК.2.13	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологія фізичного виховання

Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.

Предмет психології фізичного виховання як галузь психологічної науки. Завдання психології фізичного виховання та її зв'язок з іншими науками. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання.

Тема 2. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами

Стан «психічного напруження» в умовах занять фізичним вправами. Фактори, що впливають на динаміку «психічного напруження». Характеристика стану «перенапруги» учня. Стадії психічного «перенапруження» (нервозність, порочна стеничність, астеничність).

«Збудження» та «тривожність» в учнів. Характеристика «передстартових психічних станів»: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія. Стан «монотонії» та «перенасичення» на уроках фізичної культури.

Тема 3. Психологічна підготовка у фізичному вихованні.

Сутність психологічної підготовки в фізичному вихованні. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки. Спеціальна психологічна підготовка.

Змістовий модуль 2.

Психологія спорту

Тема 4. Поняття, значення та методи психології спорту.

Значення психології спорту для спортивної діяльності. Місце психології спорту в системі наук та завдання, які вона вирішує. Методи психології спорту. Психологічна характеристика спортивної діяльності. Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість.

Тема 5. Психодіагностика в практиці спорту та психологічний контроль у спорті.

Методи психологічного дослідження. Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів. Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті. Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті. Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті. Види комплексного психологічного контролю в спорті.

Тема 6. Модельні психологічні характеристики в спорті

Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена. Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів. Підструктура особистості як критерії спортивної придатності. Особливості складання психограми особистості спортсмена.

Змістовий модуль 3.

Психологія здорового способу життя

Тема 7. Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна.

Визначення психології здоров'я і задачі дослідження. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науками. Психічні фактори здоров'я.

Тема 8. Психологія здоров'я як системне поняття.

Взаємозв'язок психологічного здоров'я і хвороби. Психологічне здоров'я особистості. Критерії психологічного здоров'я.

Тема 9. Поняття стресу. Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя.

Поняття стресу, його вплив на людину. Стадії стресу. Характеристика стресу. Причини виникнення стресу. Подолання стресу. Розвиток стресостійкості.

Змістовий модуль 4.

Психологічні складові здорового способу життя

Тема 10. Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності як запорука здорового способу життя.

Поняття тривоги та тривожності. Симптоми тривожності. Причини тривожності. Види тривожності. Ситуативна, особистісна тривожність та інші види тривожності. Основні форми тривоги. Методи подолання тривожності як запорука психічного здоров'я та здорового способу життя.

Тема 11. Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту як запорука психічного здоров'я.

Поняття емоційного інтелекту. Види інтелекту. Вплив емоційного інтелекту на життя людини. Розвиток емоційного інтелекту.

Тема 12. Психологія впевненості особистості.

Поняття впевненості у собі. Характеристики впевненої у собі особистості. Ознаки невпевненої у собі людини. Причини невпевненості у собі. Як підвищувати впевненість у собі.

Тема 13. Психогігієна та психопрофілактика.

Предмет та завдання психогігієни. Розділи психогігієни. Предмет та завдання психопрофілактики. Методи психогігієни та психопрофілактики. Історія розвитку психогігієни та психопрофілактики. Становлення психогігієни та психопрофілактики в Україні.

Тема 14. Концепція ненасильницького спілкування як запорука здорової комунікації.

Основи методу ненасильницького спілкування. Принципи методу ННС. Компоненти ненасильницького спілкування. Алгоритм для використання методу ненасильницького спілкування в комунікації.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передує цій дисципліні: професійна майстерність (за професійним спрямуванням, долікарська медична допомога в невідкладних станах, теорія і технології оздоровчо- рекреаційної рухової активності, основи менеджменту та маркетингу в фізичній культурі та спорті

