

**АНОТАЦІЯ**

навчальної дисципліни

«**Психологія здоров’я та спорту**»

**Кафедра психології та педагогіки**

Вид навчальної дисципліни **вибіркова**

Рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Форма здобуття вищої освіти **денна/** **заочна**

Мова викладання **українська**

Рік навчання **другий**

Форма підсумкового контролю **залік**

Стислий опис навчальної дисципліни: метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров’я та спорту» є формування у здобувачів розуміння основних закономірностей психології здоров'я, необхідності вести здоровий спосіб життя з використанням спорту для підтримки фізичного та психічного здоров'я, адже здоров'я є найважливішою життєвою цінністю.

Програма призначена для здобувачів спеціальності «Психологія», що стикаються з розв`язанням проблематики підтримки фізичного та психічного здоров’я людини, спортсменів тощо. Фахівці-психологи повинні розуміти, що психічне і фізичне здоров'я тісно пов'язані та є важливими компонентами для становлення здорової та всебічно розвиненої особистості. Психологія здоров'я та спорту – це навчальна дисципліна про психологічні та фізіологічні причини та закономірності здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку з використанням спорту. У цій навчальній дисципліні розглядаються різні аспекти психології здоров'я та спорту: здоровий спосіб життя, порушення (і норма) харчової поведінки, проблеми самосвідомості особистості, вплив фізичної (спортивної) активності на психічний стан особистості, проблеми вікових змін здоров'я

Форми (методи) навчання: лекція-дискусія, лекція-прес-конференція, лекція-візуалізація, бінарна лекція з практиком, диспут, вікторина, метод проблемного викладу матеріалу, дослідницький метод, імітаційний метод, метод проєктів, «мозковий штурм»

Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни: Галина ОХРОМІЙ