



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий
ІНСТИТУТ ІСТОРІЇ ТА
СОЦІОГУМАНІТАРНИХ
ДИСЦИПЛІН ІМЕНІ
О.М. ЛАЗАРЕВСЬКОГО

КАФЕДРА
ПЕДАГОГІКИ І МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ ІСТОРІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ
ДИСЦИПЛІН

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Освітній ступінь
Галузь знань
Спеціальність
Освітньо-професійна програма
Кількість кредитів
Рік підготовки, семестр
Компонент освітньо-професійної програми
Дні занять
Мова викладання
Консультації

Викладач
Контакти

магістр
01 Освіта/Педагогіка
011 Освітні, педагогічні науки
Педагогіка вищої школи
3
5 рік, IX семестр
нормативний (за вибором)
згідно з розкладом
українська
вівторок 15.00–16.20;
четвер 13.00–14.20 (110 кабінет).
Шолох Олена Анатоліївна
E-mail: osholoh72@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Психофізіологічний тренінг» ознайомлення здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти із основними теоретико-методологічними положеннями і принципами оздоровчих систем організму людини; засвоєння студентами основних теоретичних підходів та навиків використання методів і методик сучасної практичної психології в цілях організації та проведення психофізіологічного тренінгу

Завдання навчальної дисципліни:

- формування системи знань з практичної психології необхідних для забезпечення ефективної життєдіяльності;
- стимулювання у студентів інтересу до вивчення систем, спрямованих на оздоровлення загального стану організму;
- набуття досвіду творчого використання прийомів саморегуляції та самоконтролю для оптимізації власного фізичного та психологічного стану з метою досягнення особистих і професійних цілей;
- вивчення теоретичних аспектів методики проведення психофізіологічного тренінгу;
- оволодіння та подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності;
- ознайомлення з основними напрямками тренінгової діяльності та технологіями проведення психофізіологічного тренінгу;

-формування у студентів внутрішньої професійної мотивації, навичок професійного спілкування.

- оволодіння системою практичних умінь і навичок раціональної рухової діяльності для саморегуляції власних психофізіологічних станів.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів:

1. Саморегуляція та самоконтроль як умова ефективної життєдіяльності особистості
2. Основні принципи конструювання психофізіологічного тренінгу і оцінювання його ефективності.

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Шифр згідно ОПШ	Компетентності
ЗК 1.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
ЗК 2.	Здатність поєднання нових знань з отриманим досвідом, вміння працювати автономно. Здатність до пошуку та диференціації інформації з освоєння нових методів дослідження.
ЗК 3.	Здатність генерувати нові ідеї та пристосовуватися до мінливих умов середовища, ініціативність.
ЗК 4.	Здатність розвивати свій загальнокультурний та професійний рівень. Здатність до критики та самокритики.
ЗК 5.	Здатність працювати в міждисциплінарній команді.
ЗК 6.	Здатність до публічних, ділових та наукових комунікацій. Здатність спілкуватися з експертами з інших галузей.
ЗК 7.	Здатність працювати в міжнародному середовищі.
ЗК 8.	Навички усного та письмового спілкування рідною мовою, володіння іноземною мовою, культура мовлення, навички наукового письма, вміння спілкуватися з непрофесіоналами галузі тощо.
ЗК 9.	Вміння провести презентацію з метою популяризації певних ідей, власних розробок.
ЗК 10.	Здатність дотримуватися загальних етичних норм, розуміння культур та традицій інших країн, вміння спілкуватися з урахуванням відмінностей та впливу культури інших, уміння працювати в міжнародному контексті.
ФК 1.	Знання основних державних регуляторів організації діяльності закладів освіти України.
ФК 2.	Знання теоретико-методологічних основ здійснення управлінської діяльності.
ФК 3.	Здатність професійно забезпечувати розвиток закладу освіти та успішність його позиціонування на ринку освітніх послуг і ринку праці.
ФК 4.	Здатність до створення продуктів навчального
ФК 5.	Здатність до підготовки та проведення на високому методологічному, дидактичному та методичному рівнях різних видів навчальних занять.
ФК 6.	Здатність до створення методичного забезпечення для організації практики студентів.
ФК 7.	Здатність до реалізації виховних функцій у процесі групової та індивідуальної роботи зі студентами.
ФК 8.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК 9.	Здатність до зміни своєї професійної діяльності та професійного розвитку. Здатність приймати організаційно-управлінські рішення,

