



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Хмельницького фахового коледжу
Університету „Україна”

Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

СИЛАБУС навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Курс і семестр вивчення	2 курс, 3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 28 год.
	Практичні 14 год.
	Самостійна робота 78 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28298#section-0
Циклова комісія	Соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін
Викладач	Кондратюк Світлана Миколаївна – викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, кандидат психологічних наук
Контактна інформація викладача для консультацій	<i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56</i> <i>Електронна пошта: svetakondratyuk@ukr.net</i> <i>Кабінет: 43</i>

Анотація навчальної дисципліни

Мета дисципліни	підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання за допомогою теоретичного вивчення матеріалу, експериментальних досліджень та практичних занять сформувати та поглибити професійно необхідні теоретичні знання і практичні вміння та навички з психологічного забезпечення діяльності у майбутніх вчителів фізичної культури.
Мета орієнтована на формування компетентностей	СК 7. Здатність до аналізу проявів психоемоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом. СК 9. Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні. ПРН 16. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. ПРН 19. Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами.

<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.</p> <p>Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.</p> <p>Взаємодіяти, вступати в комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.</p> <p>Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання саморозвитку.</p> <p>Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.</p> <p>Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання і саморозвитку.</p>
<p align="center">Перелік тем навчальної дисципліни</p> <p align="center">Змістовий модуль 1. Психологія здорового способу життя</p> <p>Тема 1. Психологія здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна. Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення. Тема 3. Поняття стресу. Розвиток стресостійкості як складова здорового способу життя.</p> <p align="center">Змістовий модуль 2. Психологічні складові здорового способу життя</p> <p>Тема 4. Емоційний інтелект. Методи розвитку емоційного інтелекту як запорука психічного здоров'я. Тривожність. Методи подолання тривожності як запорука здорового способу життя. Тема 5. Психологія впевненості особистості. Концепція ненасильницького спілкування як запорука здорової комунікації. Тема 6. Психогігієна та психопрофілактика.</p> <p align="center">Змістовий модуль 3. Психологія фізичного виховання</p> <p>Тема 7. Предмет та завдання психології фізичного виховання. Тема 8. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури. Тема 9. Психологія особистості вчителя фізичної культури. Тема 10. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.</p> <p align="center">Змістовий модуль 4. Психологія спорту</p> <p>Тема 11. Поняття, значення та методи психології спорту. Тема 12. Психологія особистості тренера. Тема 13. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами. Психологічна підготовка у фізичному вихованні. Тема 14. Модельні психологічні характеристики в спорті</p>	
<p align="center">Рекомендовані джерела: Основна:</p>	

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	100
-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	-----

T1, T2 ... T14 – теми змістових модулів.МК –
модульний контроль

Оцінка за екзамен: 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>

Політика курсу:

Політика дотримання академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порухеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

Політика щодо пропусків занять

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

Бонуси

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.


Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання), спеціальності 017 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу  Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

соціально-економічних

та загальноосвітніх дисциплін



Олександр ГАЛКО