

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**ПРОГРАМА, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА
КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»**

для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
8.18010021 «Педагогіка вищої школи»
денної та заочної форми навчання

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 1 від 20.03.2015 року

Харків
НТУ «ХПІ»
2015

Програма, методичні вказівки та контрольні завдання з курсу «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 8.18010021 «Педагогіка вищої школи» денної та заочної форми навчання / уклад. О. Г. Романовський, О. А. Ігнатюк. – Х. : НТУ «ХПІ», 2015. – 44 с.

Укладачі: О. Г. Романовський
О. А. Ігнатюк

Рецензент Ж. Б. Богдан

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами

ВСТУП

Навчальна дисципліна є однією з основних у нормативній частині навчального плану. Вона призначена для формування у студентів знань щодо індивідуальних особливостей особистості і практичних навичок з саморозвитку психічних функцій і саморегуляції емоційних станів. Відповідно до цього дисципліна містить три блоки змістовних модулів: психологія професійної діяльності та методи психодіагностики і самоконтролю особистості; психологія індивідуальності, діагностика і корекція особистісної сфери; зміст, організація та способи самоконтролю за станом свого здоров'я.

Це видання містить програму, методичні вказівки та контрольні завдання з курсу «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 8.18010021 «Педагогіка вищої школи» денної та заочної форми навчання. Структурно ця робота складається з шести основних розділів. Перший містить загальні положення, де подано: предмет, наукові основи і цілі навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг»; вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик; організаційно-методичні вказівки; систему контролю якості навчання студентів; організацію самостійної роботи студентів. У другому розділі розкрито програму курсу, зміст навчальної дисципліни. У третьому розділі наведено перелік практичних занять. Четвертий розділ містить перелік контрольних робіт. У п'ятому розділі подано контрольні запитання для заліку з дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг». Шостий розділ містить діагностичні методики, які можуть допомогти у діагностиці особистісної сфери магістрантів. Видання містить список основної та додаткової літератури, який може бути корисним для студента при самостійному вивченні тем з цієї дисципліни.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Предмет, наукові основи і цілі навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг»

Предмет дисципліни становлять практичні заняття, проведення яких спрямовано на формування відповідних навичок щодо підтримки загальнофізичної та професійної працездатності, а отже, розвитку й самовдосконаленню особистісно-професійного потенціалу суб'єктів освітнього процесу у вищій школі.

Мета курсу полягає, по-перше, у забезпеченні підтримки й розвитку фізичного й морального здоров'я суб'єктів освітнього процесу у вищій школі; по-друге, у запровадженні комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості; по-третє, у формуванні у слухачів навчальної дисципліни готовності до особистісно-професійного розвитку та самовдосконалення його особистісного потенціалу.

Наукову основу дисципліни становлять основні положення теорії наукового пізнання; концептуальні положення психології та педагогіки щодо провідної ролі діяльності у формуванні особистості, єдності свідомості та продуктивної активності суб'єкта під час навчання, детермінантної ролі провідної діяльності у формуванні особистісних новоутворень, принципів професійної спрямованості; положення про роль неперервної освіти у формуванні особистості; єдність пізнавальної теоретичної та практичної діяльності; педагогічні теорії розвитку й саморозвитку професійно важливих якостей особистості у процесі діяльності; теорії індивідуального, особистісно-орієнтованого та компетентісно-орієнтованого підходів до підготовки майбутніх фахівців у навчальних закладах системи вищої освіти; теорії інноваційних педагогічних технологій навчання; теорія психодіагностичної та корекційної роботи.

Опанування знань та набуття практичних умінь і навичок магістрантами передбачається у процесі вивчення навчальної дисципліни «**Фізична культура та психофізіологічний тренінг**», на яку відведено 24 аудиторних години, з яких: 8 год. складає лекційний курс, 16 год. відводиться для проведення практичних занять, передбачено підсумковий контроль та диференційний залік.

1.2. Вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик

Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційних характеристик під час вивчення навчального курсу магістрант зі спеціальності «Педагогіка вищої школи» повинен отримати знання та розвинути навички психопрофілактики, стресового стану, навички саморозвитку та самопізнання, самокорекції, самоконтролю, самовдосконалення.

Таким чином, магістрант, що успішно засвоїв навчальний матеріал курсу дисципліни «**Фізична культура та психофізіологічний тренінг**», **повинен знати:**

- основні теоретичні поняття, які відносяться до психології та педагогіки викладацької діяльності;
- методи психодіагностики та самоконтролю особистості;
- методи психокорекції емоційних станів;
- методи психодіагностики особистості;
- соціально-психологічні закономірності у спілкуванні;
- методи психології та педагогіки, що застосовуються в освітньому процесі;
- основні психічні процеси, їх роль, види та властивості;
- розвиток пам'яті, уваги, мислення, волі, здібностей майбутнього викладача;
- способи управління емоційними станами педагога;
- структуру особистості та її розвиток;
- індивідуально-психологічні особливості особистості викладача;
- особливості взаємодії особистостей викладача та тих, хто навчається, у процесі навчання;
- принципи спілкування у різних соціальних групах;
- стилі та принципи ефективного виховання;
- фактори, що впливають на ефективність навчального процесу;
- психологічні чинники позитивного соціально-психологічного клімату у колективі.

Окрім того, магістранти **повинні вміти:**

- проводити психологічні та педагогічні дослідження;
- описувати загальну структуру особистості;
- розрізняти механізми психологічного захисту, які впливають на поведінку людей у різних ситуаціях;

- виділяти основні види та властивості відчуттів і сприйнятів;
 - формувати перцептивні навички та вміння;
 - виділяти основні шляхи та способи активізації уваги;
 - володіти методами тренування пам'яті, використовувати мнемонічні прийоми для її розвитку;
 - розрізняти рівні розумової діяльності;
 - розпізнавати функції емоцій та навчитися володіти ними;
 - формувати вольові якості вихованців;
 - виділяти у поведінкових проявах людини вроджені та набуті властивості;
 - розрізняти різні типи темпераменту, прояв характеру та типи його акцентуацій;
 - пояснювати ознаки, причини, рівні соромливості, депресії та агресії;
 - переборювати комплекси неповноцінності;
 - володіти навичками формування та розвитку здібностей;
 - позитивно впливати на мотивацію навчання і праці вихованців.
- Окрім того, магістранти **повинні володіти:**
- навичками самопізнання;
 - навичками саморегуляції та розвитку особистості.

1.3. Організаційно-методичні вказівки

Теоретична частина курсу включає тематику, спрямовану на формування у студентів знань щодо індивідуальних особливостей особистості і практичних навичок з саморозвитку психічних функцій і саморегуляції емоційних станів.

Практична частина курсу розрахована на закріплення матеріалу, спрямованого на формування відповідних навичок щодо підтримки загальнофізичної та професійної працездатності, а отже, розвитку й самовдосконаленню особистісно-професійного потенціалу суб'єктів освітнього процесу у вищій школі.

Методичним забезпеченням дисципліни є навчальна програма, навчальні посібники «Основи психології та педагогіки», «Практикум з основ психології», «Педагогіка і психологія вищої школи», монографія «Формування готовності майбутнього інженера до професійного самов-

досконалення: теорія і практика» та методичні рекомендації, розроблені кафедрою педагогіки і психології управління соціальними системами.

При вивченні теоретичних питань на лекціях як наочні засоби навчання використовуються плакати, презентації, виготовлені викладачами кафедри, мультимедійний проектор, дошка.

1.4. Система контролю якості навчання студентів

Система контролю якості навчання студентів включає проведення поточного та підсумкового контролю з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і передбачає диференційований підхід у її організації.