	оцінювати їх наслідки.
ФК 10.	Здатність до пошуку та диференціації інформації з освоєння нових методів дослідження.
ФК 11.	Здатність використовувати ІКТ для виконання професійних обов'язків.
ФК 12.	Здатність спілкуватися усно і письмово рідною мовою. Здатність спілкуватися іноземною мовою (іноземними мовами). Здатність до публічних, ділових і наукових комунікацій.
ФК 13.	Здатність до абстрактного мислення. Здатність самостійно здобувати та використовувати нові знання, уміння. Здатність генерувати нові ідеї.
Програмні результати навчання	
ПРН 1.	Знати основні завдання, категорії педагогіки вищої школи, сучасні методологічні підходи у педагогіці вищої школи.
ПРН 2	Знати історичні етапи в розвитку вищої освіти за кордоном і в Україні, тенденції розвитку вищої освіти в сучасній Україні відповідно до вимог Болонського процесу, зміст документів, які регламентують організацію вищої освіти в Україні.
ПРН 3.	Знати принципи, зміст, методи та організаційні форми навчально-виховної діяльності зі студентами.
ПРН 4.	Знати основи професійної діяльності викладача вищої школи, шляхи формування педагогічної майстерності.
ПРН 5.	Знати загальні методи прийомів групової роботи в тренінгу, основні базові положення теорії спілкування, види, стилі, техніки професійного педагогічного спілкування.
ПРН 6.	Здатність до створення продуктів навчального та навчально-методичного спрямування.
ПРН 7.	Здатність до підготовки та проведення на високому методологічному, дидактичному та методичному рівнях різних видів навчальних занять.
ПРН 8.	Здатність до створення методичного забезпечення для організації практики студентів.
ПРН 9.	Здатність до реалізації виховних функцій у процесі групової та індивідуальної роботи зі студентами.
ПРН 10.	Здатність використовувати знання, уміння й навички управління персоналом для організації освітнього процесу ЗВО.
ПРН 11.	Здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички організації та проведення науково-педагогічних досліджень для управління освітнім процесом ЗВО.
ПРН 12.	Здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички організації зв'язків з громадськістю та засобами масової інформації для вирішення завдань освітнього процесу ЗВО.
ПРН 17.	Здатний обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки.
ПРН 18.	Здатний формулювати мету, завдання дослідження.
ПРН 19.	Здатний рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів педагогічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	включно з					усього	включно з				
		л	пр	лаб	інд	срс		л	пр	лаб	інд	срс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Саморегуляція та самоконтроль як умова ефективної життєдіяльності особистості												
Тема 1. Управління психічним, духовним та фізичним здоров'ям особистості.	14	4	2	-	-	10	12	2	2	-	-	8
Тема 2. Корекція психофізіологічного стану людини як комплексний процес забезпечення відновлення ефективної життєдіяльності.	18	2	2	-	-	14	14	2	-	-	-	12
Тема 3. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу.	16		2	-	-	12	18	2	2		-	14
Тема 4. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи.	10	2				8	10					10
Тема 5. Сфера впливу у психолофізіологічному тренінгу.	6	2				4						
Разом за змістовим модулем 1	64	10	6	-	-	48	54	6	4	-	-	44
Змістовий модуль 2. Основні принципи конструювання ПФТ та оцінювання його ефективності												
Тема 6. Загальна характеристика групи тренінгу: структура і класифікація	4	2		-	-	2	16	2	2		-	12
Тема 7. Динамічні процеси в групах ПФТ	10	4	2	-	-	4	10	2	-	-	-	8
Тема 8. Види та оцінка ефективності ПФТ.	12	4	2			6	10	2	2			6
Разом за змістовим модулем 2	26	10	4	-	-	12	36	6	4	-	-	26
Усього годин	90	20	10	-	-	60	90	12	8	-	-	70