Міжпредметні зв'язки: психологія, олімпійський та професійний спорт.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Психологія фізичної культури і спорту															
Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.	9	2	-	1	-	-	6								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами	9	2	-	1	-	-	6								АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Психологічна підготовка у фізичному вихованні	8	2	-	1	-	-	5								АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання структурно-логічної схеми «Фізична і розумова працездатність»
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2								комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	28	6	-	3	-	-	19								
Змістовий модуль 2. Психологія спорту															
Тема 4. Поняття, значення та методи психології спорту	9	2	-	1	-	-	6								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання плану проведення практичного заняття на тему „Дидактичні принципи виховання у спорті”
Тема 5. Психодіагностика в практиці спорту та психологічний контроль у спорті	9	2	-	1	-	-	6								АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 6. Модельні психологічні характеристики в спорті	8	2	-	1	-	-	5								АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту”

Разом: 120 год., лекції – 28 год., практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 78 год.

Модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4				
Назва модуля	Психологія фізичного виховання			Психологія спорту			Психологія здорового способу життя			Психологічні складові здорового способу життя				
Кількість балів за модуль	18 балів			18 балів			18 балів			30 балів				
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теми лекцій	Предмет, завдання та методи дослідження психології	Психічні стани в процесі занять фізичним вихованням	Психологічна підготовка у фізичному вихованні.	Поняття, значення та методи психології спорту	Психодіагностика в практиці спорту та психологічний	Модельні психологічні характеристики в спорті	Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна	Психологія здоров'я як системне поняття	Поняття стресу. Розвиток стресостійкості	Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності	Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту	Психологія вправленості	Психогієна та психопрофілактика	Концепція ненасильницького
Теми практичних занять	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного	Психічні стани в процесі занять фізичним вихованням	Психологічна підготовка у фізичному вихованні.	Поняття, значення та методи психології спорту	Психодіагностика в практиці спорту та психологічний	Модельні психологічні характеристики в спорті	Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна	Психологія здоров'я як системне поняття	Поняття стресу. Розвиток стресостійкості	Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності	Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту	Психологія вправленості	Психогієна та психопрофілактика	Концепція ненасильницького спілкування
Самостійна робота	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
ІНДЗ	8 балів													
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (12 балів)													
Підсумковий контроль	залік													

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.	1
2	Психічні стани в процесі занять фізичними вправами	1
3	Психологічна підготовка у фізичному вихованні	1
4	Поняття, значення та методи психології спорту	1
5	Психодіагностика в практиці спорту та психологічний контроль у спорті	1
6	Модельні психологічні характеристики в спорті	1
7	Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна	1
8	Психологія здоров'я як системне поняття	1
9	Поняття стресу. Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя	1
10	Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності як запорука здорового способу життя	1
11	Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту як запорука психічного здоров'я	1
12	Психологія впевненості особистості	1
13	Психогігієна та психопрофілактика	1
14	Концепція ненасильницького спілкування як запорука здорової комунікації	1
Разом		14

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Психологічне здоров'я особистості”.

2. Підготовка та проведення презентації на тему „Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя”.

3. Складання кросворду за темою „Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена”.

4. Написання реферату на тему: «Тривожність. Методи подолання тривожності як запорука психічного здоров'я та здорового способу життя».

5. Огляд додаткової літератури на тему: „Психогігієна та психопрофілактика”.

6. Написання реферату на тему: «Психічні стани в процесі занять фізичним вправами».

7. Огляд додаткової літератури та написання реферату на тему: «Психологічна підготовка у фізичному вихованні».

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**4 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**4 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**4 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**4 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **8 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Психологічна структура педагогічної діяльності.
2. Дидактичні принципи, що застосовуються на позашкільних гуртках з фізичної культури.
3. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
4. Задачі психології здорового способу життя.
5. Причини виникнення стресу та методи його подолання.
6. Характеристика типів психологічної підготовки.
7. Розвиток уваги і способи підтримки його стійкості.
8. Типові особливості особистості школярів (темперамент, характер, задатки і здібності). Психологічні особливості учнівського колективу.
9. Вікові особливості емоційної та вольової сфери школярів.
10. Визначити засоби формування мотивації до занять фізичними вправами.
11. Застосування методів психорегуляції (у колективі за вибором).

