


Донбаська державна машинобудівна академія

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

**«Технології психічної саморегуляції та взаємодії»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 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  
2024 р.

1.

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Показники   |   | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень  | Характеристика навчальної дисципліни      |  |
| Денна на основі ПЗСО<br>3 роки<br>10 місяців  | Денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр»<br>2 роки<br>10 місяців |   | Денна на основі ПЗСО<br>3 роки 10 місяців | Денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр»<br>2 роки 10 місяців |
| Кількість кредитів  |   | ОПІ<br>«Фізична культура і спорт»                                 | Вибіркова                                 |  |
| 3,0   | 3,0   |   |   |  |
| Загальна кількість годин  |   |   |   |  |
| 90  | 90  | Рік підготовки  |   |  |
| Модулів – 1   |   | Професійна кваліфікація:<br>бакалавр з фізичної культури і спорту | 2   | 1  |
| Змістових модулів – 1   |   |   | Семестр                                   |  |
| Індивідуальне завдання – виконання реферату   |   |   | 4а  | 2а   |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4<br>самостійної роботи здобувача – 4 |   |   | Лекції                                    |  |
|   |   | Освітньо-кваліфікаційний рівень:<br>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 лекційний 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 ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

*Таблиця 7.1*

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

| №   | Назва і короткий зміст контрольного заходу | Max 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. – № 7. – 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.psynavigator.ru/books.php>
5. [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/ Index.php](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](http://kdpu.edu.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=2382&Itemid=800)