



Силабус
навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Психології та педагогіки Каб. 313, корпус Ц +38(050)6717085 e-mail: kafpsyped@gmail.com
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки e-mail: yalanskasvetlana@gmail.com
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	КЛЕВАКА ЛЕСЯ ПЕТРІВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: доцент кафедри психології та педагогіки Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: – e-mail: klevakaalesi@ukr.net Контактний телефон: +38(066)3369120
Особа, відповідальна за силабус	Клевака Леся Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки e-mail: klevakaalesi@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	8 (восьмий)
Тип дисципліни	Обов'язкова

<i>(обов'язкова/вибіркова)</i>	
Обсяг дисципліни <i>(кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)</i>	3 кредити / 90 годин
Кількість годин <i>(лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)</i>	Л-14 год. П-16 год. СРС-60 год.
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» є формування здатності вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів психологічної науки; застосовувати у професійній діяльності знання психологічних аспектів у сфері фізичної культури і спорту; формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту, формування навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є цілісний процес формування значення психології здорового способу життя у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку; формування цілісного уявлення щодо особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах

	спортивного вдосконалення.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» є: • формування системи знань про психологію здоров'я, здорового способу життя та спорту у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку; • закріплення пріоритету здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей молоді; • набуття навичок вибирати та застосовувати оптимальні методи та засоби збереження здоров'я; • розвиток особистісних життєвих навичок здорового способу життя; • оволодіння системою гностичних, проектувальних, конструктивних, організаторських і комунікативних умінь; • розвиток критичного, креативного мислення, здібностей до професійної рефлексії та самовдосконалення; • володіння фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримання етики ділового спілкування; • розвиток позитивної мотивації до професійної діяльності.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя»: «Вступ до спеціальності»; «Психологія»; «Педагогіка»; «Загальна теорія здоров'я».
Пореквізити	Знання з дисципліни «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання і спорту», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та при проходженні виробничої практики.
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я та здорового способу	Тема 1. Предмет психології здоров'я та здорового способу життя. Психологія здоров'я і здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в

життя.	науковій літературі. Розвиток науки про психологію здоров'я. Рівні здоров'я. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Дослідження уявлень про критерії здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Методи та проблеми дослідження у психології здоров'я. Тема 2. Психологічні уявлення про здорову особистість. Поняття «психологічне здоров'я». Основні критерії психічного здоров'я. Модель здорової особистості (за А. Маслоу). Чинники функціонування здорової особистості (за К. Роджерсом). Модель здорової особистості (за Г. Олпортом). Модель здорової особистості (за Н. Пезешкіаном). Чинники функціонування здорової особистості (І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич). Психічне здоров'я людини (за М.В. Савчиним). Тема 3. Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Тема 4. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Тема 5. Психологічний захист особистості. Психологія впевненості особистості. Зміст поняття «психологічний захист особистості». Усвідомлення себе і свого місця у світі. Психологія впевненості особистості. Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості.
Змістовий модуль 2. Психологія спорту.	Тема 6. Психологія спорту. Сутність, предмет та завдання психології спорту. Психологічна підготовка у спорті. Психологічні засади теорії спорту. Критерії мистецтва «володіти собою». Психологічний клімат спортивної команди. сумісність членів спортивної команди. Мотивація особистості в спорті. Тема 7. Психологічна витривалість. Створення необхідних психологічних умов для досягнення кращої

	психологічної витривалості, високих показників сили, спритності, а також для розвитку спеціалізованих видів сприйняття. Психологічна підготовка до змагань. Психічна регуляція. Формування особистості спортсмена для кращої взаємодії з тренером, а також іншими спортсменами в команді. Підвищення у спортсмена сили волі в ситуаціях, коли цей показник перебуває або на недостатньому для успішних спортивних виступів рівні, або цей показник дуже високий і є ризик того, що спортсмен може «перегоріти» ще до старту змагань.		
4. Підсумковий контроль			
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою		
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого з проекту (роботи), практики
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		

Максимальна кількість балів	100
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Бенеш Г. Психологія : довідник. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с. 2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с. 3. Воробйов М. І. Психологія спорту. <i>Практика в системі фізичного виховання</i> : навч. посібник. С. 176-178. 4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с. Репозитарій НТБ: Атаманчук Н.М. Психологія : конспект лекцій. Полтава : Сімон, 2016. 244 с. http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/6817 Яланська С.П. Вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя»: психолого-педагогічні аспекти. <i>Технології розвитку інтелекту</i>. 2020. Т. 4, № 2 (27). URL : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/500. http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/8570 Яланська С.П. Психологічне розвантаження як умова відновлення резервів організму людини. <i>Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України</i>: виклик глобального світу : матеріали Міжнар. наук.-практ. онлайн конф., м. Полтава, 25-26 бер. 2020 р. Полтава : ППЕП, 2020. С. 167-169. http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7103 Клевака Л.П. Вплив ароматів на підвищення працездатності. <i>Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я</i> : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 18 листоп. 2020 р.): матеріали і тези доп. К., 2020. С. 66-69. http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/8694

Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Складена відповідно до освітньої програми бакалавра «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 13 с. 2. Клевака Л.П. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Психологія спорту, здоров'я та здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 30 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143-Ц теоретичного навчання, проектор, мультимедіа
6. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/user/index.php?id=2994
7. Література	
Обов'язкова	1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с. 2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338с. 3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с. 4. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. пос. Київ : МАУП, 2006. 432 с. 5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с. 6. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту : навч. пос. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с. 7. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали. Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с.
Додаткова	1. Білявський Г.О. Основи екології: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2006. 408 с. 2. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: інформаційно-методичний збірник. Вип.1. Київ, 1996.

	336 с. 3. Воробйов М. І. Психологія спорту. <i>Практика в системі фізичного виховання</i> : навч. посібник. С. 176-178. 4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с. 5. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді /О. В.Кузьмінська, М. С. Червона. Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 124 с. 6. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. 88 с. 7. Основи здоров'я: навч. посібник / В. Г. Грибан. Київ : Центр. навч. літ., 2008. 214 с. 8. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. Київ : Здоров'я, 1995. 232с. 9. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дікова-Фаворська та ін. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 88 с.
--	--