12. Психологічні особливості діяльності (роботи) викладача ФВ.
13. Зміст психологічного забезпечення в умовах занять фізичними вправами.
14. Симптоми тривожності та методи її подолання.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		8 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100 бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
7-8	відмінно	5	A	відмінно
5-6	добре	4	BC	добре
3-4	задовільно	3	DE	задовільно
0-2	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання	6
2	Психічні стани в процесі занять фізичним вправами	6
3	Психологічна підготовка у фізичному вихованні	5
Модульний контроль		2
4	Поняття, значення та методи психології спорту	6
5	Психодіагностика в практиці спорту та психологічний контроль у спорті	6
6	Моделі психологічні характеристики в спорті	5
Модульний контроль		2
7	Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна	6
8	Психологія здоров'я як системне поняття	6
9	Поняття стресу. Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя	5
Модульний контроль		2
10	Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності як запорука здорового способу життя	2
11	Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту як запорука психічного здоров'я	3
12	Психологія впевненості особистості	2
13	Психогігієна та психопрофілактика	3
14	Концепція ненасильницького спілкування як запорука здорової комунікації	3
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		78

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Психологія фізичної культури і спорту			
Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	I
Тема 2. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		II
Тема 3. Психологічна підготовка у фізичному вихованні (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		II
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	III

<i>Всього: 19 год.</i>		<i>Всього: 8 балів</i>	
Змістовий модуль 2. Психологія спорту			
Тема 4. Поняття, значення та методи психології спорту (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	III
Тема 5. Психодіагностика в практиці спорту та психологічний контроль у спорті (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
Тема 6. Модельні психологічні характеристики в спорті (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	V
<i>Всього: 19 год.</i>		<i>Всього: 8 балів</i>	
Змістовий модуль 3. Психологія здорового способу життя.			
Тема 7. Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	IV
Тема 8. Психологія здоров'я як системне поняття (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		V
Тема 9. Поняття стресу. Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VI
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	VII
<i>Всього: 19 год.</i>		<i>Всього: 8 балів</i>	
Змістовий модуль 4. Психологічні складові здорового способу життя			
Тема 10. Тривожність. Види тривожності. Методи подолання тривожності як запорука здорового способу життя (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	VI
Тема 11. Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту як запорука психічного здоров'я (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VII
Тема 12. Психологія впевненості особистості (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VIII
Тема 13. Концепція ненасильницького спілкування як запорука здорової комунікації (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IX
Тема 14. Психологія впевненості особистості (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IX
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	3	X
<i>Всього: 15 год.</i>		<i>Всього: 8 балів</i>	
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	6	X
<i>Разом: 78 год.</i>		<i>Разом: 38 бали</i>	

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не

тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати

запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 4 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів 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 студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента 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 студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові									
1.1. Робота на семінарському і практичному занятті	6	2,5	15	2,5	15	2,5	15	2,5	15
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
1.3. Виконання модульної роботи	3	1	3	1	3	1	3	1	3
Разом			23		20		20		21
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 92									
II. Вибіркові									
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 8 балів)									
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу							4		
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики							4		
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки							4		
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу							4		
2.5. Участь у науковій студентській конференції							4		
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе							4		
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)							8		
Разом							8		
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 8									
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100									

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	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	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																			Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4					ІН ДЗ		
Т1	Т2	Т3	МК 1	Т4	Т5	Т6	МК2	Т7	Т8	Т9	МК 3	Т10	Т11	Т12	Т13	Т14	МК 4		не більше 100
7,5	7,5	7,5	3	7,5	7,5	7,5	3	7,5	7,5	7,5	3	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	3	6	

Т1, Т2 ... Т14 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.5. Орієнтовний перелік питань до заліку

