

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР
(освітній ступінь)

Кафедра професійної освіти

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету геоінформаційних
систем та управління територіями

Олена НЕСТЕРЕНКО /

«21» червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті

(назва освітньої компоненти)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт
	назва спеціалізації (освітньої програми)
	Фізичне виховання і психологія спорту

Розробник:

Руслан КАЛЕНИЧЕНКО, к.психол.н., доцент

(ім'я та прізвище, науковий ступінь, вчене звання)

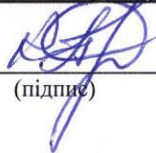


(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри професійної освіти

протокол № **16** від **«21» червня 2023 року**

Завідувач кафедри



(підпис)

(Костянтин ПОЧКА)

(ім'я та прізвище)

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і психологія спорту»

Гарант освітньої програми



(підпис)

(Ганна ІВАННІКОВА)

(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

Протокол № **5** від **«22» червня 2023 року**

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ НА 2023-2024 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Шифр	Магістр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Всього	Обсяг годин			Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт							
				Разом	аудиторних			КП	КР	РГР	Роб				
					Л	Лр						Пз			
017	Фізична культура і спорт (Фізичне виховання і психологія спорту)	4	120	50	24		26	70				1	екз	1	

Шифр	Магістр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						заочна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Всього	Обсяг годин			Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт							
				Разом	аудиторних			КП	КР	РГР	Роб				
					Л	Лр						Пз			
017	Фізична культура і спорт (Фізичне виховання і психологія спорту)	4	120	30	14		16	90				1	екз	1	

Мета та завдання освітньої компоненти

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту компетентностей в області психогієни трудової діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних навичок психогієни та психопрофілактики для впровадження їх в свою подальшу практичну діяльність.

Завданням (навчальними цілями) дисципліни:

- у процесі опанування дисципліни сформувати у студентів базу знань та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності;
- ознайомити студентів з найбільш значимими проблемами психогієни і психопрофілактики у вивченні психічного здоров'я особистості;
- сформувати знання про вплив різноманітних чинників трудової діяльності та факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, її психічне благополуччя в різні вікові періоди та в різних сферах життя;
- сформувати у студентів прикладні уміння стосовно застосування знань з психогієни і психопрофілактики в особистому житті та в практиці професійної діяльності;
- опанування студентами методів саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;
- формування у майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту позитивної мотивації на застосування знань саморегуляції у професійній діяльності та надання психологічної допомоги собі та іншим.

Робоча програма містить витяг з робочого навчального плану, мету вивчення, компетентності, які має опанувати здобувач, програмні результати навчання, дані щодо викладачів, зміст курсу, тематику практичних занять, вимоги до виконання індивідуального завдання, шкалу оцінювання знань, вмінь та навичок здобувача, роз'яснення усіх аспектів організації освітнього процесу щодо засвоєння освітньої компоненти, список навчально-методичного забезпечення, джерел та літератури для підготовки до практичних занять та виконання індивідуальних завдань. Електронне навчально-методичне забезпечення дисципліни розміщено на Освітньому сайті КНУБА (<http://org2.knuba.edu.ua>). Також програма містить основні положення щодо політики академічної доброчесності та політики відвідування аудиторних занять.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність	
ІК	Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки

	професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту
Загальні компетентності	
ЗК 4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
Спеціальні (фахові) компетентності	
СК 7	Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем у сфері фізичної культури і спорту
СК 8	Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту

**Програмні результати здобувачів освітньої програми,
що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН 2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби
ПРН 9	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти
ПРН 10	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість

Програма освітньої компоненти

Модуль 1. Основи психогієни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психогієни

Лекція 1. Психогієна як наука

Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни.

Тема 2. Предмет і завдання психогієни.

Тема 3. Розділи психогієни та взаємозв'язок з іншими науками.

Висновки.

Лекція 2. Психогієна – наука про збереження психічного здоров'я людини

Тема 1. Проблеми та рівні сучасної психогієни.

Тема 2. Історія становлення психогієни.

Тема 3. Методи психогієни і психопрофілактики.

Висновки.

Практичне заняття 1.

Формування психогієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті

Лекція 3. Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів (4 години)

- Тема 1. Психічне здоров'я – важливий складник здоров'я людини.
 - Тема 2. Методи і прийоми оцінювання психічного здоров'я.
 - Тема 3. Емоційна рівновага – основний фактор психічного здоров'я.
 - Тема 4. Природа емоцій і їхні функції.
 - Тема 5. Мозкові структури, які відповідають за генерацію емоцій.
 - Тема 6. Зв'язок емоцій із потребами та їхня роль у формуванні особистості.
 - Тема 7. Ознаки та умови досягнення емоційної рівноваги.
- Висновки.

Практичне заняття 2.

Психогігієна емоційної сфери. Позитивні та негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів

Практичне заняття 3.

Психологічна стійкість особистості. Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті

Лекція 4. Фізична культура – головний фактор здоров'я студента (4 години)

- Тема 1. Значення рухової активності для організму
 - Тема 2. Фізична культура і належна фізична форма.
 - Тема 3. Складники хорошої фізичної форми та її оцінювання.
 - Тема 4. Вибір програми вправ та її реалізація.
 - Тема 5. Тренування з використанням природних чинників.
- Висновки.

Практичне заняття 4.

Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лєпиховою та Т.М. Титаренко)

Змістовий модуль 2. Основи психогігієнічної практики у фізичному вихованні і спорті

Лекція 5. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я (6 годин)

- Тема 1 Працездатність і внутрішні чинники, що її зумовлюють.
- Тема 2. Працездатність і біоритми.
- Тема 3. Працездатність і втома.
- Тема 4. Перевтома і хронічна втома.
- Тема 5. Освітній процес і стрес. Загальні уявлення про стрес.
- Тема 6. Фізіологічний механізм стресу і його симптоми. Механізм регуляції стресу.
- Тема 7. Фізіологічний або нормальний стрес.
- Тема 8. Патологічний або хворобливий стрес.
- Тема 9. Стрес і хвороби.
- Тема 10. Патологічний стрес, пов'язаний із навчанням у ЗВО.

Тема 11. Принципи і умови запобігання перевтомам, хронічній втомі та стресу.
Висновки.

Практичне заняття 5.

Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).

Лекція 6. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги (4 години)

Тема 1. Техніки життя у складних умовах.

Тема 2. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів.

Тема 3. Прийоми опанування стресових станів.

Тема 4. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.

Висновки.

Практичне заняття 6.

Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко)

Лекція 7. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю

Тема 1. Від чого залежить опанування складної життєвої ситуації.

Тема 2. Способи опанування складної життєвої ситуації.

Тема 3. Типи ставлення до складної життєвої ситуації.

Тема 4. Залежність стратегій подолання від типу характеру.

Висновки.

Практичне заняття 7.

Психогігієна дітей. Психогігієна ігрової діяльності. Психогігієна дитячо-батьківських відносин

Практичне заняття 8.

Психогігієна в шкільному та підлітковому віці. Психогігієна в періоді ранньої юності. Психогігієна пізнавальної діяльності

Практичне заняття 9.

Психогігієна праці. Головні прийоми управління часом (якого завжди не вистачає), як боротися з перешкодами в роботі, - можливості, які ми не використовуємо

Практичне заняття 10.

Психогігієна сімейних відносин. Психогігієна сексуальних відносин

Практичне заняття 11.

Діагностика в психогігієні. Ви і стрес (тест До. Шрайнера). Копінг-тест Лазаруса

Практичне заняття 12.

Корекція в психогієні. Релаксаційні вправи. Вправи релаксаційної гімнастики. Аутогенне тренування (метод Шульца)

Практичне заняття 13.

Психогієна і довголіття та хорошого настрою

Індивідуальне завдання

№	Назва теми
1	2
1	Психогієна як наука.
2	Психогієна – наука про збереження психічного здоров'я людини.
3	Психічне здоров'я студента – основа всіх аспектів.
4	Фізична культура – головний фактор здоров'я студента.
5	Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я.
6	Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги.
7	Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.
8	Формування психогієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті.
9	Проблема психічного і психологічного здоров'я в психології.
10	Завдання практичної психогієни особистості.
11	Психогієна емоційної сфери.
12	Позитивні та негативні емоційні стани.
13	Діагностика психічних станів.
14	Психологічна стійкість особистості.
15	Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті.
16	Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
17	Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).
18	Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).
19	Психогієна дітей.
20	Психогієна ігрової діяльності.
21	Психогієна дитячо-батьківських відносин.
22	Психогієна в шкільному та підлітковому віці.
23	Психогієна в періоді ранньої юності.
24	Психогієна пізнавальної діяльності.
25	Психогієна праці у фізичному вихованні і спорті.
26	Головні прийоми управління часом.
27	Психогієна сімейних відносин.
28	Психогієна сексуальних відносин.
29	Діагностика в психогієні.
30	«Ви і стрес», використання теста До. Шрайнера у фізичному вихованні і спорті.
31	Використання копінг-теста Лазаруса у фізичному вихованні і спорті.

Методи контролю та оцінювання знань

Загальне оцінювання здійснюється через вимірювання результатів навчання у формі проміжного (модульного) та підсумкового контролю (залік, захист індивідуальної роботи тощо) відповідно до вимог зовнішньої та внутрішньої системи забезпечення якості вищої освіти.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Методи контролю

Основні форми участі Здобувачів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю: виступ на практичних заняттях; доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ; участь у дискусіях; аналіз першоджерел; письмові завдання (тестові, індивідуальні роботи у формі рефератів); та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується Здобувачами у тій чи іншій формі, наведеній вище. Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань Здобувача аналізу підлягають:

- характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
- якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
- ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
- рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

- досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

- самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються Здобувачу за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково.

Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді реферату. Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми. Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі презентації у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності Здобувачів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати задачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання		Інд. робота	Залік	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
15	25	30	30	100

Шкала оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	30	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	25	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	22	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	20	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	18	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
<u>0-34</u>	F	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА,

які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення освітньої компоненти

Підручники:

1. Психогігієна: підручник / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М. – 2018. 632 с.

Навчальні посібники:

1. О.Е. Менших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогігієни молодії людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. 76 с.

2. Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.

3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

4. Психологія особистості: навчальний посібник / укладачі Петухова І. О., Калениченко Р. А., Льовкіна О. Г. та ін. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

5. Руденко М.В., Смірнов В.М.; Калениченко Р.А., Гаврилюк В.О. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: Навч. посібник / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилюк. – К.: КНУБА, 2014. 432 с.

Методичні роботи:

1. Основи психогігієни у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко. – Київ: КНУБА, 2022. 28 с.

2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психогігієни» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 30 с.

3. Основи психогігієни: Методичні рекомендації до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу спеціальності "Психологія". – Чернівці: Чернівцівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2012. 84 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://library.knuba.edu.ua>

2. <http://org.knuba.edu.ua>

3. <http://org2.knuba.edu.ua>

4. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>