Поточний контроль знань здійснюється під час лекційних занять за кожною навчальною темою окремо. Оцінювання студентів здійснюється під час модульного контролю, враховуючи теоретичні та практичні знання та навички з цієї теми. Підсумковий контроль здійснюється під час залікового тижня на основі теоретичних питань з курсу «**Фізична культура та психофізіологічний тренінг**», які систематизовані у білети з трьох запитань: два запитання – теоретичні і одне – практичне. Також враховується оцінка, одержана за доповіді, реферати, повідомлення під час самостійного вивчення запланованих тем програми курсу.

1.5. Організація самостійної роботи студентів

1. Самостійне вивчення за посібниками або іншими джерелами тем, визначених викладачем.

2. Попереднє ознайомлення з матеріалами наступного заняття з метою введення студентів у коло питань, які заплановані програмою (випереджальне навчання).

3. Підготування домашнього завдання у формі відповідей за посібниками та іншими джерелами інформації.

4. Підготовка доповідей, рефератів, повідомлень, творчих робіт.

5. Участь студентів у проведенні наукових досліджень за тематикою кафедри.

2. ПРОГРАМА КУРСУ. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Психологія професійної діяльності, діагностика, розвиток інтелектуальної сфери особистості та особистісно-професійного самовдосконалення суб'єктів освітнього процесу в вищій школі

Тема 1. Вступ до курсу. Психологія професійної діяльності. Методи психодіагностики та самоконтролю особистості

Фахівець та його професійне оточення. Педагог як суб'єкт педагогічної діяльності. Педагогічна професія. Характеристика професійного оточення. Професіограма. Психопрофіль. Психологія індивідуальності. Структура індивідуальності.

Кваліметрична модель викладача. Психологічний профіль викладача.

Література: [4, 5, 6, 12, 13, 14, 18].

Тема 2. Психологія індивідуальності. Афектна сфера особистості. Психодіагностика індивідуально-психологічних особливостей фахівця

Емоції, форми прояву емоційних процесів. Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова. Види емоцій, направленість та ступінь впливу на активність людини. Психічний стан людини. Фізіологічний та психічний стрес. Прийоми управління емоційним станом та вихід зі стресу.

Вправи, що спрямовані на визначення акцентуації характеру, типу нервової системи, темпераменту.

Література: [13, 18, 19, 20, 21].

Тема 3. Психологія безпеки професійної діяльності. Способи психокорекції емоційних станів викладача

Травматизм. Нещасні випадки. Причини нещасних випадків. Психологічна схильність до нещасних випадків. Фактори, що зумовлюють стан дістресу. Психофізіологічні показники, що визначають схильність до травматизму.

Визначення особистісної та реактивної тривожності у викладачів.

Література: [6, 7, 13, 16, 25, 26, 27].

Тема 4. Зміст, організація та способи самоконтролю за станом свого здоров'я

Особистісна гігієна, самоідентифікація стану здоров'я та розвиток внутрішньої опірності негативним факторам зовнішнього середовища.

Самоідентифікація. Психосоматика. Психосоматична діагностика. Самооцінка. Основи гігієни. Гігієна розумової праці, гігієна травлення. Рациональне травлення. Вітаміни, їх роль та призначення. Самоконтроль. Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.

Способи психокорекції емоційних станів. Аутотренінг. Мистецтво володіти собою. Релаксація за методом Бенсона. Психогімнастична вправа «Очищувальне дихання».

Прийоми самомасажу.

Література: [1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 24].

3. ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Викладач як суб'єкт освітнього процесу

Готовність до педагогічної діяльності. Особливості педагогічної діяльності у вищій школі. Етапи педагогічного процесу. Педагогічна діяльність у сфері професійної діяльності людини. Значення професії педагога для суспільства. Кваліметрична модель викладача, психологічний профіль.

Самостійна робота студента (далі *СПС*): Визначити професійно важливі якості викладача.

Розпочати виконання індивідуального завдання щодо визначення вимог до особистості викладача вищої школи.

Тема 2. Мета та завдання вищої освіти

Роль і місце викладача у підготовці сучасного фахівця технічного профілю. Підходи до формування спеціалістів. Конкурентоздатний спеціаліст, вимоги до нього. Формула успіху сучасного спеціаліста на ринку праці. Психологічні основи професійної діяльності, її структура та характерні особливості.

СПС: Ознайомитися із суспільними тенденціями розвитку і визначити, як вони впливають на якість підготовки фахівців у вищій школі.

Підготуватися до контролю знань.

Тема 3. Діагностика емоційної сфери особистості. Акцентуація характеру та тип нервової системи, темперамент

Вправи, що спрямовані на визначення акцентуації характеру, типу нервової системи, темпераменту.

СПС: На підставі аналізу літературних джерел визначити, який діагностичний інструментарій використовується для діагностики емоційної сфери особистості. Визначити і ознайомитися із сучасними підходами для цього роду діагностики.

Тема 4. Умови успішної адаптації студента до навчання у ВНЗ

Характеристика студентського періоду життя людини. Навчання у ВНЗ як один із визначальних факторів соціалізації особистості студента. Соціально-психологічний портрет студента.

СПС: З'ясувати сутність і структуру дефініції «адаптивність», «адаптивність до виду діяльності». Визначити шляхи її ефективного впровадження у вищій школі на прикладі суб'єктів освітнього процесу.

Тема 5. Діагностика мотиваційної сфери та направленість особистості: особистісна та реактивна тривожність.

СРС: Ознайомитись із поняттям готовності до професійної діяльності, до педагогічної діяльності. Скласти перелік вимог до особистості викладача. З'ясувати структуру готовності.

Визначитися із сутністю понятійного наукового апарату: спрямованість особистості, готовність до особистісного розвитку й самовдосконалення, стимули до такого роду діяльності.

Тема 6. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі. Структура.

СРС: Визначити сутність інновацій в освіті, розглянути як вони мають впливати на якість підготовки фахівців, розвиток його особистісно-професійного потенціалу.

Тема 7. Основи гігієни

Гігієна розумової праці, гігієна травлення. Рациональне травлення. Вітаміни, їх роль та призначення.

СРС: На підставі аналізу спеціальних літературних джерел (наукові статті, монографії, тези конференції тощо) визначити суть управлінської ортобіотики, її роль та призначення особистісному розвитку.

Підготувати індивідуальне завдання до захисту.

Тема 8. Способи психокорекції емоційних станів

Аутотренінг. Мистецтво володіти собою. Релаксація за методом Бенсона. Психогімнастична вправа «Очищувальне дихання».

Прийоми самомасажу.

СРС: Підготуватися до підсумкового контролю знань.

4. ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Завдання складається з двох частин:

1 частина – відповідь на запитання, його слід обрати з наведеного списку питань (їх у списку 66, дивись 5 розділ) за останніми двома цифрами номера залікової книжки. Наприклад, номер залікової книжки ІФЗ-12935, отже, варіант № 35.

Якщо останні дві цифри перебільшують 66, слід обирати їх суму. Наприклад, номер залікової книжки ІФЗ-12968, то слід дві останні цифри скласти $6 + 8 = 14$, варіант № 14.

2 частина – індивідуальне завдання для виконання магістрантом. Скласти план індивідуального особистісно-професійного розвитку та самовдосконалення.

Завдання містить три складові, що передбачають:

1. Визначити сучасні вимоги до викладача вищої школи.
2. Скласти власний портрет магістрантом та здійснити самооцінку своїх рис та якостей. Обов'язково навести назви методик. Указати їх суть, охарактеризувати для чого вони були застосовані.
3. Спроекувати стратегії та показати шляхи індивідуального особистісно-професійного розвитку і самовдосконалення.

Завдання видається під час проведення першого заняття. Виконується магістрантом під час вивчення даної дисципліни та захищається згідно зі встановленими термінами навчального плану. Оформлення згідно зі стандартами.