- Надати визначення психології здорового способу життя та її задач.
- Завдання психології фізичного виховання.
- Визначити психологічні особливості діяльності (роботи) тренера ФВ.
- Охарактеризувати стадії «психічного перенапруження».
- Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість.
- Предмет психології фізичного виховання як галузь психологічної науки.
- Назвіть методи психології спорту.
- Охарактеризувати стан «монотонії» та «перенасичення».
- Дати визначення поняття «психологічна підготовка».
- Характеристика типів психологічної підготовки.
- Розглянути вікові особливості емоційної та вольової сфери школярів.
- Охарактеризувати типові особливості особистості школярів (темперамент, характер, задатки і здібності).
- Дати визначення поняття психорегуляція та її завдання.
- Визначити сутність психологічної підготовки у фізичному вихованні та її завдання.
- Опишіть стадії психічного «перенапруження» (нервозність, порочна стеничність, астеничність).
- Надайте характеристику стану «перенапруги» учня.
- Визначити значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
- Дайте визначення та проаналізуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».
- Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я.
- Проаналізуйте компоненти внутрішньої картини здоров'я.

22. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «здоровий спосіб життя».
23. Проаналізуйте компоненти здорового способу життя.
24. Опишіть біосоціальні критерії здорового способу життя.
25. Назвіть особливості психологічного контролю в спорті.
26. Опишіть види комплексного психологічного контролю в спорті.
27. Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті.
28. Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.
29. Охарактеризуйте психічні фактори здоров'я.
30. Взаємозв'язок психологічного здоров'я і хвороби.
31. Психологічне здоров'я особистості.
32. Опишіть критерії психологічного здоров'я.
33. Дайте визначення поняття стресу, його вплив на людину.
34. Охарактеризуйте основні стадії стресу.
35. Дайте визначення поняття стресу та його характеристику.
36. Назвіть причини виникнення стресу.
37. Опишіть шляхи подолання стресу.
38. Назвіть методи розвитку стресостійкості.
39. Дайте визначення поняття тривоги та тривожності. Назвіть симптоми тривожності.
40. Назвіть причини тривожності.
41. Опишіть ситуативну та особистісну тривожність.
42. Назвіть методи подолання тривожності.
43. Дайте визначення поняття емоційного інтелекту.
44. Охарактеризуйте вплив емоційного інтелекту на життя людини.
45. Назвіть методи розвитку емоційного інтелекту.
46. Проаналізуйте характеристики здорової, упевненої в собі особистості.
47. Предмет та завдання психогігієни.
48. Охарактеризуйте розділи психогігієни.
49. Назвіть предмет та завдання психопрофілактики.
50. Назвіть методи психогігієни та психопрофілактики.
51. Основи методу ненасильницького спілкування.
52. Опишіть принципи методу ненасильницького спілкування за М. Розенбергом.
53. Охарактеризуйте компоненти ненасильницького спілкування.
54. Складіть алгоритм використання методу ненасильницького спілкування.
55. Надайте психологічну характеристику спортивної діяльності.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Електронний кампус <http://www.login.kpi.ua/>.
2. www.gumer.info
3. www.Psylib.kiev.ua
4. www.culonline.com.ua
5. www.koob.ru

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Адаптація – в широкому розумінні це процес пристосування організму до змін в навколишньому та внутрішньому середовищі. Під адаптацією організму до фізичних навантажень розуміють сукупність процесів, які забезпечують збереження сталого стану внутрішнього середовища організму (гомеостазу) та ефективну та економічну його діяльність в умовах впливу різних факторів.

Аффект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Бойова готовність – це більш сприятлива форма передстартових реакцій коли процеси збудження та гальмування в нервовій системі врівноважені. Фізіологічні зміни повністю відповідають інтенсивності наступної роботи, спортсмен впевнено чекає старту, настроєний на перемогу.

Відчай – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

«Воно» у теорії З. Фрейда безсвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними

негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням волевого і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Депресія – це зменшення психічної активності, що викликана перевтомою чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Ейфорія – психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Е. називають також стан некритичного задоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

Екстраверсія (від лат. *extra* – назовні, *versio* – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емпатія – осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ентузіазм – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Ефект плацебо – зміни у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта після прийняття плацебо-нейтральної речовини (таблетки), призначеної як сильнодіючий засіб.

