



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	A7 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, 4 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 20/6 год.
	Практичні 16/4 год.
	Самостійна робота 54/800 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	екзамен
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28298
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.
Очікувані результати навчання	<p>Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>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>

Перелік тем навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Психологія здорового способу життя

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.

Змістовий модуль 2.

Психологічні складові здорового способу життя

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.

Змістовий модуль 3.

Психологія фізичного виховання

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.

Змістовий модуль 4.

Психологія спорту

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

Рекомендовані джерела:

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.

Допоміжна:

3. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
4. Психологія здоров'я: Зб. Завдань для самостійної роботи студентів / Уклад.: Г.В. Ложкін, В.О. Федченко. Київ : НТУУ «КПІ», 2011. 48 с.
5. 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.
6. 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.
7. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологія здорового способу життя: навч. посіб. для студ. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 96 с.
8. 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.

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни

(неформальна освіта):

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Поточне тестування та самостійна робота															Су ма	Екза мен			
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4					ІН ДЗ		
T1	T2	T3	МК	T4	T5	T6	МК	T7	T8	T9	T10	МК3	T11	T12	T13	T14		МК	не біль ше 100
7			3	13			3	10			3	10			3	8			

T1, T2 ... T14 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		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.

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

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «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 А7 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