Вимоги до контрольної роботи:

- Загальний обсяг роботи – 12 – 15 сторінок.
- Обов'язковий титульний аркуш українською мовою (додаток А) та зміст роботи із зазначенням сторінок (додаток Б).
- Відповіді надавати після означення запитання.
- Указати список використаної літератури за вимогами до наукових видань мовою оригіналу.

Оформлення тексту:

- розмір сторінки – А4;
- шрифт – Times New Roman, 14;
- міжрядковий інтервал (1 – 1,5);
- поля з усіх боків – 2 см.

5. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛКУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»

1. Фізична культура. Визначення та її сутність.
2. Аналіз ступеня застосування фізичної культури у професійній підготовці студентів.
3. Характеристика основних показників стану фізичної культури у суспільстві.
4. Приклади та характеристика основних елементів фізичної культури.
5. Управлінська ортобіотика.
6. Методи управлінської ортобіотики. Рекреація. Релаксація. Катарсис. Технології здорового способу життя. Рефлексивний самоменеджмент.
7. Програма самовдосконалення суб'єктів освітнього процесу.
8. Критерії плану індивідуального розвитку особистості.
9. Психологія професійної діяльності. Педагогічна професія.
10. Фахівець та його професійне оточення. Характеристика професійного оточення.
11. Педагог як суб'єкт педагогічної діяльності. Психологічний профіль викладача.
12. Педагог як суб'єкт педагогічної діяльності. Характеристика професійного оточення.
13. Педагогічна професія. Професіограма. Психограма.
14. Кваліметрична модель викладача.
15. Професійно важливі якості викладача.
16. Протипоказання до педагогічної діяльності.
17. Фахівець та його професійне оточення. Зовнішні умови діяльності.
18. Фахівець та його професійне оточення. Соціальне оточення.
19. Психологія професійної діяльності педагога. Психограма.
20. Психологічний клімат у колективі. Вплив на розвиток і реалізацію особистості.
21. Розвиток внутрішньої опірності негативним факторам. Психофізіологічний тренінг.
22. Психологія індивідуальності. Особистість, індивід, індивідуальність.

23. Структура індивідуальності. Спрямованість.
24. Структура індивідуальності. Можливості особистості.
25. Спеціальні та загальні здібності.
26. Особистісна і реактивна тривожність у викладачів.
27. Способи психокорекції професійних станів особистості викладача.
28. Афектна сфера особистості. Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова.
29. Фізіологічний та психічний стрес. Вихід зі стресу.
30. Діагностика особистісної сфери. Вправи, що спрямовані на визначення типу нервової системи, темпераменту.
31. Психологія безпеки професійної діяльності.
32. Травматизм. Причини нещасних випадків.
33. Розвиток внутрішньої опірності негативним факторам зовнішнього середовища.
34. Психоемоційний тренінг.
35. Психологічна схильність до нещасних випадків. Теорія Карла Марбе.
36. Діагностика типу нервової системи, темпераменту.
37. Фактори, що сприяють стану дістресу у професійній діяльності.
38. Діагностика емоційних станів викладачів. Особистісна тривожність.
39. Діагностика емоційних станів викладачів. Реактивна тривожність.
40. Способи психокорекції емоційного стану викладача.
41. Мистецтво володіти собою. Психосоціальний тренінг.
42. Характеристика. Призначення.
43. Особистісна тривожність. Характеристика. Діагностика.
44. Схильність до травматизму у професійній діяльності. Особливості, що пов'язані із цим проявом.
45. Мистецтво володіти собою. Психологічний захист. Психотренінг спілкування.
46. Самоконтроль. Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.
47. Розвиток внутрішньої опірності негативним факторам зовнішнього середовища. Аутотренінг.

48. Розвиток внутрішньої опірності негативним факторам. Психогімнастична вправа «Очищувальне дихання».
49. Гігієна травлення. Раціональне травлення.
50. Гігієна травлення. Вітаміни, їх роль та призначення.
51. Психосоматика. Психосоматична діагностика.
52. Мистецтво володіти собою. Прийоми самомасажу.
53. Основи гігієни. Самооцінка.
54. Самоідентифікація. Психосоматика. Психосоматична діагностика.
55. Гігієна розумової праці.
56. Самоконтроль. Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.
57. Організація самоконтролю за станом здоров'я.
58. Мистецтво володіти собою. Прийоми самомасажу.
59. Способи самоконтролю за станом свого здоров'я.
60. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі. Структура.
61. Здоров'язберігаючі освітні технології. Навчально-виховні технології. Структура. Характеристика. Призначення.
62. Здоров'язберігаючі освітні технології. Організаційно-педагогічні технології. Характеристика. Призначення.
63. Забезпечення навчально-виховного процесу з позиції збереження здоров'я студента. Складові. Характеристика. Призначення.
64. Здоров'язберігаючі освітні технології. Діяльність викладача щодо гігієнічної раціоналізації занять.
65. Психологічна культура людини. Пізнання себе.
66. Способи самоконтролю за станом свого здоров'я.

6. ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ

У методичних рекомендаціях подаємо діагностичні методики, які дадуть змогу встановити рівень особистісно-професійного зростання майбутнього викладача вищої школи та відповідно до яких можна проводити психолого-педагогічне дослідження інтелектуальної, емоційно-вольової та особистісно-професійної сфери магістрантів зі спеціальності «Педагогіка вищої школи» (додатки В, Г, Д, Е та ін.):

- Тест самооцінки студента;
- Оцінка рівня творчого потенціалу особистості;
- Визначення рівня самооцінки здатності до самовдосконалення;
- Оцінка рівня здатності до самоуправління;
- Вивчення типології особистості педагога за допомогою психогеометричного тесту:

а) Чи здорові ви фізично?

б) Чи здорові ви духовно?

в) Чи вмієте ви слухати співрозмовника?

г) Чи вмієте ви говорити перед публікою?

- Кваліметрична модель оцінки здібностей фахівця до керівної (викладацької) діяльності.

Методики підібрані для різнобічного аналізу особистості майбутнього педагога вищої школи для визначення перспектив саморозвитку, проектування стратегії та розкриття шляхів індивідуального особистісно-професійного розвитку і самовдосконалення.

Проте можна використовувати багато інших, використовуючи запропоновану літературу (психологічні тести, психологічні словники тощо).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра педагогіки і психології управління соціальними системами

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА
З КУРСУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»**

ВАРІАНТ №

Виконав: студент групи ІФЗ – 40А

Іванов Сергій Петрович

Залікова книжка №

Н. т.:

E-mail:

Перевірив: д. пед. н., проф.

