

«Затверджую»

Завідувач кафедри

 / Костянтин ПОЧКА /

«29» червня 2023 р.

Розробник силабусу

 / Руслан КАЛЕНИЧЕНКО /



СИЛАБУС

Основи психогієни у фізичному вихованні і спорті

назва освітньої компоненти (дисципліни)

1) Шифр за освітньою програмою: ОК-06				
2) Навчальний рік: 2023-2024				
3) Освітній рівень: Магістерський				
4) Форма навчання: денна				
5) Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка				
6) Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт				
7) Назва освітньої програми: Фізичне виховання і психологія спорту				
8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова				
9) Семестр: 9				
10) Контактні дані викладача: доцент кафедри професійної освіти, кандидат психологічних наук, доцент, Калениченко Руслан Арсенович, e-mail: kalenychenko.ra@knuba.edu.ua , тел. +38-098-664-12-18; +38-050-385-71-87; https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/vikladackij-sklad-kafedri-profesijnoi-osviti/kalenichenko-ruslan-arsenovich/				
11) Мова навчання: українська				
12) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Психологія», «Психологія здорового способу життя».				
13) Мета курсу: 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.				
14) Результати навчання:				
№ з/п	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання на програмні компетентності
1	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.	Обговорення під час занять	Лекційні заняття, практичні заняття	ІК ЗК 4

2	ПРН 09. 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.	Обговорення під час занять	Лекційні заняття, практичні заняття	ІК СК 7
3	ПРН 10. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	Обговорення під час занять	Лекційні заняття, практичні заняття	ІК СК 8

15) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні і заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота/ РГР/ Контрольна робота	Самостійна робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
24	26			70	Екзамен

Сума годин:

120

Загальна кількість кредитів ECTS:

4,0

Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:

50 (1,67)

16) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КП/СРС)

Лекції:

Тема 1. Психогігієна як наука.

Тема 2. Психогігієна – наука про збереження психічного здоров'я людини.

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

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

Тема 5. (4 години) Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі – пріоритетна умова культури здоров'я.

Тема 6. Психопрофілактика: засоби швидкої психологічної допомоги.

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

Практичні заняття:

Заняття 1. Формування психогігієнічної позиції педагога у фізичному вихованні і спорті.

Заняття 2. Психогігієна емоційної сфери. Позитивні та негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів.

Заняття 3. Психологічна стійкість особистості. Чинники психологічної стійкості у фізичному вихованні і спорті.

Заняття 4. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).

Заняття 5. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості (за Л.А. Лепіховою та Т.М. Титаренко).

Заняття 6. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій (за Л.А. Лепіховою).

Заняття 7. Психогігієна дітей. Психогігієна ігрової діяльності. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.

Заняття 8. Психогігієна в шкільному та підлітковому віці. Психогігієна в періоді ранньої юності. Психогігієна пізнавальної діяльності.

Заняття 9. Психогігієна праці. Головні прийоми управління часом (якого завжди не вистачає), як боротися з перешкодами в роботі, можливості, які ми не використовуємо, за В.П.Шейновим.

Заняття 10. Психогігієна сімейних відносин. Психогігієна сексуальних відносин.

Заняття 11. Діагностика в психогігієні. Ви і стрес (тест До. Шрайнера). Копінг-тест Лазаруса.

Заняття 12. Корекція в психогігієні. Релаксаційні вправи. Вправи релаксаційної гімнастики. Аутогенне тренування (метод Шульца).

Заняття 13. Психогігієна і довголіття за В.П.Шейновим.

Заняття 14. Психологічне забезпечення схуднення за В.П.Шейновим.

Заняття 15. Як бути завжди у хорошому настрої за В.П.Шейновим. Шкідливі звички: як з ними розлучитися за В.П.Шейновим.

Самостійна робота здобувача:

- підготовка до практичних занять;
- вивчення теми за підручниками та посібниками;
- опрацювання рекомендованої літератури та періодики за пропонуваним списком;
- виконання завдань до практичних занять;
- опрацювання програмних питань, що не розглядаються на навчальних заняттях і виносяться на самостійне опрацювання;
- підготовка індивідуального завдання;
- підготовка до заліку.

17) Основна література:

1. О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогігієни молоді 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. – Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.

18) Додаткові джерела:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна. Теорія та методики. / С. І. Болтівець. – Л., 2000. – 290 с.
2. Болтівець С. І. Сучасний стан розробленої педагогічної психогігієни // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 2004. – С. 54–56.
3. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. – 554 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. Практикум з психології для студентів неспеціальностей: Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів – Режим доступу: http://psytopos.lviv.ua/downloads/biblioteka/studentam/zagalna/konspekt_02.pdf
6. 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.

Інформаційні ресурси:

1. <http://library.knuba.edu.ua>
2. <http://org.knuba.edu.ua>
3. <http://org2.knuba.edu.ua>

19) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання			Інд. робота	Залік	Сума балів
Змістові модулі					
1	2	3			
10	20	20	20	30	100

20) Умови допуску до підсумкового контролю: відвідування лекцій; активність на практичних заняттях; виконання Індивідуальної роботи; дотримання умов академічної доброчесності.

21) Політика щодо академічної доброчесності: розуміння здобувачами вищої освіти етичного кодексу університету та норм академічної доброчесності (вимог щодо оригінальності текстів та допустимого відсотку співпадінь).

22) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3471#section-0>