



*Коростишівський педагогічний фаховий коледж
імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради*

**Циклова комісія викладачів педагогічно-соціальних
дисциплін
СИЛАБУС**

Назва освітньої компоненти	Теорія і практика формування емоційного інтелекту
Освітньо-професійна програма	Фізична культура
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Формат освітньої компоненти	Вибіркова ОК
Форма навчання	денна
Рік навчання/семестр	IV (III) рік, VIII (VI) семестр
Обсяг	загальний обсяг – 90 год (3 кредити ЄКТС)
Контрольні заходи	диференційований залік
Викладачі	Абрагам Валентина Іванівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист;
E-mail	valentina.abragam@gmail.com
Посилання на сайт	http://korp.k.org.ua/
Консультації	згідно з графіком
Анотація освітньої компоненти	Освітня компонента спрямована на формування у здобувачів освіти знань про сутність і структуру емоційного інтелекту та вмінь його практичного застосування у професійній діяльності вчителя фізичної культури й фітнес-тренера. Розглядаються психологічні основи емоцій, принципи соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), техніки саморегуляції, емоційної гігієни та стресостійкості. Увага зосереджується на розвитку навичок комунікації, емпатії, управління емоційним станом групи, створенні безпечного освітнього середовища та профілактиці професійного вигорання, сприяє розвитку емоційної компетентності, рефлексивних умінь і культури здоров'язбереження майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.
Мета та цілі освітньої компоненти	Мета: формувати у здобувачів освіти емоційну компетентність, уміння саморегуляції та ефективної міжособистісної взаємодії для успішної професійної діяльності у сфері фізичної культури та фітнесу, створення безпечного й підтримувального освітнього/тренувального середовища. Загальнотеоретичні цілі: сформувати уявлення про сутність, структуру та моделі емоційного інтелекту; розкрити основи емоцій і стресу; ознайомити з принципами соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН); висвітлити роль емоцій у мотивації, навчанні та руховій активності;

	сформувати розуміння професійних ризиків емоційного вигорання та шляхів його профілактики. Практичні цілі: розвинути навички емоційної саморегуляції та стресостійкості; сформувати вміння ефективної комунікації, емпатійного слухання й надання підтримувального зворотного зв'язку; навчити інтегрувати елементи СЕЕН у заняття з фізичної культури та фітнес-тренування; сформувати вміння планувати мікросценарії занять з урахуванням емоційних цілей; розвинути навички рефлексії, профілактики конфліктів і професійного вигорання; сприяти формуванню культури психічного та фізичного здоров'язбереження у професійній діяльності.
--	---

Очікувані результати навчання

Знати:

- базові концепції та моделі емоційного інтелекту у контексті педагогічної діяльності;
- види емоційних станів, характерних для спортивної діяльності;
- вплив емоцій на когнітивні процеси (увагу, пам'ять, прийняття рішень) та фізичні показники (координацію, силу, витривалість);
- способи визначення емоційного клімату в спортивному колективі та розпізнавання вербальних і невербальних проявів емоцій у вихованців;
- теоретичні засади технік контролю стресу, методики дихальних вправ, м'язової релаксації;
- роль емоційного інтелекту у формуванні авторитету вчителі-тренера та створенні позитивної мотивації в учнів;
- стратегії запобігання та розв'язання конфліктів у системі «учитель–учень–батьки» на основі емпатії та взаємоповаги;
- механізми захисту психічного здоров'я педагога та методи профілактики емоційного виснаження.

Уміти:

- розпізнавати за невербальними маркерами (міміка, жестикуляція, зміна тембру голосу) ознаки стресу, агресії або страху у вихованців під час виконання вправ;
- оперативно опановувати власні негативні емоції (гнів, роздратування, хвилювання) у критичних ситуаціях, використовуючи методи дихального контролю, позитивного самонавіювання;
- спрямовувати емоційне збудження вихованців у продуктивне русло (наприклад, перетворювати передстартову тривогу на концентрацію та «спортивний азарт»);
- застосовувати техніки деескалації напруги, «активного слухання» та посередництва під час суперечок між гравцями або збоїв у командній роботі;
- використовувати інструменти емоційного впливу для підтримки інтересу учнів до занять, створюючи ситуації «успіху» та надаючи зворотній зв'язок.
- створювати атмосферу психологічної безпеки, що сприяє розкриттю потенціалу кожного учня та запобігає проявам булінгу чи дискримінації;
- обирати адекватну форму спілкування та дистанцію залежно від емоційного фону конкретної дитини або групи;
- вчасно помічати симптоми власного професійного вигорання та застосовувати вправи для відновлення психоемоційних ресурсів;
- самостійно приймати рішення щодо корекції навчально-тренувального плану на основі аналізу емоційного та психофізіологічного стану групи;
- нести відповідальність за створення безпечного емоційного клімату під час занять фізичною культурою, запобігаючи психологічному травматизму;
- усвідомлено працювати над підвищенням власного рівня EQ та проводити рефлексію своєї педагогічної діяльності;
- демонструвати стійку професійну позицію та етичну поведінку навіть у ситуаціях високого психологічного тиску.