Ігнатюк Ольга Анатоліївна

Харків – 2015

ДОДАТОК Б

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| 1. Запитання № ... _____ (Навести запитання ...) | 3 |
| 2. План індивідуального особистісно-професійного розвитку та самовдосконалення | 8 |
| 2.1. Визначити сучасні вимоги до викладача вищої школи | 8 |
| 2.2. Скласти власний портрет магістрантом та здійснити самооцінку своїх рис та якостей. Обов'язково навести назви методик. Указати їх суть, охарактеризувати для чого вони були застосовані | 11 |
| 2.3. Спроекувати стратегії та показати шляхи індивідуального особистісно-професійного розвитку і самовдосконалення | 14 |
| Список використаних джерел | 16 |

ДОДАТОК В

ДОДАТОК В1

Тест самооцінки студента

Заповнення розпочинається із визначення рангу 1 – перше місце то-що для ідеалу, потім для власної особи, де ранг позначається у стовпчику «фактично». Далі знаходимо $\Sigma (I - \Phi)^2$ та за формулою, що наведена нижче.

| Ідеал | Особистісні якості | Фактично | $(I - \Phi)$ | $(I - \Phi)^2$ |
|-------|----------------------|----------|--------------|----------------|
| | • Чуйність | | | |
| | • Заповзятливість | | | |
| | • Відвертість | | | |
| | • Заздрісність | | | |
| | • Чесність | | | |
| | • Зовнішні дані | | | |
| | • Розумові здібності | | | |
| | • Товариськість | | | |
| | • Жадібність | | | |
| | • Лінь | | | |
| | • Сумлінність | | | |
| | • Порядність | | | |
| | • Почуття гумору | | | |
| | • Надійність | | | |
| | • Конфліктність | | | |
| | • Самокритичність | | | |
| | • Принциповість | | | |
| | • Егоїзм | | | |
| | • Уміння прощати | | | |
| | • Доброта | | | |

Обробка результатів:

$$CO = 1 - \Sigma (I - \Phi)^2 \times 6 / (n \times (n^2 - 1)) = 1 - \Sigma (I - \Phi)^2 \times 0,00075$$

Група _____ Факультет _____ Дата _____

ДОДАТОК В2

Ключ до оцінки результатів:

| | |
|----------------------|-------------------------|
| Занижена самооцінка | $K \leq 0,25$ |
| Адекватна самооцінка | $0,26 \leq K \leq 0,75$ |
| Нижче середньої | $0,26 \leq K \leq 0,45$ |
| Середня | $0,46 \leq K \leq 0,55$ |
| Вище середньої | $0,56 \leq K \leq 0,75$ |
| Висока самооцінка | $0,76 \leq K \leq 1$ |

ДОДАТОК Г

ДОДАТОК Г1

Оцінка рівня творчого потенціалу особистості

(методика В. І. Андрєєва)

У тесті використовується 9-бальна шкала самооцінки особистісних якостей або частоти їхнього прояву, які й характеризують рівень розвитку творчого потенціалу особистості. Однак варто пам'ятати, що всі оцінки відносні. При самооцінці подумки уявіть собі вищий (9-й) рівень розвитку відповідної якості й нижчий (1-й) рівень і знайдіть собі місце на дев'ятибальній шкалі.

1. Як часто розпочавши справу вам вдається довести її до логічного кінця?

2. Якщо всіх людей подумки поділити на логіків та евристів, тобто генераторів ідей, то в якій мірі ви – генератор ідей?

3. У якій мірі ви відносите себе до людей рішучих?

4. У якій мірі ваш кінцевий «продукт», ваш утвір найчастіше відрізняється від вихідного проекту, задуму?

5. Наскільки ви здатні виявити вимогливість і наполегливість, щоб люди, які обіцяли вам щось, виконали б свою обіцянку?

6. Як часто вам доводиться виступати із критичними судженнями на адресу кого-небудь?

7. Як часто вирішення проблем, що у вас виникають, залежить від вашої енергії й напористості?

8. Який відсоток людей у вашому колективі найчастіше підтримують вас, ваші ініціативи й пропозиції?

9. Як часто у вас буває оптимістичний і веселий настрій?

10. Якщо всі проблеми, які доводилося вам вирішувати за останній рік, умовно розділити на теоретичні й практичні, то яка серед них питома вага практичних проблем?

11. Як часто вам доводиться відстоювати свої принципи, переконання?

12. У якій мірі ваша товариськість, комунікабельність сприяє вирішенню життєво важливих для вас проблем?

13. Як часто у вас виникають ситуації, коли головну відповідальність за вирішення найбільш складних проблем і справ у колективі вам доводиться брати на себе?

14. Як часто й якою мірою ваші ідеї, проекти вдається втілити у життя?

15. Як часто вам вдається, виявивши спритність і навіть заповзятливість, хоч у чомусь випередити своїх суперників по роботі або навчанню?

16. Як багато людей серед ваших друзів і близьких, які вважають вас людиною вихованою і інтелігентною?

17. Як часто вам у вашому житті доводилося вживати щось таке, що було сприйнято навіть вашими друзями як несподіванка, як принципово нова справа?

18. Як часто вам доводилося докорінно реформувати своє життя або знаходити принципово нові підходи в вирішенні старих проблем?

За результатами самооцінки ви можете надалі побудувати свій профіль творчих якостей і визначити, до якого типу творчої особистості ви належите (за найвищим рівнем розвитку відповідної якості) .

ДОДАТОК Г2

| Якість особистості | Оцінка в балах | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Цілеспрямованість | | | | | | | | | |
| 2. Евристичність | | | | | | | | | |
| 3. Рішучість | | | | | | | | | |
| 4. Гнучкість | | | | | | | | | |
| 5. Вимогливість | | | | | | | | | |
| 6. Незалежність | | | | | | | | | |
| 7. Енергійність | | | | | | | | | |
| 8. Авторитетність | | | | | | | | | |
| 9. Оптимістичність | | | | | | | | | |
| 10. Практичність | | | | | | | | | |
| 11. Принциповість | | | | | | | | | |
| 12. Комунікабельність | | | | | | | | | |
| 13. Лідер | | | | | | | | | |
| 14. Новатор | | | | | | | | | |
| 15. Конкурентоспроможність | | | | | | | | | |
| 16. Інтелігентність | | | | | | | | | |
| 17. Революціонер | | | | | | | | | |
| 18. Реформатор | | | | | | | | | |

Окрім того, Ви можете визначити рівень Вашого творчого потенціалу на основі сумарної кількості набраних Вами балів

| Сумарна кількість балів | Рівень творчого потенціалу особистості |
|-------------------------|--|
| 18 – 39 | 1 – дуже низький рівень |
| 40 – 54 | 2 – низький |
| 55 – 69 | 3 – нижче середнього |
| 70 – 84 | 4 – трохи нижче середнього |
| 85 – 99 | 5 – середній рівень |
| 100 – 114 | 6 – ледве вище за середній |
| 115 – 129 | 7 – вище за середній |
| 130 – 142 | 8 – високий рівень |
| 143 – 162 | 9 – дуже високий рівень |

ДОДАТОК Д

Визначення рівня самооцінки здатності до самовдосконалення (за методикою М. П. Лукашевича)

ДОДАТОК Д1

Бланк для визначення рівня самооцінки здатності до самовдосконалення

Заповніть, будь-ласка бланк. При відповіді на запитання необхідно обрати тільки один варіант відповіді.

| № з/п | Запитання | Варіанти відповідей | | |
|-------|--|---------------------|----------|-----|
| | | немає | частково | так |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Чи знаєте ви що-небудь про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвиток особистості? | | | |
| 2. | Чи маєте ви серйозне прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистих якостей, здібностей? | | | |
| 3. | Чи відзначають друзі й знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку? | | | |
| 4. | Чи випробовуєте ви прагнення глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності? | | | |
| 5. | Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку? | | | |
| 6. | Чи часто ви замислюєтесь про причини своїх промахів і невдач? | | | |
| 7. | Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови? | | | |

Продовження таблиці

| № з/п | Запитання | Варіанти відповідей | | |
|-------|--|---------------------|----------|-----|
| | | немає | частково | так |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Чи здатні ви продовжувати вирішувати важке завдання, якщо перші 2 год. не дали очікуваного результату? | | | |
| 9. | Чи ведете ви щоденник, де плануєте своє життя (на рік, на найближчі місяці, тиждень, день) і аналізуєте, що із запланованого виконати не вдалося й чому? | | | |
| 10. | Чи вважають вас ваші друзі людиною здатною до подолання труднощів? | | | |
| 11. | Чи знаєте ви свої сильні й слабкі якості? | | | |
| 12. | Чи хвилює вас ваше майбутнє? | | | |
| 13. | Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали найближчі друзі й батьки? | | | |
| 14. | Чи здатні ви управляти собою? | | | |
| 15. | Чи здатні ви стримувати себе в конфліктній ситуації? | | | |
| 16. | Чи прагнете ви виховати в собі силу волі або інші якості? | | | |
| 17. | Чи домагаєтесь ви того, щоб до вашої думки прислухалися? | | | |
| 18. | Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною? | | | |
| 19. | Чи вважають вас батьки людиною, здатною до самоосвіти, саморозвитку? | | | |
| 20. | Чи вважають вас вчителі людиною здатною до самоосвіти, саморозвитку? | | | |
| 21. | Чи вважають вас друзі людиною, здатною до самоосвіти, саморозвитку? | | | |

ДОДАТОК Д2

Обробка результатів визначення рівня самооцінки здатності до самовдосконалення

Обробіть отримані результати. Підрахуйте кількість отриманих балів, з огляду на те, що «Ні» – 1 бал, «Частково» – 2 бали, «Так» – 3 бали.

Разом балів

ДОДАТОК Д3

Ключ до обробки результатів визначення рівня самооцінки здатності до самовдосконалення

| Кількість балів | Рівень розвитку |
|-----------------|----------------------------------|
| 21 – 28 | 1-й – дуже низький |
| 29 – 32 | 2-й – низький |
| 33 – 36 | 3-й – нижче за середній |
| 37 – 40 | 4-й – декілька нижче за середній |
| 41 – 44 | 5-й – середній |
| 45 – 48 | 6-й – декілька вище за середній |
| 49 – 52 | 7-й – вище за середній |
| 53 – 56 | 8-й – високий |
| 57 – 63 | 9-й – дуже високий |

ДОДАТОК Е

ДОДАТОК Е1

Оцінка рівня здатності до самоуправління
(За методикою В. І. Андрєєва, М. П. Лукашевича)

Уважно ознайомтеся зі змістом запитання й виберіть, будь ласка, один із запропонованих варіантів відповіді: 1, 2 або 3.

1.1. Причини своїх невдач я бачу в тому, що недостатньо правильно оцінюю свої здатності й можливості

(1 – дуже часто; 2 – часто; 3 – рідко).

1.2. Я відчуваю потребу, використовуючи тестові й інші методики, більш глибоко пізнати себе, свої творчі, професійні, управлінські здатності, а також інші особистісні якості

(1 – дуже рідко; 2 – періодично; 3 – досить часто).

1.3. Я думаю, що непогано розбираюся в людях, не гірше тих, хто має психологічну освіту

(1 – думаю, що ні; 2 – коли як; 3 – так).

1.4. Моя поведінка й мої вчинки часто бувають непередбачені навіть для мене самого

(1 – так; 2 – коли як; 3 – немає).

2.1. Я знаю, чого хочу і як цього можна домогтися у найближчі два-три роки (1 – мої плани й бажання часто міняються; 2 – мої плани й бажання навряд кардинально зміняться; 3 – я точно знаю, чого хочу і як цього досягти).

2.2. Мої друзі вважають мене людиною цілеспрямованою

(1 – ні; 2 – деякі; 3 – так).

2.3. Для мене характерна наполегливість і завзятість у досягненні мети

(1 – скоріше, ні; 2 – коли як; 3 – так).

2.4. Мої судження й думки часто не збігаються з думкою колективу

(1 – рідко; 2 – періодично; 3 – часто).

3.1. Для мене характерна посидючість і висока працездатність

(1 – скоріше, ні; 2 – коли як; 3 – так).

3.2. Я ретельно планую свої справи на день, тиждень, місяць, рік
(1 – ні; 2 – коли як; 3 – так).

3.3. Друзі вважають мене досить відповідальною людиною
(1 – скоріше, ні; 2 – деякі; 3 – так).

3.4. Я намагаюсь раціонально й з користю для справи розподіляти свій час (1 – мені це не вдається; 2 – вдається іноді; 3 – найчастіше вдається).

4.1. Друзі вважають мене людиною рішучою і енергійною
(1 – скоріше, ні; 2 – деякі; 3 – так).

4.2. Мені подобаються люди ділові й раціональні
(1 – скоріше, ні; 2 – коли як; 3 – так).

4.3. Мені здається, що я людина одержима
(1 – ні; 2 – іноді так; 3 – так).

4.4. Здається, все, що я планую, то в основному виконую
(1 – найчастіше ні; 2 – коли як; 3 – так).

5.1. Друзі вважають мене людиною самостійною і незалежною
(1 – думаю, що ні; 2 – деякі; 3 – так).

5.2. Багато справ у нашому колективі робляться за моєї ініціативи
(1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – дуже часто).

5.3. Я дотримуюся точки зору, що ініціатива карна, тобто якщо ти щось запропонуєш, то тобі ж це доручать зробити. Тому зі своїми ідеями краще не «висовуватися»
(1 – думаю, що це так; 2 – коли як; 3 – немає).

5.4. Мої колеги по роботі вважають мене людиною відповідальною і обов'язковою
(1 – думаю, що ні; 2 – хто як; 3 – так).

6.1. Усе, що я роблю, я волію робити не поспішаючи, акуратно і якісно
(1 – не завжди; 2 – коли як; 3 – це для мене характерно).

6.2. Друзі вважають мене людиною дисциплінованою і точною
(1 – думаю, що ні; 2 – деякі; 3 – так).

6.3. Мені часто не вистачає самокритичності
(1 – так; 2 – іноді; 3 – немає).

6.4. Мені подобається робота, що вимагає скрупульозності й точності виконання
(1 – так; 2 – коли як; 3 – я здатний і на таку роботу).

7.1. Мені здається, що при оцінці себе (1 – я найчастіше недооцінюю свої здібності; 2 – я найчастіше переоцінюю свої здатності; 3 – я оцінюю свої здатності досить правильно й об'єктивно).

7.2. Я часто ловлю себе на тому, що виконую роботу, що для мене (1 – не зовсім цікава за своїм характером; 2 – доставляє багато труднощів; 3 – цікава й творча).

7.3. Мої педагоги вважали (уважають), що я вчився (1 – значно нижче своїх здатностей; 2 – трохи нижче своїх здібностей; 3 – відповідно до своїх здібностей).

7.4. Я думаю, що в житті я домігся би значно більше, якби (1 – ставив і розв'язував більш складні завдання; 2 – проявляв більше енергії й сили волі; 3 – не заважав збіг обставин).

8.1. Мої друзі й близькі вважають, що я людина з розвиненим самонавіанням

(1 – так; 2 – точно не знаю; 3 – ні).

8.2. У випадку конфлікту або стресової ситуації мені вдається від тягтися від неприємностей

(1 – далеко не відразу; 2 – коли як; 3 – порівняно швидко).

8.3. Мій настрій змінюється

(1 – різко й часто; 2 – залежно від обставин; 3 – не часто).

8.4. Приступаючи до нового виду діяльності (1 – я повільно входжу в роботу; 2 – я щораз по-різному входжу в роботу; 3 – я порівняно швидко входжу в курс справ).

9.1. Я опановую нові види діяльності

(1 – порівняно повільно; 2 – коли як; 3 – порівняно швидко).

9.2. Виконуючи роботу, я намагаюся (1 – зробити її якнайшвидше; 2 – зробити її як можна якісніше; 3 – удосконалити способи й методи її виконання).

9.3. Що я думаю щодо самоосвіти й саморозвитку (1 – це для мене важка проблема; 2 – це важка проблема, але яку можна вирішити і я намагаюся це зробити; 3 – цій проблемі я постійно приділяю багато уваги).

9.4. Читаючи літературу, я відаю перевагу (1 – читати більше художньої літератури; 2 – читати більше спеціальної літератури; 3 – різноманітності її список).