Загальна психологія – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Зарження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу. Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

Ідеалізація – процес конструювання в уяві понять про об'єкти, які не існують у дійсності, але які мають певні прообрази в реальному світі.

Ідентифікація – в соціальній психології, уподібнення себе іншому.

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інтроверсія (від лат. *intro* – всередину, *versio* – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція – пізнання на основі узагальненого ряду високоавтоматизованих розумових навичок.

Компетентність – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях

Компетенція – коло обов’язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

Комунікабельність – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Лабільність – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м’язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

Маніпулювання (від лат. *manipulatio* – застосовувати маніпуляції, прийом, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Навіювання (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об’єктом навіювання.

Настрій – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натхнення – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

Неврози – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неприязнь – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Особистість – це суб'єкт свідомої продуктивної діяльності та суспільної поведінки індивіда із соціально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що формується і виявляється у самозмінній діяльності, спілкуванні, опосередковує, регулює взаємодію людини з довкіллям.

Пам'ять – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В П. домінують неусвідомлювані прояви.

Переконання – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Песимізм – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

Почуття – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

Прострація – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Психо (грец. *psyche* – розум, глузд) частина складних слів, що вказує на зв'язок з душею або розумом.

Психіка (гр. *psyche* – орган думок і суджень) – здатність людини думати, міркувати і хвилюватися; розумове життя, включаючи свідомі та несвідомі процеси; розум у своїй цілісності, на відміну від тіла.

Психоаналіз – метод дослідження змісту психічної діяльності, який ґрунтується на теорії Фрейда.

Психологія (гр. *psyche* і гр. *logos* – слово) – галузь науки, яка вивчає розумові та псих. процеси стосовно поведінки людей та тварин.

Психолог – вчений, фахівець з психології.

Психіатрія – розділ медицини, що вивчає психічні хвороби, їх виникнення, методи запобігання й лікування.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психотерапія (ψυχή – душа, θεραπεΐα «зцілення, лікування») – це науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, що спрямований на допомогу людям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем або страждання, та використовує психологічні інструменти.

Психіатр – лікар, фахівець з психіатрії.

Психоаналітик той, хто практикує психоаналіз.

Психоаналептик – такий, що має стимувальну дію на психічну діяльність.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

Психопрофілактика – методика природного народження дитини після психічного та фізичного тренування, спрямованого на ліквідацію болісних відчуттів, пов'язаних з вагітністю й пологами.

Радість – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Рефлекс – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлекси.

Рефлексія – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Симпатія – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Соціометрія – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Сприймання – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Спрямованість – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

Страх – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо.

Стрес – емоційний стан особистості, психічна перенапруга в гострій, загрозливій ситуації, що може сприяти шоківому стану; захисна реакція організму на будь-який збуджувальний фактор.

Сублімація – «перерозподіл психічної енергії». З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Темперамент – найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

Тести (від англ. *test* – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Умиротворення – стан спокою.

Упевненість – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. У. будується на знанні, тісно пов'язана з переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

Установка – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

Утома – ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження

Уява – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Фантазія – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, беззмістовною. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

Фобії – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

8. Рекомендована література

Основна:

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
2. Остополець І.Ю., Лисенко Л.Л. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу / І.Ю.Остополець, Л.Л. Лисенко. – Слов'янськ: ДДПУ. 2015. 102 с.
3. Психологічний розвиток та формування особистості в онтогенезі: навчальний посібник для вищих навчальних закладів. / В.П. Пісоцький. – К.: КНТ, 2025. -144 с.
4. Психофізіологічна діагностика особистості: навч.-метод. посіб. / О.П. Ващук. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2025. -108 с.
5. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. / Т.М. Лисянська. – 3-е вид. - К.: Каравела, 2023. -224 с.
6. Дитяча розвивально-корекційна психологія. Тест : Модульний навчальний посібник для студентів ВНЗ за напрямом підготовки «Практична психологія». / Т.В. Дуткевич. – К.: Центр Учбової літератури, 2024. -304 с.
7. Психологія розвитку особистості. Навч. посіб./ Р.С. Кацавець. – К.: Алерта , 2024. 152 с.

