



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Технології психічної саморегуляції та взаємодії»

Галузь знань			А Освіта		Освітній рівень		Перший (бакалаврський)	
Спеціальність			А7 Фізична культура і спорт		Семестр		4а, 2а	
Освітньо-професійна програма			Фізична культура і спорт		Тип дисципліни		Вибіркова	
Факультет			Інтегрованих технологій і обладнання		Кафедра		Менеджменту	
Обсяг:	Кредитів ECTS	Годин	За видами занять (денне/заочне)					
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Лабораторних занять	Самостійна підготовка	Вид контролю
	3	90	18	-	18	-	54	Залік

ВИКЛАДАЧІ

Бившева Лада Олексіївна, ladabyvsheva@gmail.com



Кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту ДДМА.
 Досвід роботи - більше 16 років.
 Автор понад 40 наукових та навчально-методичних праць, в тому числі 2 монографії з актуальних проблем економіки та управління.
 Провідний лектор з дисциплін: «Управління персоналом», «Менеджмент», «Самоменеджмент», «Психологія управління».

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Взаємозв'язок у структурно-логічній схемі

Освітні компоненти, які передують вивченню	Результати повної середньої освіти. Дисципліна пов'язана та базується на знаннях дисципліни «Спортивна педагогіка».
Освітні компоненти для яких є базовою	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів «Загальна і спортивна психологія», «Адаптивних спорт».

Компетенції відповідно до освітньо-професійної програми	
Soft- skills / Загальні компетентності (ЗК)	Hard-skills / Спеціальні (фахові) компетенції
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.	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.
Результати навчання відповідно до освітньо-професійної (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.	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Анотація	Проблема саморегуляції особистості пов’язана з психологічною здатністю особистості бути продуктивною ,діяльнісною і активною в умовах соціально-економічних трансформацій у суспільстві. Вважається, що основними характеристиками суб’єктної активності є творчий характер, здатність змінювати навколишній світ, що особливо важливо в контексті вивчення особистісної саморегуляції, як чинника попередження професійних криз.
Мета	надання необхідної бази теоретичних знань та набуття практичних умінь, спираючись на які студенти мали б змогу використовувати у майбутній професійній діяльності
Формат	Лекції (очний, дистанційний формат), практичні заняття (очний, дистанційний формат), консультації (очний, дистанційний формат), підсумковий контроль –екзамен (очний, дистанційний формат)

**«Правила
гри»**

- Курс передбачає роботу в колективі, з використанням елементів тренінгу.
- Середовище в аудиторії є творчим, доброзичливим. Думка, що висловлюється має бути без оціночних суджень членів колектива.
- Освоєння дисципліни передбачає обов'язкове відвідування лекцій і практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, а також проробку діагностичних методик, що стосуються теми лідерства та професійної успішності..
- Завдання, щотє в програмі, мають бути виконані в встановлений термін.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації студент повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату студент отримує за завдання 0 балів.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Лекція 1	Основні уявлення про саморегуляцію людини	Практичне заняття 1	<i>Заняття 1,2</i> Поняття про саморегуляцію	Самостійна робота	Аналіз результатів психологічних методик (тестування, анкетування)
Лекція 2	Основні моделі процесу саморегуляції	Практичне заняття 2	<i>Заняття 3 ,4</i> Поняття про аферентації (усне опитування)		Аналіз цитат психологічної тематики
Лекція 3	Психологічна саморегуляція процесів професійної діяльності	Практичне заняття 3	<i>Заняття 5,6</i> Професійна діяльність та психічна саморегуляція		Аналіз специфічних станів психіки людини
Лекція 4	Концепція індивідуального стилю саморегуляції за В.І. Моросановою	Практичне заняття 4	<i>Заняття 7.</i> Індивідуальні стилі саморегуляції <i>Заняття 8.</i> Контрольна робота.		Аналіз концепцій індивідуального стилю саморегуляції
Лекція 5	Психологічна саморегуляція в операторських видах праці	Практичне заняття 5	<i>Заняття 9, 10</i> Емоційна сфера особистості(індивідуальне завдання)		Виявлення типу темпераменту та рис характеру особистості
Лекція 6	Психологічна саморегуляція станів людини	Практичне заняття 6	<i>Заняття 11 ,12</i> Поняття про стрес		Методи психологічної саморегуляції
Лекція 7	Метод релаксаційної саморегуляції	Практичне заняття 7	<i>Заняття 13,14</i> Метод аутотренінгу(індивідуальне завдання)		Розвиток навичок ефективної взаємодії в складних ситуаціях людських відносин
Лекція 8	Метод « Біологічного зворотнього зв'язку»	Практичне заняття 8	<i>Заняття 15,16</i> Довільний самоконтроль та саморегуляція <i>Заняття 17,18</i> Колоквіум №1		Фактори, що впливають на саморегуляцію