ДОДАТОК Е2

Обробка результатів рівня здатності до самоуправління

Номер обраного варіанта являє собою відповідну кількість набраних балів. Підрахуйте набрані вами бали й визначте відповідній сумі алів рівень ваших здатностей до самоуправління за наведеною далі таблицею.

Визначте тип здатностей. Для цього підрахуйте у такому порядку:

| Найменування | Коефіцієнт |
|--|----------------------|
| До самопізнання (1,1 + 1,2 + 1,3 + 1,4) = | До самопізнання = |
| До самовизначення (2,1 + 2,2 + 2,3 + 2,4) = | До самовизначення = |
| До самоорганізації (3,1 + 3,2 + 3,3 + 3,4) = | До самоорганізації = |
| До самореалізації (4,1 + 4,2 + 4,3 + 4,4) = | До самореалізації = |
| До самодіяльності (5,1 + 5,2 + 5,3 + 5,4) = | До самодіяльності = |
| До самоконтролю (6,1 + 6,2 + 6,3 + 6,4) = | До самоконтролю = |
| До самооцінки (7,1 + 7,2 + 7,3 + 7,4) = | До самооцінки = |
| До самонавіяння (8,1 + 8,2 + 8,3 + 8,4) = | До самонавіяння = |
| До саморозвитку (9,1 + 9,2 + 9,3 + 9,4) = | До саморозвитку = |
| До самоуправління = сума всіх вище визначених коефіцієнтів | Разом = |

ДОДАТОК ЕЗ

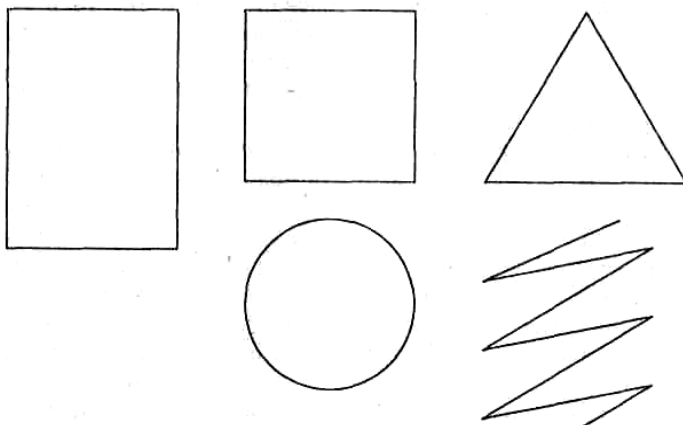
Оцінка результатів рівня здатності до самоуправління

| Номер варіанта | Рівень здатностей до самоуправління | Сума балів |
|----------------|-------------------------------------|------------|
| 1 | Дуже низький | 36 – 44 |
| 2 | Низький | 45 – 52 |
| 3 | Нижче середнього | 53 – 60 |
| 4 | Трохи нижче середнього | 61 – 68 |
| 5 | Середній | 69 – 76 |
| 6 | Ледве вище за середній | 77 – 84 |
| 7 | Вище за середній | 85 – 92 |
| 8 | Високий | 93 – 100 |
| 9 | Дуже високий | 101 – 108 |

ДОДАТОК К

ТЕСТ ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ

З фігур, зображених далі, оберіть одну, яка вам більше сподобалася.



Квадрат. Працьовитість, старанність, потреба доводити почату справу до кінця, завзятість, що дозволяє добиватися завершення роботи, – ось чим знамениті істинні «квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять «квадрата» висококласним фахівцем у своїй галузі. «Квадрат» любить раз і назавжди заведений порядок: все має перебувати на своєму місці і відбуватися в свій час. Ідеал «квадрата» – розплановане, передбачене життя, йому не до душі «сюрпризи» та зміни первісного перебігу подій.

Прямокутник. Тимчасова форма організації особистості, яку можуть носити інші стійкі фігури у певні періоди життя. Це люди, не задоволені тим способом життя, який вони зараз ведуть, і тому зайняті пошуками кращого становища. Саме тому провідні якості «прямокутника» – допитливість, живий інтерес до всього, що відбувається, й сміливість. «Прямокутники» відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення і життя, легко засвоюють все нове.

Трикутник. Ця фігура символізує лідерство. Найбільша характеристика особливості істинного «трикутника» – здатність концентруватися на головній меті. «Трикутники» – енергійні, нестримні, сильні особистості, які ставлять ясні цілі і, як правило, досягають їх. Вони честолюбні і прагматичні, вміють довести вищому керівництву значимість власної роботи і роботи своїх підлеглих. Сильна потреба бути правим та управляти станом речей робить «трикутник» особистістю, яка постійно змагається, конкурує з іншими.

Коло. Сама доброзичлива з фігур. «Круг» володіє високою чутливістю, розвиненою емпатією – здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Він відчуває чужу радість і відчуває чужий біль як свій власний. «Круг» щасливий тоді, коли всі ладнають один з одним. Саме тому, коли у «кола» виникає з кимось конфлікт, найбільш імовірно, що саме він поступиться першим. «Круг» прагне знайти загальне навіть у протилежних точках зору.

Зигзаг. Фігура, що символізує творчість. Комбінування абсолютно різних, несхожих ідей і створення на цій основі чогось нового, оригінального – ось що подобається «zigzagам». Вони ніколи не задовольняються способами, за допомогою яких речі робляться у даний момент або робилися в минулому. «Зигзаг» – самий захоплений, самий збудливий з усіх перерахованих фігур. Коли у нього з'являється нова і цікава думка, він готовий передати її всьому світу! «Зигзаги» – невтомні проповідники своїх ідей і здатні повести за собою багатьох.

ДОДАТОК Л

ТЕСТ «ЧИ ЗДОРОВІ ВИ ФІЗИЧНО?»

На кожне запитання потрібно обирати один варіант відповіді.

1. Як часто ви займаєтеся фізичними вправами:
 - а) чотири рази на тиждень;
 - б) два-три рази на тиждень;
 - в) один раз на тиждень;
 - г) іноді.
2. Яку відстань проходите пішки за один день:
 - а) 4 км;
 - б) близько 4 км;
 - в) менше 1,5 км;
 - г) 500 метрів.
3. Вирушаючи на роботу або по магазинах, ви:
 - а) йдете пішки;
 - б) частину йдете пішки, а частина, використовуючи транспорт;
 - в) завжди використовуєте транспорт.
4. Якщо перед вами вибір – йти по сходах або використовувати ліфт, ви:
 - а) піднімаєтеся завжди по сходах;
 - б) піднімаєтеся по сходах, якщо в руках немає вантажу;
 - в) іноді користуєтеся сходами;
 - г) завжди користуєтеся ліфтом.
5. За вихідні дні ви:
 - а) кілька годин працюєте по дому або в саду;
 - б) цілий день в русі, але без фізичної праці;
 - в) робите кілька коротких прогулянок;
 - г) читаєте і дивитеся телевізор.

За відповідь «а» отримуєте 4 очки, «б» – 3 очки, «в» – 2, «г» – 1.

Якщо в сумі ви набрали:

менше 8 очок – ви ліниві, фізичні вправи вам просто необхідні;

8 – 12 очок – вам потрібно більше займатися фізичними вправами;

13 – 18 очок – ви активні і зберігаєте фізичну форму;

більше 18 очок – ви дуже активні і цілком здорові фізично.

ДОДАТОК М

ТЕСТ «ЧИ ЗДОРОВІ ВИ ДУХОВНО?»

Обирайте один варіант відповіді: «так», «іноді», «ні».

