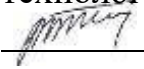


Донбаська державна машинобудівна академія

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

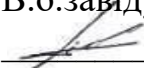
 С. О. Черненко

«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«___» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Технології психічної саморегуляції та взаємодії»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Бившева Л.О. к.е.н. доцент кафедри менеджменту

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

1.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Показники			Характеристика навчальної дисципліни	
Денна на основіПЗСО 3 роки 10 місяців	Денна на основі ступеняОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців		Денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	Денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців
Кількість кредитів		А Освіта	Вибіркова	
3,0	3,0			
Загальна кількість годин				
90	90			
Модулів – 1		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 1			2	1
Індивідуальне завдання – виконання реферату			Семестр	
			4а	2а
			Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача – 4		перший (бакалаврський)	18	18
			Практичні	
			18	18
			Самостійна робота	
			54	54
			Вид контролю	
		Залік	Залік	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу—надання необхідної бази теоретичних знань та набуття практичних умінь, спираючись на які студенти мали б змогу використовувати у майбутній професійній діяльності, володіти методами психічної саморегуляції та взаємодії

Завданням навчальної дисципліни є набуття знань основних понять, визначень та термінів основ психічної саморегуляції, загальних закономірностей психіки, психологічних закономірностей формування особистості

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: основні поняття, визначення та терміни основ психічної саморегуляції, загальні закономірності психіки.

Вміти: обирати техніки психічної саморегуляції та взаємодії, розрізняти поняття стресу, депресії, тощо; визначати соціально-психологічні особливості взаємодії груп

та колективів та мати знання принципів і методів впливу на емоційну стабільність особистості

Виконання програми здійснюється у формі лекції (18годин), семінарських (18годин) самостійних занять 54 годин).

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Технології психічної саморегуляції та взаємодії пов'язана та базується на знаннях дисципліни «Спортивна педагогіка». Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів «Загальна і спортивна психологія», «Адаптивних спорт».

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Концепція курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів знання про основи психології.

Дисципліна «Технології психічної саморегуляції та взаємодії (освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр) передбачає вивчення питань пов'язаних з психічними процесами, особистістю, психологією групи. Програма орієнтує на вивчення таких розділів :

1. Загальні відомості про психічну саморегуляцію, як науку.
2. Психологічна саморегуляція процесів професійної діяльності
3. Методи релаксації.

На лекціях і семінарських заняттях студенти отримують знання з основних розділів психології , а також формують уміння і навички проведення науково-дослідної роботи зі спеціальності 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Тема	Загальна кількість годин	Лекції	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
1	Основні уявлення про саморегуляцію людини	10	2	2		6
2	Основні моделі процесу самогуляції	10	2	2		6
3	Психологічна саморегуляція процесів професійної діяльності	10	2	2		6
4	Концепція індивідуального стилю саморегуляції за В. І. Моросановою	10	2	2		6
5	Психологічна саморегуляція в операторських видах праці	10	2	2		6
6	Психологічна саморегуляція станів людини	10	2	2		6
7	Метод релаксаційної саморегуляції (метод аутотренінгу)	10	2	2		6
8	Метод "біологічного зворотного зв'язку"	20	4	4		12
	Всього	90	18	18		54

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 4.1 ТЕМИ ЛЕКЦІЙ.

№	Назва теми	Кількість годин
1	Основні уявлення про саморегуляцію людини	2
2	Основні моделі процесу самогуляції	2
3	Психологічна-саморегуляція процесів професійної діяльності	2
4	Концепція індивідуального стилю саморегуляції за В. І. Моросановою	2
5	Психологічна саморегуляція в операторських видах праці	2
6	Психологічна саморегуляція станів людини	2
7	Метод релаксаційної саморегуляції (метод аутотренінгу)	2
8	Метод "біологічного зворотного зв'язку"	4
	Всього	18

4.2 ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про саморегуляцію	2
2	Поняття про аферентації	2
3	Професійна діяльність та психічна саморегуляція	2
4	Індивідуальні стилі саморегуляції	2
5	Емоційна сфера особистості	2
6	Поняття про стрес	2
7	Метод аутотренінгу	2
8	Довільний самоконтроль та саморегуляція	4
	Разом годин, з них:	18

4.3 САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота включає виконання студентами завдань за темами «Психічні процеси», «Розвиток психіки і свідомості», «Відчуття та сприймання», «Характеристика особистості», «Конфлікти та способи їх розв'язання» навчальної програми, а також опрацювання літературних джерел і роботу в інформаційній мережі Інтернет.

До кожної теми сформульовані контрольні питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

4.3.1 Підготовка до аудиторних практичних занять.

- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Поняття про саморегуляцію	6
2	Поняття про аферентації	6
3	Професійна діяльність та психічна саморегуляція	6
4	Індивідуальні стилі саморегуляції	6
5	Емоційна сфера особистості	6
6	Поняття про стрес	6
7	Метод аутотренінгу	6
8	Довільний самоконтроль та саморегуляція	12
	Разом	54

4.4 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальна робота зі студентами проводиться під керівництвом викладача. На цих заняттях деталізується інформація, яку було отримано за розділами

програми.