Допоміжна:

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Психологія здоров'я: Зб. Завдань для самостійної роботи студентів /Уклад.: Г.В. Ложкін, В.О. Федченко. Київ : НТУУ «КПІ», 2011. 48 с.
3. Толкунова І. В., Смоляр І. І., Вахнова А. П. Формування ціннісного ставлення та мотивації до здоров'я у дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*/ за ред. Г. М. Арзютов. Київ : НПУ ім.. М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 3 (72) 16. С. 24–27.
4. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
5. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологія здорового способу життя: навч. посіб. для студ. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 96 с.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

Інформаційні ресурси

1. Предмет, завдання та методи психології фізичного виховання. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21297/1/ЛЕКСИЈ-1.pdf>
2. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми сучасного спорту. Науковий журнал. Архів номерів. URL : http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/PPMB/index.html

Сертифікаційні програми (електронні курси)

1. Електронний курс «Психологія спорту» — Ternopil National Pedagogical University (ТНПУ), сервіс електронного навчання <https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=692> (elr.tnpu.edu.ua)
2. Курс «Психологія здоров'я і здорового способу життя» — репозиторій Національного університету фізичного виховання і спорту (LDuFK)

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstreams/b37d534c-6506-4d42-b138-c3bc0f6d83c8/download>
(Репозитарій ЛДУФК)

3. **Навчальний матеріал «Психологія здорового способу життя»** — Полтавський національний педагогічний університет (PNPU)
https://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/22881/1/Vyvchennya_kursu_psykholohiya.pdf (dspace.pnpu.edu.ua)
4. **Курс «Психологія здорового способу життя»** — кампус Криворізького педагогічного університету / факультетське PDF
<https://kztkp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/78/2023/03/psykholohiia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-2-1.pdf> (kztkp.pnu.edu.ua)
5. **Електронний курс «Спортивна психологія»** — університетський сайт (USFU)
<https://usfu.edu.ua/sportyvna-psyhologiya/>

Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. **Психологічне здоров'я** [Електронний ресурс] / Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2024. – Режим доступу: <https://psihosozh.kubg.edu.ua/>
2. **Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту** [Електронний ресурс] / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2024. – Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/>
3. **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** [Електронний ресурс] / Волинський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 2024. – Режим доступу: <https://journal.vnu.edu.ua/index.php/sport>
4. **Наука і освіта** [Електронний ресурс] / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2024. – Режим доступу: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/>
5. **Фізична культура, спорт та здоров'я нації** [Електронний ресурс] / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2024. – Режим доступу: <https://journals.vspu.edu.ua/index.php/sport>
6. **Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія** [Електронний ресурс] / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Харків, 2024. – Режим доступу: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology>
7. **Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки** [Електронний ресурс] / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2024. – Режим доступу: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/>
8. **Здоров'я людини, спорт і реабілітація** [Електронний ресурс] / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. – Суми, 2024. – Режим доступу: <https://journals.apsv.org.ua/index.php/health-sport-rehab>
9. **Фізична культура, спорт, здоров'я і реабілітація** [Електронний ресурс] / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2024. – Режим доступу: <https://journals.ldufk.edu.ua/index.php/fkszr>
10. **Здоров'я суспільства** [Електронний ресурс] / Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2024. – Режим доступу: <https://healthsociety.kubg.edu.ua/>

Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями / ліцензія
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
Google Scholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)
Canva / Adobe Express	Створення презентацій, інфографік, візуальних матеріалів	Canva – freemium, Adobe – ліцензія
MS Office / LibreOffice	Текстові документи, таблиці, презентації	MS Office – ліцензія, LibreOffice – вільний доступ
SPSS Statistic	Статистичний аналіз первинних даних	Обмежений вільний доступ з подальшим придбанням ліцензії
Gemini, ChatGPT та ін.	Розрахунок вибірки, обчислення дизайну вибірки	Вільний доступ

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 42,45
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle