

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор з науково-  
педагогічної роботи

професор В. Д. Марковський

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини  
з курсом фізичного виховання та здоров'я

СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»**

Навчальний рік 2020 - 2021

галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

курс I

Силабус навчальної дисципліни  
затверджений на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації та спортивної  
медицини з курсом фізичного виховання та  
здоров'я

Схвалено методичною комісією ХНМУ з  
проблем професійної підготовки

Протокол від  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року № \_\_\_\_\_

Протокол від  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ проф. А.Г. Істомін

Голова  
\_\_\_\_\_ проф. В.Д. Марковський

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року

**1. Дані про викладача, що викладає дисципліну**

Прізвище, ім'я по батькові викладача	Стратій Наталія Володимирівна Галашко Максим Миколайович
Контактний тел.	+380675738520 +380675256357
E-mail:	<a href="mailto:nataliyastraty@ukr.net">nataliyastraty@ukr.net</a> <a href="mailto:galashko_max@i.ua">galashko_max@i.ua</a>
Розклад занять	27/01/2020; 28/01/2020; 29/01/2020
Консультації	вівторок з 13.00 до 15.00 четвер з 13.00 до 15.00

## ВСТУП

Силабус навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» складено відповідно до тимчасового Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) фахівців другого (магістерського) рівня, галузі знань 01 – «Освіта / педагогіка», спеціальності – 011 «Освітні, педагогічні науки».

Опис навчальної дисципліни (анотація).

Фізична культура та психофізіологічний тренінг – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Фізична культура та психофізіологічний тренінг в вищих медичних закладах України є невід’ємною частиною гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

Фізична культура та психофізіологічний тренінг забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку. Як навчальна дисципліна є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

За час навчання важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінність фізичної культури. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно-розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками і вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі.

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв’язки. Навчальна дисципліна «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» має зв’язки з такою дисципліною як «Педагога та професійна психологія».

*Пререквізити.* Вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння навчальних дисциплін з фізичного виховання, фізична реабілітації, спортивної медицини, анатомії, фізіології, гігієни, психології, медичної реабілітації, спортивної фізіології людини, вікової фізіології у закладах вищої освіти.

*Постреквізити.* Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» для студентів є послідовне формування фізичної культури, особистості фахівця відповідного рівня освіти (магістра) у вищих медичних навчальних закладів, підготовки майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров’я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров’я.

Кінцева мета навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» вищих медичних навчальних закладів впливає із мети освітньої та професійної підготовки випускників вищого медичного навчального закладу та визначається змістом теоретичних знань, методичної підготовки, практичних умінь і навичок, якими повинен оволодіти спеціаліст.

- розрізняти механізми психологічного захисту, які впливають на поведінку людей в різних ситуаціях;
- володіти вміннями виконання фізичних вправ з метою підтримки психічного і фізичного стану;

- володіти психологічними методами забезпечення професійної діяльності у навчально-виховний процес;
- володіти методиками психологічного тренінгу у вищій школі.

Студент оволодіває обов'язковими практичними навичками:

- основні психічні процеси, їх роль, види та властивості;
- методи психодіагностики та самоконтролю особистості;
- методи психокорекції емоційних станів;
- психологічні механізми саморегуляції особистості;
- шляхи оптимізації психологічного забезпечення навчально-пізнавальної діяльності студентів;

### 1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни:

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування знань з теоретичних основ психології та психофізіологічного тренінгу з урахуванням специфіки педагогічної професії, сучасного стану вищої освіти в Україні та за кордоном;
- оволодіння сутністю, змістом, принципами психологічного тренінгу;
- оволодіння формами, методами та засобами психологічних механізмів саморегуляції станів особистості;
- зміцнення психологічного здоров'я, сприяння формуванню і всебічному розвитку особистості, саморегуляції та самоконтролю;
- набуття практичних навичок розуміння психологічних станів особистості;
- навчання вмінню слідкувати за зовнішніми проявами емоційного стану суб'єкту професійної діяльності;
- забезпечення загальної і професійної психологічної підготовки, що визначають психологічну готовність майбутнього фахівця до життєдіяльності й обраної професії.

1.3 Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами *компетентностей*:

- *інтегральна*;
- *загальні*;
- *спеціальні (фахові, предметні)*.

Також вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти *соціальних навичок (soft skills)*: комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна пилка), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».