1. Чи захльостують вас емоції?
2. Чи намагаєтеся ви уникати людей, при спілкуванні з якими відчуваєте дискомфорт?
3. Питаєте ви схвалення ваших вчинків у всіх знайомих?
4. Чи володієте ви здатністю подивитися на себе з боку?
5. Чи боїтеся ви залишатися на самоті?
6. Чи виникає у вас відчуття, що ви більше не контролюєте хід вашого життя?
7. Чи вважаєте ви, що відчуття пригніченості – ознака слабкості?
8. Чи вважаєте ви, що стовідсоткові хороші взаємини в принципі неможливі?
9. Чи виникає у вас почуття ізольованості від навколишнього світу?
10. Чи буває так, що ви собі не подобаєтеся?
11. Впадаєте ви в депресію?
12. Чи буває у вас таке відчуття, що ви вже нікому нічого не можете дати?
13. Чи здається вам, що ваші знайомі не дуже добре про вас відгукуються?
14. Чи уникаєте ви контактів з людьми?
15. Чи відчуваєте ви невдоволення собою?

«Так» оцінюється в 4 очки, «іноді» – 3 очки, «ні» – 1 очко.

Якщо в сумі ви набрали:

менше 20 очок – ви людина раціональна;

20 – 30 очок – ви людина врівноважена і здорова;

31 – 45 очок – ви страждаєте від сумнівів і незадоволеністю життям. Пам'ятайте, що досконалих людей немає. Намагайтеся показати себе з кращого боку. Будьте добрішими;

46 – 60 очок – ви занадто близько приймаєте все до серця. Потрібно переглянути свій спосіб життя.

ДОДАТОК П

ТЕСТ «ЧИ ВМІСТЕ ВИ СЛУХАТИ СПІВРОЗМОВНИКА?»

Дайте відповідь, будь ласка, на запитання тесту відповідно до запропонованих варіантів відповідей. Оцініть ваші відповіді в очках згідно з ціною кожної, яка пропонується в кінці тесту. Підсумуйте набрані вами очки за сукупністю всіх відповідей. Відповідно до вашої суми очок оцініть ваш рівень як слухача. На запитання відповідайте «майже завжди» або «у більшості випадків», або «іноді», або «рідко», або «майже ніколи».

1. Чи намагаєтеся закінчити бесіду, якщо тема вам не цікава?
2. Чи може невдалий вираз спровокувати вас на грубість?
3. Чи можуть вас дратувати манери співрозмовника?
4. Чи уникаєте вступати в бесіду з малознайомою людиною, навіть якщо він прагне до цього?
5. Чи маєте звичку перебивати співрозмовника?
6. Чи робите вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте про інше?
7. Чи змінюються ваш тон і вираз обличчя залежно від того, хто ваш співрозмовник?
8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся дещо неприємного для вас питання?
9. Чи поправляєте ви співрозмовника, якщо в його мові зустрічаються неправильно виголошені терміни?
10. Чи може у вас бути поблажливим тон, з відтінком знехтування у спілкуванні?

Відповіді оцінюються так:

«майже завжди» – 2 очки, «в більшості випадків» – 4 очки,
«іноді» – 6 очок, «рідко» – 8 очок, «майже ніколи» – 10 очок.

Якщо ви набрали:

менше 54 очок – ви погано слухаєте те, що вам говорять;

54 – 62 очки – ви належите до середнього рівня слухачів;

більше 62 очок – ви слухач вище середнього рівня.

ДОДАТОК Р

ТЕСТ «ЧИ ВМІСТЕ ВИ ГОВОРИТИ ПЕРЕД ПУБЛІКОЮ?»

Дайте відповідь, будь ласка, на поставлені запитання, використовуючи варіанти відповідей «так» або «ні». Оцініть ваші відповіді відповідно до ціни кожного варіанта. Підсумуйте набрані вами очки за сукупністю відповідей. Визначте рівень вашого вміння говорити згідно з набраною вами сумою очок.

1. Чи потребуєте ви в ретельній підготовці до виступу залежно від характеру аудиторії, навіть якщо ви не раз виступали на цю тему?

2. Чи відчуваєте себе після виступу «вичавленим», чи відчуваєте різке падіння працездатності?

3. Чи завжди однаково починаєте виступ?

4. Чи хвилюєтеся перед виходом на трибуну настільки, що повинні долати себе?

5. Чи приходите задовго до початку виступу?

6. Чи потрібні вам 3 – 5 хвилин, щоб встановити первинний контакт з аудиторією і змусити уважно вас вислухати?

7. Чи прагнете говорити строго за наміченим планом?

8. Чи любите під час виступу рухатися?

9. Чи відповідаєте на записки під час їх надходження, не групуючи їх?

10. Чи встигаєте під час виступу пожартувати?

При відповіді «так» зарахуйте собі 2 очки, при відповіді «ні» – 0.

Якщо ви набрали:

11 очок і більше – ви вмієте підкорити собі аудиторію, не дозволяєте вільностей у поведінці на трибуні і в мові, але зайва незалежність від аудиторії може зробити вас нечутливим до інтересів слухачів;

менше 11 очок – ви самі підкоряєтесь аудиторії, орієнтуючись на її реакцію, але прагнення в усьому слідувати за нею може привести до втрати авторитету і ефекту від сказаного.

ДОДАТОК С

КВАЛІМЕТРИЧНА МОДЕЛЬ ОЦІНКИ ЗДІБНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ДО КЕРІВНОЇ (ВИКЛАДАЦЬКОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ

| Фактори, що характеризують здібності | Вагомість фактора | Критерій фактора | Значущість фактора |
|---|-------------------|---|--------------------|
| 1. Якості лідера (здібності захоплювати людей, вести їх та брати на себе відповідальність, яскраво виражений волевий настрій, чітка визначеність) | 0,30 | 1. Проявляються постійно і сильною мірою | 1,0 |
| | | 2. Проявляються часто, але не завжди явно | 0,8 |
| | | 3. Проявляються явно, але лише у певних ситуаціях | 0,6 |
| | | 4. Проявляються, але рідко і в неясному вигляді | 0,3 |
| | | 5. Не проявляються | 0,0 |
| 2. Якості організатора (здатність правильно розставляти людей, розподіляти обов'язки і стимулювати діяльність інших) | 0,25 | 1. Проявляються постійно у всіх ситуаціях | 1,0 |
| | | 2. Проявляються часто у різних ситуаціях | 0,8 |
| | | 3. Проявляються, але не часто | 0,6 |
| | | 4. Виявляються рідко | 0,3 |
| | | 5. Не проявляються | 0,0 |

Продовження таблиці

| | | | |
|---|------|---|-----|
| 3. Цілеспрямованість і активність (здатність виділяти головні цілі і активно їм слідувати, не втрачаючи з поля зору навіть у самих відволікаючих ситуаціях) | 0,20 | 1. Проявляються постійно і в усіх ситуаціях | 1,0 |
| | | 2. Проявляються часто | 0,8 |
| | | 3. Проявляються рідко | 0,4 |
| | | 4. Не проявляються | 0,0 |
| 4. Тямущість і кмітливість (здатність ловити все «на льоту» і знаходити швидкі рішення) | 0,15 | 1. Проявляються постійно і в усіх ситуаціях | 1,0 |
| | | 2. Проявляються часто | 0,8 |
| | | 3. Проявляються рідко | 0,4 |
| | | 4. Не проявляються | 0,0 |
| 5 Самовдосконалення (здатність систематично підвищувати свій професійний рівень) | 0,10 | 1. Проявляються постійно і в усіх ситуаціях | 1,0 |
| | | 2. Проявляються часто | 0,8 |
| | | 3. Проявляються зрідка | 0,4 |
| | | 4. Не проявляються | 0,0 |
| РАЗОМ | 1,00 | | |

| | |
|---|---|
| К лідера = 0,30 x | = |
| К організатора = 0,25x | = |
| К цілеспрямованість та активність ... = 0, 20 | = |
| К тямущість та кмітливість = 0,15x | = |
| К самовдосконалення = 0,10 x | = |
| Сума всіх визначених К = | |

