

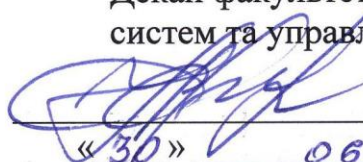
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

бакалавр

Кафедра професійної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету геоінформаційних
систем та управління територіями

 /Олена НЕСТЕРЕНКО/
«30» 06 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здорового способу життя

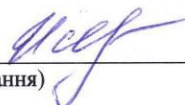
(назва навчальної дисципліни)

| | |
|------|--------------------------|
| шифр | галузь знань |
| 01 | Освіта/Педагогіка |
| | назва спеціальності |
| 017 | Фізична культура і спорт |

Розробник:

Ірина МОРОЗ, старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

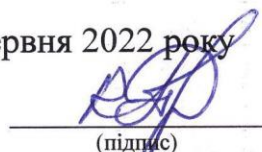


(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри професійної освіти

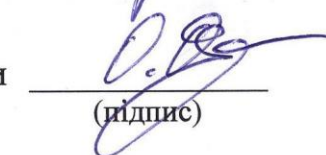
протокол № 17 від "29" червня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(Костянтин ПОЧКА)
(прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми


(підпис)

(Ольга ОЗЕРОВА)
(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією спеціальності (НМКС):

017 «Фізична культура і спорт»

Протокол № 2 від "29" червня 2022 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2020-2024 рр.

| шифр | Бакалавр ОПП | Форма навчання: денна | | | | | | | | | | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|--------------------------|------------------------------|-------------|------------|--------------|-----|-----|--------------------------------|--|--|---|----------------|---------|-------------------------|
| | Назва спеціальності | Кредитів на сем. | Обсяг годин | | | | | Кількість індивідуальних робіт | | | | | | |
| | | | Всього | аудиторних | | | | | | | | | | |
| | | | | Разом | у тому числі | | | | | | | | | |
| Л | Лр | Пз | КП | | КР | РГР | Роб | | | | | | | |
| 017 | Фізична культура і спорт | 3 | 90 | 40 | 20 | | 20 | | | | 1 | зал | 2 | |

| шифр | Бакалавр ОПП | Форма навчання: заочна | | | | | | | | | | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------|--------------|-----|-----|--------------------------------|--|--|---|----------------|---------|-------------------------|
| | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем. | Обсяг годин | | | | | Кількість індивідуальних робіт | | | | | | |
| | | | Всього | аудиторних | | | | | | | | | | |
| | | | | Разом | у тому числі | | | | | | | | | |
| Л | Лр | Пз | КП | | КР | РГР | Роб | | | | | | | |
| 017 | Фізична культура і спорт | 3 | 90 | 20 | 12 | | 8 | | | | 1 | зал | 2 | |

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей здорового способу життя; здатності до аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

вивчення основних понять, теорій та закономірностей, які складають категоріальний апарат психології здорового способу життя; принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя; психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини;

формування у студентів умінь аналізувати психологічні фактори здорового способу життя; розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини; використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я; використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

Компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

| Код | Зміст | Програмні результати |
|---|---|---|
| Загальні компетентності | | |
| ЗК 1. | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях . | 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 . 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. |
| Спеціальні (фахові) компетентності | | |
| ФК 3. | Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової | 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, |

| | | |
|--------------|--|---|
| | активності різних груп населення. | 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 . 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. |
| ФК 7. | Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості. | 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 . 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. |

Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Здоровий спосіб життя як предмет психологічного аналізу.

Лекція 1

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

1. Поняття про психологію здоров'я.
2. Здоровий спосіб життя як психологічна проблема.
3. Предмет і основні категорії психології здорового способу життя.
4. Фактори мотивації та особливості забезпечення здорового способу життя.

Висновки

Лекція 2 (4 год.)

Психологічне здоров'я людини та спосіб життя.

1. Здорова особистість в історичному та сучасному вимірі.
2. Модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників.
3. Зв'язок психологічного здоров'я і позитивних емоційних станів.
4. Основи сексуального здоров'я.

Висновки

Змістовний модуль 2.

Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Лекція 3

Психологія аддиктивної поведінки.

1. Поняття аддикції та види аддиктивної реалізації.
2. Характерні риси аддиктивної особистості.
3. Рівні здоров'я: соматичний, психічний, психологічний.
4. Орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.
5. Профілактика аддиктивної поведінки.

Висновки.

Практичне заняття 1.

Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Лекція 4 (4 год.)

Психологічне здоров'я студентів.

1. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
2. Стрес у студентському середовищі.
3. Психологічні фактори ризикованої поведінки.
4. Домінанти активності здорового способу життя.