### Матриця компетентностей

№ з/п	Компетентність	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
<b>Інтегральна компетентність</b>					
1	Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною культурою та психофізіологічним тренінгом; інтегрувати знання та вирішувати складні питання, формулювати судження за недостатньої або обмеженої інформації; ясно і недвозначно доносити свої висновки та знання, розумно їх обґрунтовуючи, до фахової аудиторії.				
<b>Загальні компетентності</b>					
1	Здатність діяти соціально відповідально та громадянсько свідомо	Свої соціальні та громадські права та обов'язки	Формувати свою громадянську свідомість, вміти діяти відповідно до неї	Здатність донести свою громадську та соціальну позицію	Нести відповідати за свою громадянську позицію та діяльність
2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	Методи реалізації знань у вирішенні практичних питань	Вміти використовувати фахові знання для вирішення практичних ситуаціях	Встановлювати зв'язки із суб'єктами практичної діяльності	Нести відповідальність за своєчасність прийнятих рішень
3	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим	Знати сучасні тенденції розвитку освіти та аналізувати їх	Вміти проводити аналіз професійної інформації, приймати обґрунтовані рішення, набувати сучасні знання	Встановлювати відповідні зв'язки для досягнення цілей	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних знань

### Спеціальні (фахові) компетентності

1	Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах з фізичної культури та психофізіологічного тренінгу	Знати принципи фізичного виховання та та психофізіологічного тренінгу; його вплив на стан здоров'я пацієнта/клієнт. Особливості форм, методів і засобів організації навчально-виховного процесу в умовах вищого навчального закладу	Вміти пояснити поняття «фізично культура» в контексті потреб конкретного пацієнта/клієнта; пояснити ефективність використання фізичних вправ та змін оточення для відновлення і підтримки здоров'я; пояснити необхідність профілактичних та терапевтичних заходів. Створювати емоційно-позитивний клімат на занятті, при виконанні професійних завдань	Здатність донести свою позицію до фахівців та нефахівців; співробітництво з широким колом осіб (колеги, керівники, клієнти) для провадження професійної діяльності	Здатність працювати автономно, нести відповідальність за достовірність озвученої інформації
2	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції	Знати анатомію, біомеханіку, фізіологію та біохімію рухової активності, фізичний та психічний розвиток людини; процеси, які проходять в організмі під час навчання та контролю рухових функцій	Вміти пояснити анатомічну будову та функції людського організму; описати будову і функції органів та систем організму; пояснити зв'язок між будовою та функцією основних систем людського організму; аналізувати основні рухові функції людини; описати особливості фізичного та психічного розвитку людського організму	Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних наукових та практичних знань

3	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної культури та психофізіологічного тренінгу	Знати основи патології, патофізіології, соціології, психології педагогіки, фізичної культури та психофізіологічного тренінгу; взаємозв'язок і взаємовплив фізичної, когнітивної, емоційної, соціальної та культурної сфер	Вміння інтегрувати знання про патологічні процеси та спричинені ними розлади, що стосуються стану конкретного пацієнта/клієнта	Встановлювати міждисциплінарні зв'язки для досягнення цілей; спілкуватися вербально та невербально.	Відповідально відноситися до поширення та трактування інформації від фахівців медичної, соціальної, педагогічної, психологічної сфери
4	Здатність провадити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичною культурою та психофізіологічним тренінгом	Знати Закони України про охорону здоров'я, етичний кодекс, нормативні документи, що регламентують професійну діяльність; принцип отримання згоди пацієнта/клієнта на проведення заходів з фізичної культури та психофізіологічного тренінгу; особливості впливу стану пацієнта/клієнта та зовнішнього середовища на безпеку проведення заходів; особливості позиціонування та переміщення	Вміти виявляти фактичний і потенційний ризик, небезпеку для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця, відповідним чином реагувати на неї; узагальнювати усі результати обстеження і складати відповідний план професійних дій, враховуючи усі заходи безпеки та протипокази щодо кожної дії; запобігати небезпеці/ризикові, мінімалізувати їх; безпечно використовувати обладнання; надати первинну допомогу при невідкладних станах	У разі невизначеності, звертатися по допомогу чи скеровувати пацієнта/клієнта до іншого фахівця сфери охорони здоров'я; у тактовній та зрозумілій формі реагувати на небезпечні дії колег	Бути відповідальним при дотриманні вимог безпеки.

