



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Технології психічної саморегуляції та взаємодії»

<b>Галузь знань</b>		01 Освіта/ Педагогіка		<b>Освітній рівень</b>		Перший (бакалаврський)		
<b>Спеціальність</b>		017 Фізична культура і спорт		<b>Семестр</b>		4а, 2а		
<b>Освітньо-професійна програма</b>		Фізична культура і спорт		<b>Тип дисципліни</b>		Вибіркова		
<b>Факультет</b>		Інтегрованих технологій і обладнання		<b>Кафедра</b>		Менеджменту		
<b>Обсяг:</b>	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, [ladabvvsheva@gmail.com](mailto:ladabvvsheva@gmail.com)**



Кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту ДДМА.  
Досвід роботи - більше 15 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)**

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.

**Hard-skills / Спеціальні (фахові) компетенції**

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**

<b>Анотація</b>	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.
<b>Мета</b>	надання необхідної бази теоретичних знань та набуття практичних умінь, спираючись на які студенти мали б змогу використовувати у майбутній професійній діяльності
<b>Формат</b>	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 дидактичних методик, що стосуються теми лідерства та професійної успішності..
- Завдання, що є в програмі, мають бути виконані у 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

<b>Лекція 1</b>	Основні уявлення про саморегуляцію людини	<b>Практичне заняття 1</b>	<i>Заняття 1,2</i> Поняття про саморегуляцію	<b>Самостійна робота</b>	Аналіз результатів психологічних методик (тестування, анкетування)
<b>Лекція 2</b>	Основні моделі процесу саморегуляції	<b>Практичне заняття 2</b>	<i>Заняття 3 ,4</i> Поняття про аферентації (усне опитування)		Аналіз цитат психологічної тематики
<b>Лекція 3</b>	Психологічна саморегуляція процесів професійної діяльності	<b>Практичне заняття 3</b>	<i>Заняття 5,6</i> Професійна діяльність та психічна саморегуляція		Аналіз специфічних станів психіки людини
<b>Лекція 4</b>	Концепція індивідуального стилю саморегуляції за В.І. Морсановою	<b>Практичне заняття 4</b>	<i>Заняття 7.</i> Індивідуальні стилі саморегуляції <i>Заняття 8.</i> Контрольна робота.		Аналіз концепцій індивідуального стилю саморегуляції
<b>Лекція 5</b>	Психологічна саморегуляція в операторських видах праці	<b>Практичне заняття 5</b>	<i>Заняття 9, 10</i> Емоційна сфера особистості(індивідуальне завдання)		Виявлення типу темпераменту та рис характеру особистості
<b>Лекція 6</b>	Психологічна саморегуляція станів людини	<b>Практичне заняття 6</b>	<i>Заняття 11 ,12</i> Поняття про стрес		Методи психологічної саморегуляції
<b>Лекція 7</b>	Метод релаксаційної саморегуляції	<b>Практичне заняття 7</b>	<i>Заняття 13,14</i> Метод аутотренінгу(індивідуальне завдання)		Розвиток навичок ефективної взаємодії в складних ситуаціях людських відносин
<b>Лекція 8</b>	Метод « Біологічного зворотнього зв'язку»	<b>Практичне заняття 8</b>	<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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кононець М.О. Психологія професійної моральності підприємців: теорія та сучасна практика: [монографія] / М.О. Кононець. – К.: Омега-Л, 2017. – 166 с.</li> <li>2. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник /Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І.// – К.: Професіонал, 2017. – 416 с.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>5. Євтіхов О.В. Тренінг лідерства: Монографія. -К, 2018. -256 с.</li> <li>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.</li> <li>7. Ягоднікова В.В. Виховання лідерів [Текст] / В.В. Ягоднікова // Виховна робота в школі. - 2019. - № 10, жовтень. - С. 2-36.</li> <li>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.</li> <li>9. Мистецтво управлінської діяльності і лідерство / В. Нагаєв // Персонал. – 2017. – № 7. – с. 65-70.</li> <li>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</li> <li>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.</li> </ol>	Додаткові джерела	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. Посібник.- 3-є вид., випр.-К.: Вища школа, 2018.-487 с.</li> <li>2. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: Підручник. Вид. 5-е., 2019. – 632 с.</li> <li>3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М. Й. Боришевський. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с.</li> <li>4. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с.</li> </ol> <p><b>Web-ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.projectlibre.com/">http://www.projectlibre.com/</a></li> <li>2. <a href="https://products.office.com/ru-ru/project/project-management-software?rtc=1">https://products.office.com/ru-ru/project/project-management-software?rtc=1</a></li> </ol>

## СИСТЕМА ОЦІНКИ

Склад модулів		Сума балів	ECST	Оцінка	Рівень компетентності
Форми та методи контролю	Рейтингова оцінка, бали	90 - 100	A	<b>відмінно</b>	<b>Високий</b> Повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни. Власні пропозиції студента в оцінках і вирішенні практичних задач підвищують 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	<b>добре</b>	<b>Достатній</b> 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		<b>Достатній</b> 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	<b>задовільно</b>	<b>Середній</b> Забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни
		55 - 64	E		<b>Середній</b> Є мінімально допустимим у всіх складових навчальної програми з дисципліни
		30 - 54	FX	<b>незадовільно</b>	<b>Низький</b> Не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни
		0 - 29	F		<b>Незадовільний</b> 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/

«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.


 / С. О. Черненко/

«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих

технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.