Висновки

Практичне заняття 2.

Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Лекція 5 (4 год.)

Психологічний захист особистості.

1. Свідомість та усвідомлення себе.
2. Благополуччя та соціальне здоров'я особистості.
3. Захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння.
4. Екологічність міжособистісних взаємовідносин.

Висновки

Практичне заняття 3.

Психологічні технології збереження здоров'я.

Змістовний модуль 3.

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

Лекція 6

Особистість і стрес.

1. Поняття психологічного стресу: теорії та моделі стресу.
2. Причини виникнення стресу.
3. Інформаційні фактори стресу.
4. Поняття професійного стресу.
5. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
6. Ресурси та способи подолання стресу.

Висновки

Практичне заняття 4.

Профілактика аддиктивної поведінки.

Лекція 7

Психологія стійкості особистості.

1. Поняття «психологічна стійкість»
2. Психологічні особливості впевненої у собі особистості.
3. Психологічна залежність як зниження стійкості.
4. Акцентуації особистості, психічне здоров'я та самовизначення.
5. Внутрішньоособистісний конфлікт як загроза психологічного здоров'я.

Висновки

Практичне заняття 5.

Психологічний захист особистості.

Лекція 8

Психологія професійного здоров'я.

1. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
2. Психологічні фактори працездатності.
3. Професійне вигорання та ресурси його подолання.
4. Здоровий спосіб життя та професійне довголіття: постійність, впорядкованість, зрілість почуттів, відповідальність.
5. Втолюваність та фізична активність.

Висновки.

Практичне заняття 6.

Психологія стійкості особистості.

Практичне заняття 7.

Психологія професійного здоров'я.

Практичне заняття 8.

Професійне вигорання та ресурси його подолання.

Практичне заняття 9.

Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Практичне заняття 10.

Психогігієна та збереження здоров'я.

Індивідуальне завдання – реферат.

Теми індивідуальних завдань.

| № | Назва теми |
|----|--|
| 1 | 2 |
| 1 | Критерії оцінювання здоров'я людини. |
| 2 | Основні еталони здоров'я і здорової особистості. |
| 3 | Модель самоактуалізованої особистості А.Маслоу. |
| 4 | Гуманістична модель здорової особистості Гордона Олпорта. |
| 5 | Модель здорової особистості Віктора Франка. |
| 6 | Розуміння «внутрішньої картини здоров'я». |
| 7 | Спосіб життя. |
| 8 | Здоровий спосіб життя. |
| 9 | Особливості осіб із аддиктивними формами поведінки. |
| 10 | Форми аддиктивної поведінки. |
| 11 | Модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів. |
| 12 | Модель залякування як модель профілактики наркотизації. |
| 13 | Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів. |
| 14 | Методи профілактики аддиктивної поведінки. |
| 15 | Форми психологічного захисту. |
| 16 | Основні стадії стресу. |
| 17 | Різновиди професійного стресу. |
| 18 | Психологічна стійкість особистості. |
| 19 | Вплив активності на психологічну стійкість. |
| 20 | Психологічне забезпечення професійного здоров'я. |
| 21 | Саморегуляція, види саморегуляції. |
| 22 | Етипи компенсації психічних функцій. |
| 23 | Поняття «психогігієна», її завдання. |
| 24 | Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості за С.М.Шингаєвим. |
| 25 | Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). |
| 26 | Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. |
| 27 | Типи ставлення до хвороби. |

Методи контролю та оцінювання знань студентів

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

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

Шкала оцінювання індивідуальної роботи

| Оцінка за національною шкалою | Кількість балів | Критерії |
|-------------------------------|-----------------|--|
| відмінно | 20 | відмінне виконання |
| | 17 | відмінне виконання з незначною кількістю помилок |
| добре | 15 | виконання вище середнього рівня з кількома помилками |
| | 12 | виконання з певною кількістю помилок |
| задовільно | 10 | виконання задовольняє мінімальним критеріям |

Шкала оцінювання заліку (30 балів)

| Кількість правильних відповідей | Кількість балів | Кількість правильних відповідей | Кількість балів | Кількість правильних відповідей | Кількість балів |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| 0-6 | 0 | 11 | 10 | 16 | 20 |
| 7 | 2 | 12 | 12 | 17 | 22 |
| 8 | 4 | 13 | 14 | 18 | 24 |
| 9 | 6 | 14 | 16 | 19 | 26 |
| 10 | 8 | 15 | 18 | 20 | 30 |

Рекомендована література

Базова 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.

Додаткова література:

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

Додаткова література: сайти фірм, що вказані в програмі дисципліни
Інформаційні ресурси, обов'язково <http://library.knuba.edu.ua/>