5	Здатність виконувати базові компоненти обстеження з фізичної культури та психофізіологічного тренінгу: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати	Знати методи соціологічного, педагогічного, клінічного та параклінічного дослідження; основні протипокази і застереження щодо проведення заходів фізичної культури та психофізіологічного тренінгу; особливості обстеження, спеціальні тести та шкали; етичні та юридичні вимоги ведення документації.	Вміти організувати збір інформації про актуальний стан здоров'я пацієнта/клієнта; скласти анамнез; демонструвати чітко логічне обґрунтування вибраної послідовності питань та обстежень; використовувати відповідні методи огляду обстеження та тестування; точно документувати дані обстеження, користуючись логічним форматом, який відповідає професійним інструкціям фахівця і вимогам даного закладу.	Встановлювати міждисциплінарні зв'язки для досягнення цілей; спілкуватися вербально та невербально; консультуватися з колегами, пацієнтом/клієнтом, опікунами, членами сім'ї та іншими учасниками реабілітаційного процесу.	Під наглядом проводити обстеження, тестування, документувати отримані результати; бути відповідальним при дотриманні етичних та юридичних вимог
---	--	--	--	---	---

У результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен демонструвати такі результати навчання:

1. Знати і застосовувати процедури і заходи забезпечення якості навчання та критерії оцінювання освітньої діяльності.
2. Реалізувати комплекс функцій управління (планування, прогнозування, організації, мотивування, виконання, контролю і корекції) педагогічним процесом.
3. Розробляти і застосовувати засоби діагностики освітніх результатів здобувачів освіти.
4. Розуміти місце дисципліни в системі підготовки фахівця та її взаємозв'язки з іншими галузями знань і навчальними дисциплінами.

## 2. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні проблеми психофізіологічного тренінгу. Психологічні властивості особистості

Тема 1. Фізична культура у сучасному суспільстві.

Значення фізичної культури для людини. Фізичне виховання студентів. Рухова активність та її вплив на здоров'я. Вплив науково-технічного прогресу на здоров'я і блага людини. Самоконтроль за станом організму при фізичних навантаженнях.

Тема 2. Фізичний та психологічний розвиток особистості.

Закономірності та рушійні сили розвитку особистості. Вікова періодизація розвитку особистості. Фізичний розвиток і формування особистості. Вікові особливості студентської молоді. Особливості психологічного розвитку дорослої людини.



Тема 3. Розвиток психіки і свідомості людини.

Психіка і свідомість. Психічні (психологічні) стани особистості та їх види. Структура станів. Виникнення свідомості. Структура свідомості. Пізнавальні процеси психіки особистості. Психофізичні та фізіологічні стани організму під впливом трудової діяльності (працездатність, втома, перевтома).

Тема 4. Психофізіологічний тренінг як засіб розвитку особистості.

Тренінг. Види тренінгів та методи групової роботи Мета, завдання та принципи соціально-психологічного тренінгу. Базові методи, які застосовуються в соціально-психологічному тренінгу. Технологія проведення ділової гри.

Розділ 2. Забезпечення фахової дієздатності

Тема 5. Психологічна характеристика професійної педагогічної діяльності.

Поняття про діяльність. Психологія мотивації навчальної діяльності. Фактори ефективності навчальної діяльності. Психологічні засади управління навчальним процесом у вищій школі.

Тема 6. Психологічне підґрунтя емоцій і почуттів.

Емоції і почуття. Психологічні основи емоцій і почуттів. Класифікація емоцій. Позитивні та негативні емоції. Форми переживання емоцій і почуттів. Емоційне вигорання. Способи психокорекції емоційних станів. Вплив емоцій на ефективність навчально-пізнавальної діяльності.

Тема 7. Психологія стресового стану.

Поняття стресу. Види стресу. Фази і компоненти стресу. Психологічні аспекти прояву стресу. Діагностика емоційної сфери особистості. Шляхи подолання стресового стану.

Тема 8. Прийоми саморегуляції та самоконтролю за станом свого здоров'я.

Психологічні механізми саморегуляції особистості. Звички та їх роль у поведінці особистості. Довільна та мимовільна саморегуляція. Психофізіологічна саморегуляція (аутотренінг, релаксація, самонавіяння). Методи зняття психоемоційної напруги.

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		заочна форма		
Кількість кредитів – 3	Напрямок підготовки 01 Освіта/педагогіка	Нормативна		
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність: 011 «Освітні педагогічні науки»	Рік підготовки:		
		1		
		Семестр		
			2	
Годин для заочної форми навчання: аудиторних – 10 самостійної роботи студента – 80	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	Лекції		
		2		
		Практичні, семінарські		
		8		
		Самостійна робота		
80				
		Вид контролю: залік		

## 3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у т.ч.		
		л	п	ср
1	2	3	4	5
Розділ 1 Теоретичні проблеми психофізіологічного тренінгу				
Психологічні властивості особистості				
Тема 1. Фізична культура у сучасному суспільстві. Фізичний та психологічний розвиток особистості.	20	2	2	16
Тема 2. Розвиток психіки і свідомості людини. Психофізіологічний тренінг як засіб розвитку особистості.	18	-	2	16
Тема 3. Психологічна характеристика професійної педагогічної діяльності.	18	-	2	16
Тема 4. Психологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Психологія стресового стану.	17	-	1	16
Тема 5. Прийоми саморегуляції та самоконтролю за станом свого здоров'я.	17	-	1	16
Усього годин	90	2	8	80

## 4. Теми лекцій

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Фізичний та психологічний розвиток особистості.	2
	Разом:	2

## 5. Теми семінарських занять

Проведення семінарських занять не передбачено програмою.

## 6. Тематичний план практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура у сучасному суспільстві. Фізичний та психологічний розвиток особистості.	2
2	Розвиток психіки і свідомості людини. Психофізіологічний тренінг як засіб розвитку особистості.	2
3	Психологічна характеристика професійної педагогічної діяльності.	2

4	Психологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Психологія стресового стану.	1
5	Прийоми саморегуляції та самоконтролю за станом свого здоров'я	1
	Разом	8

#### 7. Теми лабораторних занять

Проведення лабораторних занять не передбачено програмою.

#### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура у сучасному суспільстві. Фізичний та психологічний розвиток особистості. Опрацювання навчальної літератури, складання розгорнутого плану відповідей на питання теми.	16
2	Розвиток психіки і свідомості людини. Психофізіологічний тренінг як засіб розвитку особистості. Підготовка словника основних понять. Складання розгорнутого плану відповідей на питання теми, підготовка рефератів.	16
3	Психологічна характеристика професійної педагогічної діяльності. Психологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Складання розгорнутого плану відповідей на питання теми, підготовка рефератів.	16
4	Прийоми саморегуляції та самоконтролю за станом свого здоров'я. Психологія стресового стану. Виконання практичних завдань. Опрацювання навчальної літератури.	16
5	Прийоми саморегуляції та самоконтролю за станом свого здоров'я. Виконання практичних завдань. Створення мультимедійної презентації на задану тему.	16
	Разом	80

#### 9. Завдання для самостійної роботи

Підготовка до практичних занять. Опрацювання матеріалу за опорним конспектом. Робота з допоміжною літературою. Пошукова та аналітична робота.

#### 10. Політика викладача (кафедри)

Академічні очікування від студентів/-ок

Вимоги до курсу

Очікується, що студенти та студентки відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у студентів/-ок виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття студентам та студенткам рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, студенти/-ки мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливність та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від студентів/-ок очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

#### Охорона праці

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

#### Поведінка в аудиторії

##### Основні «так» та «ні»

Студентству важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/-ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

Під час занять дозволяється:

- залишати аудиторію на короткий час за потреби та за дозволом викладача;
- пити безалкогольні напої;
- фотографувати слайди презентацій;
- брати активну участь у ході заняття (див. Академічні очікування від студенток/-ів).

заборонено:

- їсти (за виключенням осіб, особливий медичний стан яких потребує іншого – в цьому випадку необхідне медичне підтвердження);
- палити, вживати алкогольні і навіть слабоалкогольні напої або наркотичні засоби;
- нецензурно висловлюватися або вживати слова, які ображають честь і гідність колег та професорсько-викладацького складу;
- грати в азартні ігри;
- наносити шкоду матеріально-технічній базі університету (псувати інвентар, обладнання; меблі, стіни, підлоги, засмічувати приміщення і території);
- галасувати, кричати або прослуховувати гучну музику в аудиторіях і навіть у коридорах під час занять.

#### Плагіат та академічна доброчесність

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я підтримує нульову толерантність до плагіату. Від студентів та студенток очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

#### 11.Методи навчання

Словесні: лекція, обговорення, бесіда.

Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

Практичні: самостійна робота, кейс-метод, мозковий штурм, робота в парах, робота в групах.

## 12. Методи контролю

При вивченні дисципліни застосовується поточний та підсумковий семестровий контроль. Також, передбачено обов'язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем) проводиться у формі усного опитування, тестування, бесіди студентів із заздалегідь визначених питань, у формі виступів здобувачів вищої освіти з доповідями при обговоренні навчальних питань на практичних заняттях.

Задля оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти пропонується альтернативний варіант (*за вибором*): традиційні види завдань: написання контрольної роботи, реферату або творчі види: підготовка мультимедійної презентації, опрацювання навчальної літератури (складання анотації, рецензування, цитування, тези першоджерел, доповнення лекцій).

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Він проводиться в усній. Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів.

## 13. Форма оцінювання знань студентів

Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни є залік.

