

«Затверджую»

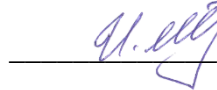
Завідувач кафедри



/ Костянтин ПОЧКА /

«29» червня 2023 р.

Розробник силабусу



/ Ірина МОРОЗ /



СИЛАБУС

Психологія здорового способу життя

назва освітньої компоненти (дисципліни)

1) Шифр за освітньою програмою: ВК				
2) Навчальний рік: 2023-2024				
3) Освітній рівень: Бакалавр				
4) Форма навчання: денна				
5) Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка				
6) Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт				
7) Назва освітньої програми: «Фізичне виховання і спорт»				
8) Статус освітньої компоненти: вибіркова				
9) Семестр: 2				
10) Контактні дані викладача: старший викладач кафедри професійної освіти Мороз Ірина Михайлівна, e-mail: moroz.im@knuba.edu.ua , тел. (044) 241-55-28, https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/vikladackij-sklad-kafedri-profesijnoi-osviti/moroz-irina-mixajlivna/				
11) Мова навчання: українська				
12) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Психологія».				
13) Мета курсу: формування у студентів компетентностей здорового способу життя; здатності до аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.				
14) Результати навчання:				
№ з/п	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання на програмні компетентності
1	ПРН 9. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовує сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; розробляє рекомендації та складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінює рухову активність, організовує заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя, складає план кондиційного тренування, розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.	Обговорення під час занять	Лекційні заняття, практичні заняття	ЗК 1 ФК 3 ФК 7

2	ПРН 16. Демонструє знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів та психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу; визначає особливості формування особистості у різні вікові періоди.	Обговорення під час занять	Лекційні заняття, практичні заняття	ЗК 1 ФК 3 ФК 7
---	--	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

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
20	20			50	Залік

Сума годин:	90
Загальна кількість кредитів ECTS:	3,0
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:	40 (1,33)

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

Лекції:

Змістовий модуль 1. Здоровий спосіб життя як предмет психологічного аналізу

Тема 1. Психологія здорового способу життя: предмет, об'єкт, історія розвитку як науки.

Тема 2. (4 год.) Психологічне здоров'я людини та спосіб життя.

Змістовий модуль 2. Психогігієна та збереження здоров'я людини

Тема 3. (4 год.) Психологія аддиктивної поведінки.

Тема 4. (4 год.) Психологічне здоров'я студентів.

Тема 5. (4 год.) Психологічний захист особистості.

Змістовий модуль 3. Стрес, психологічна стійкість та психологічне забезпечення професійного здоров'я

Тема 6. Особистість і стрес.

Тема 7. Психологія стійкості особистості.

Тема 8. Психологія професійного здоров'я.

Практичні заняття:

Заняття 1. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Заняття 2. Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Заняття 3. Психологічні технології збереження здоров'я.

Заняття 4. Профілактика аддиктивної поведінки.

Заняття 5. Психологічний захист особистості.

Заняття 6. Психологія стійкості особистості.

Заняття 7. Психологія професійного здоров'я.

Заняття 8. Професійне вигорання та ресурси його подолання.

Заняття 9. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Заняття 10. Психогігієна та збереження здоров'я.

Самостійна робота здобувача:

- підготовка до практичних занять;
- вивчення теми за підручниками та посібниками;
- опрацювання рекомендованої літератури та періодики за пропонованим 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. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
2. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. – 316 с.
3. Ложкин Г.В., Мушкевич М.И., Боханкова Ю.А. Психология здоровья человека. Луганск, «Ноулидж», 2012. – 285 с.
4. Ложкін Г.В., Волянчук Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.

18) Додаткові джерела:

5. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 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			Залік	Сума балів	
Змістові модулі					
1	2	3	Інд. робота		
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:
<http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>