У процесі вивчення освітньої компоненти “Теорія і практика формування

емоційного інтелекту ” у здобувачів освіти формуються такі компетентності:

ІК 1. Уміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5 Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність урахувувати в освітньому процесі вікові особливості учнів.

СК4 Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання.

СК5 Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі.

СК6 Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів.

СК7 Здатність до спілкування з батьками, колегами, іншими фахівцями з метою педагогічного супроводу.

СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК9 Здатність до планування освітнього процесу в межах посадових обов'язків.

СК10 Здатність до організації процесу навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти.

СК11 Здатність до використання освітніх інновацій у професійній діяльності.

СК12 Здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб.

СК15 Здатність до попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

СК16 Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.

СК17 Здатність дбайливо ставитись до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.

Результати навчання:

РН2 Застосовувати ефективні моделі міжособистісної комунікації як в професійній діяльності, так і поза її межами.

РН3 Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.

РН4 Ураховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН8 Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

РН9 Використовувати ефективні форми, засоби і стратегії комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями.

РН10 Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

РН11 Застосовувати інновації у професійній діяльності.

РН12 Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.

РН13 Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

РН15 Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

РН18 Демонструвати здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.

Тематика освітньої компоненти

Модуль 1. Емоційна грамотність у фізичній культурі: ресурсний вчитель та безпечне середовище

Змістовий модуль 1. Емоційний інтелект (ЕІ) у просторі Нової української школи.

Змістовий модуль 2. Психофізіологія емоцій та стресостійкість педагога.

Змістовий модуль 3. Техніки саморегуляції та ментальної гігієни фахівця.

Змістовий модуль 4. Профілактика професійного вигорання вчителя фізкультури.

Модуль 2. Емоційний менеджмент освітнього простору.

Змістовий модуль 1. Безпечне та інклюзивне освітнє середовище на засадах емоційного інтелекту (EQ).

Змістовий модуль 2. Емоційний дизайн навчання.

Змістовий модуль 3. Конфлікт-менеджмент та ненасильницьке спілкування (ННС).

Змістовий модуль 4. Емоційне лідерство та формування soft skills учнів.

Система оцінювання відповідно до [Положення про критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти Коростишівського педагогічного фахового коледжу імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради](#)

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна	Додаткова
- Берн А. Як бути стійким. Харків : Ранок, 2020. 160 с. - Бондарчук О. І. Професійна резильєнтність педагога : теорія і практика. Київ : Науковий світ, 2022. 198 с. - Гоулман Д. Емоційний інтелект/Даніель Гоулман; пер.з англ. С.- Л.Гумецької. Х.: Віват, 2024. – 512с. - Гриньова М.В., Кононова М.М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія / М. В. Гриньова, М. М. Кононова; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. - Полтава : Астроя, 2021. 384 с. - Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с. - Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Психологічне благополуччя педагогічних працівників в умовах освітніх трансформацій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 224 с. - Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя ; пер. з англ. Львів : Свічадо, 2020. 288 с.	- Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля. 2021. 384 с. - Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивне навчання в умовах Нової української школи. Київ : Літера ЛТД, 2020. 176 с. - Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Психолого-педагогічні засади фізичного виховання школярів. Київ : Олімпійська література, 2021. 312 с. - Малихін О. В., Ліпчевська І. М. Емоційний інтелект учителя як чинник результативності освітнього процесу в умовах воєнного стану // Освіта. Інноватика. Практика. 2025. Т. 13, № 6. С. 42–49. - Міністерство освіти і науки України. Запобігання та протидія булінгу (цькуванню) в закладах освіти : метод. посіб. Київ, 2021. 84 с. - Романовський О. Г., Гура Т. В. Емоційний інтелект як професійна компетентність педагога // Імідж сучасного педагога. 2024. № 6 (219). С. 34–38. - Шиян Б. М., Омеляненко І. Г. Сучасний урок фізичної культури в умовах НУШ. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2022. 240 с. - ЮНЕСКО. Переосмислення нашого майбутнього разом : новий суспільний договір для освіти. Париж : ЮНЕСКО, 2021. 188 с.

Інформаційні ресурси

- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>

2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
3. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
4. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/navchalni-programi-kursiv-za-viborom/2025/04-02-2025/np-kursu-za-vyborom-sots-emotsiyne-ta-etychne-navchannya-7-9-klasy-04-02-2025.pdf>

Політика освітньої компоненти

Здобувач освіти повинен

- добросовісно готуватися до усіх видів контролю;
- активно працювати на практичних заняттях;
- бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими здобувачами освіти, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- дотримуватися норм академічної доброчесності;
- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку закладу освіти, інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють освітній процес.

Діяльність здобувачів освіти здійснюється відповідно до [Положення про академічну доброчесність у Коростишівському педагогічному фаховому коледжі імені І.Я.Франка Житомирської обласної ради](#)

Розглянуто та затверджено на засіданні циклової комісії викладачів педагогічно-соціальних дисциплін

Протокол №1 від 29.08.2025

Голова циклової комісії (підпис існує)

Тетяна МАРЧЕНКО