Рекомендований перелік рефератів:

1. Поняття психіки і її форм в психології.
2. Розвиток форм психічного відображення в тваринному світі.
3. Свідомість та самосвідомість особистості.
4. Значення психологічних знань для педагогічної теорії та практики.
5. Принципи і методи дослідження сучасної психології.
6. Метод спостереження і самоспостереження в психології.
7. Експеримент, його різновиди і природа психологічного дослідження.
8. Роль біологічного і соціального в онтогенезі розвитку психіки людини і формування її особистості.
9. Особистість як продукт і суб'єкт суспільних відносин.
10. Психологічна структура особистості і діагностика її розвитку.
11. Почуття й особистість.
12. Роль почуттів у педагогічній діяльності.
13. Стреси в житті людини: причини виникнення і шляхи подолання.
14. Особливі почуття людини.
15. Проблема психології емоції.
16. Психологія вольового зусилля.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Словесні: лекція, доповіді, повідомлення; дискусія; бесіда;

Дидактичне тестування;

Наочні: демонстрація з залученням мультимедійних проекторів.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Перевірка теоретичних знань студентів (дидактичне тестування, опитування, залік).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів).
3. Перевірка самостійної роботи

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Таблиця 7.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

№	Назва і короткий зміст контрольного заходу	Мак балів	Характеристика критеріїв досягнення результату навчання для отримання максимальної кількості балів
1 модуль. Теоретичні основи лідерства та організаційної поведінки			
1.	Контроль поточної роботи	10	Студент здатний продемонструвати критичне осмислення лекційного та позалекційного

	на практичних заняттях (тестування)		матеріалу, брати кваліфіковану участь у дискусії з наведенням аргументації
2.	Модульна контрольна робота	20	Студент виконав тестові та розрахункові завдання, що відповідають програмним результатам навчання за темами змістового модуля №1
3.	Реферат	20	Студент здатний продемонструвати критичне осмислення лекційного та позалекційного матеріалу, брати кваліфіковану участь у дискусії з наведенням аргументації
4.	Колоквіум	50	Студент виконав тестові завдання та навів аргументовані відповіді на ситуаційні завдання, що відповідають програмним результатам навчання за темами змістового модуля
Поточний контроль		100	-
Підсумковий контроль		100	Студент виконав тестові та розрахункові завдання та навів аргументовані відповіді на ситуаційні завдання, що відповідають програмним результатам навчання з дисципліни
Всього		100	-

Система оцінки знань з курсу «Психологія»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік (проводиться у письмовій формі) в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ

1. Навчальна програма дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни.

3. Конспект лекційного курсу навчальної дисципліни.
4. Дидактичні тести.
5. Перелік навчально-методичних посібників.
6. Електроні видання (інформаційні мережі Інтернет).

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Кононець М.О. Психологія професійної моральності підприємців: теорія та сучасна практика: [монографія] / М.О. Кононець. – К.: Омега-Л, 2017. – 166 с.
2. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник / Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. // – К.: Професіонал, 2017. – 416 с.
3. Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги : монографія / А.В. Мітлош, В.О. Моляко, В.С. Бажанюк, В.В. Камишин // – Київ: [Інститут обдарованої дитини], 2017. – 290 с.
4. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2018. – 366 с.
5. Євтіхов О.В. Тренінг лідерства: Монографія. -К, 2018. -256 с.
6. Садохіна К.С. Психолого-педагогічні умови формування лідерських якостей підлітків / К.С. Садохіна // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка. - 2018. - Випуск 9. - С.439 - 448.
7. Ягоднікова В.В. Виховання лідерів [Текст] / В.В. Ягоднікова // Виховна робота в школі. - 2019. - №10, жовтень. - С. 2-36.
8. Теорія і практика формування лідера: навчальний посібник / О.Г. Романовський, Т.В. Гура, А.Є. Книш, В.В. Бондаренко – Харків, 2017 р. – 100 ст.
9. Мистецтво управлінської діяльності і лідерство / В. Нагаєв // Персонал. – 2017. – с. 65-70.
10. Лідерські якості в професійній діяльності / Романовський О. Г., Резнік С. М., Гура Т.В., Панфілов Ю.І, Головешко Б.Р., Бондаренко В.В., за заг. ред. О.Г. Романовського. – Харків: НТУ«ХП», 2017
11. Jing Jiang, Chuansheng Chen, Bohan Dai, Guang Shi, Guosheng Ding, Li Liu, and Chunming Lu Leader emergence through interpersonal neural synchronization / Jiang Jing, Chen Chuansheng, Dai Bohan, Shi Guang, Ding Guosheng, Liu Li, and Lu Chunming // PNAS – Princeton: Princeton University, 2016. – Vol. 112, no. 14, P. 4274-4279.

Допоміжна

1. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій / Цигульська Т.Ф. – К.: Наукова думка, 2000.

12. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuu.gov.ua/>
2. <http://psylib.ukrweb.net/books/index.htm>
3. <http://psylib.ukrweb.net/links/index.htm>
4. <http://www.psychnavigator.ru/books.php>
5. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php
6. http://kdpu.edu.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=2382&Itemid=800