



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи велнес-коучингу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 4, семестр 8
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Шмаргун Віталій Миколайович
+380676965370
shmargun2012@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Основи велнес-коучингу» для фахівців фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб надати студентам знання та практичні навички у сфері коучингу для поліпшення фізичного та психологічного стану клієнтів у галузі фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни є:

1. Розуміння психологічних аспектів: ознайомлення студентів з основами психології, спрямованими на розвиток психологічного підходу до ведення тренувань та коучингу.
2. Навички мотивації: навчання методів та технік мотивації, які допомагатимуть клієнтам досягати фітнес-цілей та покращувати своє фізичне здоров'я.
3. Розвиток навичок коучингу: тренування студентів у використанні ефективних велнес-коучингових методик для підтримки клієнтів у досягненні їхніх фізичних та психологічних цілей.
4. Здатність підтримувати здоровий спосіб життя: виховання у студентів навичок та знань, необхідних для надання клієнтам порад з підтримки здорового способу життя.
5. Розвиток спілкування та слухання: навчання ефективному спілкуванню та слуханню для побудови позитивних відносин з клієнтами.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

- **Результати навчання (РН):**

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 8 семестр				
Змістовний модуль 1. Основи раціонального харчування в системі спортивної підготовки				
Тема 1.1. Введення в велнес-коучинг.	2/2/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Основні поняття та принципи велнесу та коучингу. Роль велнес-коучингу в забезпеченні фізичного та психічного благополуччя. Етапи та методи проведення індивідуальних та групових сесій велнес-коучингу. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
Тема 1.2. Психологія велнесу та психологічні аспекти здоров'я.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Взаємозв'язок фізичного здоров'я та емоційного стану в контексті велнес-коучингу. Основні аспекти формування та вдосконалення життєвого стилю через велнес-коучинг. Роль мотивації та цілей в процесі велнес-коучингу. 		
Тема 1.3. Фізична активність та відновлення здоров'я.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Підходи до оцінки та аналізу фізичного, соціального та психологічного стану клієнта. Принципи побудови індивідуальних тренінгових та харчових програм велнес-коучингу. Методи розвитку різних аспектів велнесу, таких як фізична активність, харчування та психологічний стан. 		
Тема 1.4. Харчування для забезпечення вітальності та енергії.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Тенденції та інновації у сфері велнес-коучингу. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Проводити аналіз та діагностику фізичного та емоційного стану клієнтів. Розробляти та адаптувати індивідуальні та групові програми велнес-коучингу. 		
Тема 1.5. Емоційне благополуччя та стрес-менеджмент.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Застосовувати техніки коучингу для стимулювання позитивних змін у життєвому стилі клієнтів. Планувати та впроваджувати стратегії мотивації для досягнення цілей велнес-коучингу. Сприяти розвитку фізичної активності та формуванню здорового харчування. 		
Тема 1.6. Соціальна взаємодія та спільнота в велнесі.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Ефективно використовувати інструменти взаємодії з клієнтами та підтримки їхнього психологічного стану. Створювати позитивне та підтримуюче середовище для клієнтів в рамках велнес-коучингу. 		
Тема 1.7. Основи позитивної психології у велнес-коучингу.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Використовувати різноманітні методи велнес-коучингу для вирішення конкретних завдань. Планувати та проводити індивідуальні консультації та тренінги у сфері велнес-коучингу. Адаптуватися до індивідуальних особливостей клієнтів та розробляти персоналізовані підходи велнес-коучингу. 		
Змістовний модуль 2. Сучасні підходи до раціонального харчування та рухової активності				