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Ноутбук Emachines eM350 NAV51 (Intel® Atom™ N450 (1,66 GHz) / RAM 1 ГБ), мультимедійний бізнес-проектор Epson EB-X92, мультимедійний проектор unic UC28, OpenOffice.org 4.1.7, Googledocs, Internet-браузер Google Chrome 85.04183.121, маркерна дошка і екран;
Система дистанційного навчання і контролю Moodle – <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=553>

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Основна 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. – № 7. – с. 65-70. 10. Лідерські якості в професійній діяльності / Романовський О. Г., Резнік С. М., Гура Т.В., Панфілов Ю.І, Голоवेशко 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.	Додаткові джерела	1. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. Посібник.- 3-є вид., випр.-К.: Вища школа. 2018.-487 с. 2. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: Підручник. Вид. 5-е., 2019. – 632 с. 3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М. Й. Боришевський. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с. 4. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с. Web-ресурси 1. http://www.projectlibre.com/ 2. https://products.office.com/ru-ru/project/project-management-software?rtc=1

СИСТЕМА ОЦІНКИ					
Склад модулів		Сума балів	ECST	Оцінка	Рівень компетентності
Форми та методи контролю	Рейтингова оцінка, бали	90 - 100	A	відмінно	Високий Повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни. Власні пропозиції студента в оцінках і вирішенні практичних задач підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав при вивченні інших дисциплін, а також знання, набуті при самостійному поглибленому вивченні питань, що відносяться до дисципліни, яка вивчається.
Контрольна робота	25	81 - 89	B	добре	Достатній Забезпечує студенту самостійне вирішення основних практичних задач в умовах, коли вихідні дані в них змінюються порівняно з прикладами, що розглянуті при вивченні дисципліни
Усне опитування	25				
Індивідуальне завдання	5	75 - 80	C		Достатній Конкретний рівень, за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають утруднення.
Індивідуальне завдання	5				
Колоквіум	40	65 - 74	D	задовільно	Середній Забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни
		55 - 64	E		Середній Є мінімально допустимим у всіх складових навчальної програми з дисципліни
		30 - 54	FX	незадовільно	Низький Не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни
		0 - 29	F		Незадовільний Студент не підготовлений до самостійного вирішення задач, які окреслює мета та завдання дисципліни
Силабус за змістом повністю відповідає робочій програмі навчальної дисципліни					

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

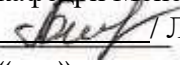
Види навчальної роботи	Розподіл між навчальними тижнями															Сума балів	ЕКЗАМЕН
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12,13	14,15	16,17	18		
Методи контролю			УО					КР		ІЗ			ІЗ		К	100	
Всього балів на тиждень			25					25		5			5		40		
Модулі.	●								●						●М1		

ВК – вхідний контроль; УО – усне опитування; ГР – групова робота; ІЗ – індивідуальне завдання; МКР – модульна контрольна робота; К – колоквіум, Р - реферат

Розробник:

Доцент

кафедри Менеджменту

 / Л. О. Бившева/

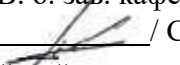
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

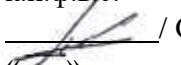
 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

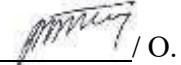
 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих

технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

« » _____ 2025 р.