### 13.1 Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу

Оцінювання студентів проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів при Європейській кредитно-трансферній системі організації навчального процесу у ХНМУ».

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для дисциплін, що завершуються заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132
4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130
4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125
4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122

4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121
4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	Менше 3	Недостатньо
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

### 13.2 Залік

Залік для дисциплін, вивчення яких завершено – проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни та передбачає врахування ПНД та перевірку засвоєння усіх тем з дисципліни. Оцінка визначається у балах від 120 до 200 та відміткою – «зараховано», «не зараховано».

### 14. Методичне забезпечення

- Силабус навчальної дисципліни;
- Плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи студентів;
- Тези лекцій з дисципліни;
- Методичні розробки для викладача;
- Методичні вказівки до практичних занять для студентів;
- Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- Тестові та контрольні завдання до практичних занять;
- Питання та завдання до контролю засвоєння розділу;
- Перелік питань до заліку, завдання для перевірки практичних навичок під час заліку.

## 15. Рекомендована література

## Базова

1. Санология. Основы управления здоровьем : монографія / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
2. Романчук С. В. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» : навч.-метод. посіб. // С.В. Романчук, Є. Д. Анохін, Д. О. Логінов // Львів : АСВ, 2010. – 128 с.
3. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов в системе физической подготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
4. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Ильин Е. П. Психология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
6. Китаев-Смык Л. Л. Психология стресса / Л. Л. Смык. – М. : Наука, 1983. - 368 с.
7. Немов Р.С. Психология. – Т. 3. – Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р. С. Немов. – М., 1995. – 512 с.
8. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
9. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – [3 – е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 544 с.

## Допоміжна

1. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
3. Основы методики развития руховых качеств : навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
4. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. - Львів, "Львівська політехніка", 1997.- 126 с.
5. Силова підготовка студентів та школярів. В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.
6. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.
7. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.
8. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.
9. Організм і особистість. Діагностика та керування. Магльований А.В., В.Белов, А.Котова. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
10. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / авт. С. І. Операйло // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5.
11. Санология (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядиплом. освіти вищ. навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. - К. ; Л. : Кварт, 2011. - 302 с. : табл., рис. - Бібліогр.: с. 298-302/
12. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.

13. Уилмор Д. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Уилмор, Д. Костим. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 504 с.
14. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація".
15. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
16. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич, А.В. Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
17. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
18. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

#### 16. Інформаційні ресурси

1. zakon.rada.gov.ua/go/1556-18
2. <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>
3. <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>
4. dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894
5. sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...
6. tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html
7. <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18466-innovacijnij-pidxid-shhodo-organizaci%D1%97-fizichnogo-vixovannya-studentiv-texnichnix-vnz.html>
8. <http://uareferat.com>
9. <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>
10. mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19\_4.pd
11. elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko\_Tumanova
12. [www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923](http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923)
13. <http://lp.edu.ua/node/1347>
14. zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06
15. ua.textreferat.com/referat-664.html
16. [www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901](http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901)



## Перелік питань до заліку

1. Основні завдання фізично-оздоровчої діяльності студентів.
2. Вплив фізичної культури і спорту на професійну діяльність викладача.
3. Сутність та співвідношення понять «людина», «особистість», «індивід», «індивідуальність».
4. Фізіологічне підґрунтя темпераменту.
5. Психічні властивості особистості та їх види.
6. Психофізіологічна характеристика здібностей викладача.
7. Предмет психофізіології, її місце в системі наукового знання.
8. Сучасні проблеми психофізіології.
9. Психіка. Функції психіки.
10. Психічні явища та процеси.
11. Психічний стан людини.
12. Види та властивості психічних станів.
13. Психофізичні та фізіологічні стани організму під впливом трудової діяльності (працездатність, втома, перевтома).
14. Психофізіологічні особливості розумової діяльності.
15. Психофізіологія мотивації навчальної діяльності.
16. Психофізіологічний відбір.
17. Емоції і почуття.
18. Позитивні та негативні емоції.
19. Фізіологічний механізм емоцій.
20. Поняття стресу.
21. Психологічні аспекти прояву стресу.
22. Фази і компоненти стресу.
23. Фізіологічні зміни в організмі у відповідь на дію стресорів.
24. Шляхи подолання стресового стану.
25. Психологічні механізми саморегуляції особистості.
26. Звички та їх роль у поведінці особистості.
27. Довільна та мимовільна саморегуляція.
28. Психофізіологічна саморегуляція (аутотренінг, релаксація, самонавіяння).
29. Методи зняття психоемоційної напруги.