<p>Тема 2.1. Глибинні практики медитації та внутрішнього спокою.</p>	<p>2/2/5</p>	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль і вплив соціокультурних та екологічних чинників на велнес клієнтів. • Сучасні наукові дослідження та технології, пов'язані із велнесом та коучингом. • Аспекти психосоціального та емоційного благополуччя в системі велнес-коучингу. • Міждисциплінарний підхід до велнес-коучингу, включаючи співпрацю з лікарями, психологами та іншими фахівцями. • Етичні стандарти та принципи поведінки велнес-коуча. • Особливості впровадження інновацій та новітніх технологій у велнес-коучинг. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Техніки креативного самовираження у велнесі.</p>	<p>2/2/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Взаємодія з різними групами клієнтів: діти, підлітки, дорослі, літні люди. • Методи оцінки та вдосконалення якості сну та відновлення організму в рамках велнес-коучингу. • Сучасні тенденції у використанні харчових добавок та спеціалізованих продуктів для підтримки велнесу. 		
<p>Тема 2.3. Вплив природного оточення на велнес.</p>	<p>2/2/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Можливості інтеграції елементів мистецтва, музики та природних елементів у процес велнес-коучингу. 		
<p>Тема 2.4. Етіка та професійні стандарти в велнес-коучингу.</p>	<p>2/2/6</p>	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати інноваційні методи та технології у велнес-коучингу. • Враховувати етичні аспекти та виклики у роботі велнес-коуча. • Створювати індивідуальні програми велнес-коучингу для різних груп клієнтів. 		
<p>Тема 2.5. Спеціальні підходи в велнес-коучингу: діти, підлітки, літні люди.</p>	<p>2/2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Використовувати психосоціальні підходи для забезпечення психологічного благополуччя клієнтів. • Розробляти та впроваджувати індивідуальні стратегії покращення якості сну та відновлення. • Ефективно співпрацювати з іншими фахівцями, включаючи лікарів та психологів. • Створювати природно-орієнтовані та інноваційні сценарії велнес-сесій. 		
<p>Тема 2.6. Створення індивідуальних велнес-програм для клієнтів.</p>	<p>2/2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Адаптувати велнес-коучинг до індивідуальних особливостей різних категорій клієнтів. • Використовувати інтердисциплінарний підхід для забезпечення комплексного впливу на здоров'я та велнес. • Постійно вдосконалювати свої навички та знання в сфері велнес-коучингу відповідно до останніх тенденцій та досліджень. 		

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М. Й. Боришевський. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2017 608 с.
2. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. К. : Оріяни, 2018. 223с.
3. Василенко ММ. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2020; Вип. 38(91): 119–125.
4. Дослідження ринку фітнес послуг України. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://fitnessconnect.com.ua/files/2018.pdf>
5. Дутчак М, Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 3: 37–42.
6. Дутчак МВ, Катерина УМ, Чеховська ЛЯ. Професійний стандарт – запорука якісного функціонування фітнес-індустрії України. Молодь та олімпійський рух: тези доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених. Київ. 2019: 301–303.
7. Пуховська ЛП, Ворначев АО, Мельник СВ, Кравець ЮІ. Професійні стандарти і кваліфікації у країнах з високорозвинутою економікою. Київ: «НВП Поліграфсервіс», 2018: 176 с.
8. Чеховська Л. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018; 1(31): 54–62.

Додаткові:

9. EuropeActive Standards [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
10. International Consortium for Health & Wellness Coaching (NBHWC) [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
11. Snyder S. Health coaching education: a conversation with pioneers in the field. Global Adv Health Med. 2013; 2(3):12–24.
12. Simmons LA. Integrative health coaching and motivational interviewing: synergistic approaches to behavior change in healthcare. Global Adv Health Med. 2013; 2(4): 24–31.
13. Literature 1. Vasylenko MM. Contemporary requirements of employers to form the readiness of future fitness trainers for professional activity. Pedagogika formuvannya tvorchoi osobystosti u vyshchii i zagalnoosvitnii shkolakh: zb. Naukovykh prats. Zaporizhzhia. 2014; Iss. 38(91): 119–125.
14. Studying the market of fitness services of Ukraine. – Electronic resource. Access mode: <https://fitnessconnect.com.ua/files/2018.pdf>
15. Dutchak M, Malkova D. Actualization of the study of the issue of fitness service quality assessment. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017; 3: 37–42.
16. Dutchak MV, Kateryna UM, Chekhovska LI. Professional standard – the guarantee of quality functioning of the fitness industry of Ukraine. Molod ta olimpiyskyi rukh: tezy dop. XII Mizhnar. konf. Molodykh vchenykh. Kyiv. 2019: 301–303.

17. Pukhovsla LP, Vornachev AO, Melnyk SV, Kravets II. Professional standards and qualifications in countries with developed economics. Kyiv: «NVP Polihrafservis», 2014; 176 p.
18. Chekhovska L. International experience of fitness staff certification. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2018; 1(31): 54–62.
19. EuropeActive Standards [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
International Consortium for Health & Wellness Coaching (NBHWC) [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
20. Snyder S. Health coaching education: a conversation with pioneers in the field. *Global Adv Health Med*. 2013; 2(3):12–24.
21. Simmons LA. Integrative health coaching and motivational interviewing: synergistic approaches to behavior change in healthcare. *Global Adv Health Med*. 2013; 2(4): 24–31
22. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій / Цигульська Т. Ф. К.: Наукова думка, 2019.