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Управління психічним, духовним та фізичним здоров'ям особистості.	2
2	Корекція психофізіологічного стану людини як комплексний процес забезпечення відновлення ефективної життєдіяльності.	2
3	Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу.	2
4	Динамічні процеси в групах ПФТ.	2
5	Види та оцінка ефективності ПФТ.	2
Усього годин практичних занять		10

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы самосовершенствования. Минск, 1991. 155 с.
1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. 2-е изд., перераб. и доп. Киев:Здоров'я, 1984. 232 с.
2. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 1.2. Москва: Рад. Спорт, 1990. 48 с.
3. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Ленинград, 1977.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. *Психология здоров'я* / под. ред. Г.С.Никифорова. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 2000. 583 с.
6. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психологическим состоянием: учеб. Пособие. Казань, 2008.
7. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. 60 с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 496 с.
9. Динейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. Київ: Здоров'я, 1989.
10. Динейка К.В. Десять уроков психофизической тренировки. Москва, 1987.
11. Жданова О.М. та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.
12. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. Москва: Медицина, 1991. 192 с.
13. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоров'я, 1988. 160 с.
14. Ключко В.М. Психология здоровья. Настрой. Методические указания для самостоятельной работы студентов всех специальностей академии. Харьков: ХНАГХ, 2007. 56 с.
15. Крапивина, Е.А.; Заикин, В.А.; Зайцева, В.В. Физические упражнения йогов. Быстрее! Выше! Сильнее! Москва: Знание, 1991. 190 с.
16. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. 2-е изд. доп., перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
17. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. Москва, 1993.

18. Лободин В.Т. Формула здоровья. Санкт-Петербург: ИД "Невский проспект", 1999. 187 с.
19. Маккензи Р. Кьюби К. 7 шагов к жизни без боли: пер. с англ. Минск: ООО Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 752 с.
20. Маслов А.А. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов. *Путешествие в подводный мир* / Ю. М. Померанцев. Москва : Знание, 1990. 190 с.
21. Микулин А.А. Активное долголетие. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 78 с.
22. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологич. основы ОФК. Москва: ФиС, 1991. 112 с.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
24. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. Москва, 1998. Санкт-Петербург: Издательство Практикум по социально-психологическому тренингу / под. ред. Б.Д. Парыгина. Санкт-Петербург, 2004.
25. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Киев: Здоров'я, 1989. 164 с.
26. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. 152 с.
27. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів /уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. Харьков: Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
28. Сандомирський М.Е. Захите від стресу: фізіологічно-орієнтований підхід до рішення психологічних проблем. Москва, 2001.
29. Семенова Е.М. Тренінг емоційної стійкості педагога. Москва: Знание, 2001.
30. Синяков А. Самоконтроль физкультурника. Москва: Знание, 1987. 96 с.
31. Синяков А.Ф. Физкультура и спорт 1991 №01. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания и Ермолаев О.Ю., Сергиенко В.П. Основы трехфазного дыхания. Москва: Знание, 1991. 194 с.
32. Тартаковский М.С. Физкультура и спорт 1986 №01. Нетрадиционная физкультура. Москва: Знание, 1986. 64 с.
33. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Харьков: Вид.група «Основа» , 2009. 124 с.

Допоміжна література

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. Москва: Просвещение, 1989. 96 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники. пер с англ. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002. 416 с.
3. Волкова Н.П. Педагогіка: посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ: Видавничий центр «Академія», 2003. 576 с.
4. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 368 с.
5. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. / пер. с англ. Е. Рачковой. Москва: Эксмо, 2003. 640 с.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Никацентр, 2006. 580 с.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с
8. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: підручник. Київ: Знання-Прес, 2003. 418 с.

9. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
10. Пономарьов О.С. Ефективні технології формування професійної культури фахівців. *Наукові праці: науково-методичний журнал*. Вип. 2. Педагогічні науки. Миколаїв: Видавництво МДГУ ім. П. Могили, 2002. 144 с.
11. Психология здоровья /под. ред. Г.С.Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с.
12. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям. *Вибрані твори: В 5 т. Т.2*. Київ: Рад. Шк., 1976. 220 с.
13. Ушинський К.Д. Собр. Соч. Москв, 1950. Т.8. 286 с.
14. Черненко О.Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: навч. посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, ЗДУ, 2004. 11 с.
15. Шапошникова В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 256 с.
16. Шелтон Г. Ортоотрофия: Основы правильного питания. Москва: Молодая гвардия, 1992.
17. Щедрунов В. В. Рациональное и лечебное питание. Жизнь без лекарств. Санкт-Петербург: Гиппократ, 1996. С. 221-243.

Інформаційні ресурси

1. http://pidruchniki.ws/15060913/meditsina/tehnika_metodika_samokontrolyu_fizichnim_na_vantazhenyam
2. <http://doctor.wpoonline.com/article.php?sid=17295>
3. <http://sportlife.org.ua/uk/fiziologiya-sportu/Adaptatsiya-organizma-sportsmena.-Sostoyanie-sistem-organizma-vo-vremya-fizicheskikh-nagruzok.html>
4. http://webmed.com.ua/ua/zdorove_ot_a_do_ya/simptomy_zabolevanij/simptomy_i_sindromy/ogirenie
5. <http://fizkultschool-402008.narod.ru/pr.rufye.html>

ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи (проекти, презентації, есе, реферати, тести тощо), які виконуються із порушенням встановлених викладачем термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від максимально можливої кількості балів за даний вид діяльності). Перескладання пропущених занять або завдань самостійної роботи відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний, працевлаштування тощо). Відвідування аудиторних занять є бажаним. Теми пропущених занять студент опрацьовує самостійно.

Політика щодо академічної доброчесності. Студенти керуються нормами «Положення про академічну доброчесність здобувачів освіти в національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка» (2019 р.; Інтернет-ресурс: <https://drive.google.com/file/d/1kpvtbTTnlgy2Tz29iNvgwlMe84tMAkRg/view>). У процесі навчання забороняються академічний плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування (при написанні контрольної роботи та складанні іспиту), хабарництво.

Політика щодо викладання. Викладання навчальної дисципліни відбувається на засадах студентоцентризму, антропоцентризму, гуманізму, поваги до соціокультурного плюралізму.

Студент має право:

- вільно висловлювати свої думки усно або письмово, аргументуючи їх знаннями провідних засад педагогіки, дидактики, методики викладання тощо;

- вносити пропозиції щодо формування та реалізації власної освітньої траєкторії; активізації власної самостійної пізнавальної діяльності, форм і методів проведення аудиторних занять;
- відпрацьовувати пропущені заняття в установленому порядку;
- отримати індивідуальні консультації у викладача.

Студент зобов'язаний:

- брати активну участь у роботі під час аудиторних занять, не запізнюватися на заняття (виняток можуть становити запізнення з поважних причин), дотримуватися правил суспільної поведінки, поважати думки та права інших студентів і викладача;
- виконувати завдання, визначені для практичних занять і самостійної роботи;
- набрати під час вивчення навчальної дисципліни (разом з балами за залік) мінімум 60 балів.

Розподіл балів

Поточний контроль та самостійна робота, Індивідуальне науково-дослідне завдання									Залік	Всього	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				Творча робота	40	100
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8				
5	5	5	5	5	5	5	5	20			

Сумарний бал поточного контролю за виконання програмного матеріалу:

- виконання самостійної роботи до всіх тем складає 60 балів
- залікове підсумкове заняття 40 балів.