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Гутько И. П. Азбука здоров'я / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Заборовский. – Мн. : Полымя, 1988. – 175 с.
2. Андреев В. И. Проверь себя. Десять тестов оценки интеллигентности, конкурентоспособности и творческого потенциала / В. И. Андреев. – М. : Народное образование, 1994. – 64 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – С.Пб. : Изд-во «Питер», 2000. – 528 с.
4. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогіки / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – К.:МАУП, 2002. – 168 с.
5. Гура О. І. Педагогіка вищої школи: вступ до спеціальності / О. І. Гура. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 224 с.
6. Енциклопедія освіти / Національна акад. пед. наук України; головний редактор В. Г. Кремень. – К. : Юрінкон Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Ігнатюк О. А. Формування готовності майбутнього інженера до професійного самовдосконалення : теорія і практика : монографія / О. А. Ігнатюк. – Х. : НТУ «ХП», 2009. – 432 с.
8. Лабунская В. А. Невербальное поведение / В. А. Лабунская. – Р: Изд-воРГУ, 1986. – 196 с.
9. Луиза Л. Хей. Исцели себя сам / Психологические причины болезней, метафизические пути их преодоления / Луиза Л. Хей. – Луганск: ЧП «Лотос», 2000. – 236 с.
10. Методы практической психологии общения : учеб. пособ. / В. А. Лабунская. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1990. – 244 с.
11. Основы психодиагностики : учеб. пособ. для студентов педвузов / под ред. А. Г. Шмелева. – М., Рн/Д. : «Феникс», 1996. – 544 с.
12. Психологические тесты : [в 2 т.] / под ред. А. А. Карелина. – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Т. 2. – 248 с.
13. Психология : учебник / под общ. ред. В. Н. Дружинина. – С.Пб. : Питер, 2000. – 608 с.
14. Психологические тесты : [в 2 т.] / под ред. А. А. Карелина. – М. : Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Т. 1. – 324 с.
15. Психотерапевтическая энциклопедия : [в 2 т.] / под ред. Д. Б. Карвасарского. – М.: ИНФРА, 2001. - Т. 1. – 348 с.

16. Психологія : [підручник] / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук [та ін.]; за ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 1999. – 558 с.

17. Ратман Э. М. Надо ли убежать от стресса? / Э. М. Ратман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 128 с.

18. Рибалка В. В. Мотивація праці / В. В. Рибалка // Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – С. 528–529.

19. Рибалка В. В. Професійний розвиток / В. В. Рибалка // Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – С. 733–734.

20. Романовский А. Г. Основы психологии и педагогики. Конспект лекций для студентов всех специальностей заочной формы обучения. : [в 2 т.] / А. Г. Романовский. – Х. : ХДПУ, 2000. – Ч. 1. – 102 с.

21. Романовский О. Г. Практикум з основ психології : навч. посіб. / О. Г. Романовський, З. О. Черваньова, О. С. Пономарьов. – Х. : НТУ «ХПИ», 2001. – 220 с.

22. Романовський О. Г. Зміст і сутність педагогічної діяльності / О. Г. Романовський, О. С. Пономарьов, С. М. Пазиніч, З. О. Черваньова, В. В. Гайворонська. – Х. : НТУ «ХПИ», 2007. – 228 с.

23. Романовський О. Г. Досягнення успіху. Психологічний аспект : [підручник] / О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. – Х. : НТУ «ХПИ», 2007. – 592 с.

24. Свияш А. Как формировать события своей жизни с помощью силы мысли / А. Свияш. – С.Пб. : Мим-Дельта, 2001. – 224 с.

25. Гончаренко С. У. Українсько-педагогічний словник / Семен Устимович Гончаренко. – Київ :Либідь, 1997. – 376 с.

26. Шейнов В. П. Психология влияния: Скрытое управление, манипулирование и защита от них / В. П. Шейнов. – М. : Ось 89, 2006. – 720 с.

27. Фишер Р. Путь к согласию или переговоры без поражения / Р. Фишер, У. Юри. – М.:Логос, 1990. – 188 с.

28. Романовский А. Г. Психология : практикум / А. Г. Романовский, Т. В. Гура, О. А. Игнатюк, Н. С. Моргунова, О. А. Резван. – Х. : Изд-во «Точка», 2014. – 184 с.

Додаткова

1. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.
2. Иосефович Н. Ты – босс! Как стать толковым руководителем / Н. Иосефович. – М.: Ритм, 1995. – 244 с.
3. Козловська І. М. Дидактика в контексті інтегративного навчання : навч.-метод. посіб. / І. М. Козловська. – Л. : НМЦ КПО, 1999. – 48 с.
4. Красовский Ю. Д. Управление поведением в фирме : практ. пособие. / Ю. Д. Красовский. – М.: Наука, 1997. – 198 с.
5. Кукушин В. С. Психология и педагогика : учеб. пособие. для студ. техн. вузов / В. С. Кукушин. – М. : ИКЦ «МАРТ», 2005. – 624 с.
6. Левківський М. В. Історія педагогіки : підручник / М. В. Левківський. – К. : Центр навч. літ-ри, 2003. – 360 с.
7. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: Основні положення : навч. пос. для самостійного вивчення дисциплін / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 2000. – 304 с.
8. Любар О. О. Історія української школи і педагогіки : навч. посіб. / О. О. Любар, М. Г. Стельмахович, Д. Т. Федоренко. – К. : Знання, 2006. – 447 с.
9. Морозов А. В. Креативность преподавателя высшей школы : монография / А. В. Морозов, Д. В. Чернилевский. – М. : Академ. Проект, 2004. – 560 с.
10. Панасюк А. Ю. Управленческое общение / А. Ю. Панасюк. – М.:Наука, 1990. – 288 с.
11. Романовський О. Г. Ділова етика : навч. посіб. / О. Г. Романовський, О. С. Пономарьов, О. М. Лапузіна. – Х. : НТУ «ХП», 2006. – 364 с.
12. Сисоева С. О. Психологія та педагогіка : підручник / С. О. Сисоева, Т. В. Поясок. – К. : Міленіум, 2005. – 520 с.
13. Психология и этика делового общения : учебник для вузов / В. Ю. Дорошенко, Л. И. Зотова, В. Н. Лавриненко и др.; под. ред. проф. В. Н. Лавриненко. – 2-е изд, доп. – М. : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 279 с.
14. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Рн/Д: Феникс, 1997. – 324 с.
15. Тодорцева Ю. В. Педагогіка толерантності : навч. посіб. / Ю. В. Тодорцева. – К. : Либідь, 2004. – 90 с.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ | 3 |
| 1. Загальні положення | 4 |
| 1.1. Предмет, наукові основи і цілі навчальної дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» | 4 |
| 1.2. Вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик | 5 |
| 1.3. Організаційно-методичні вказівки | 6 |
| 1.4. Система контролю якості навчання студентів | 7 |
| 1.5. Організація самостійної роботи студентів | 7 |
| 2. Програма курсу. Зміст навчальної дисципліни | 8 |
| 3. Перелік практичних занять | 10 |
| 4. Перелік контрольних робіт | 12 |
| 5. Контрольні питання для заліку з дисципліни «Фізична культура та психофізіологічний тренінг» | 13 |
| 6. Діагностичні методики | 16 |
| Додатки | 17 |
| Додаток А | 17 |
| Додаток Б | 18 |
| Додаток В | 19 |
| Додаток Г | 21 |
| Додаток Д | 24 |
| Додаток Е | 27 |
| Додаток К | 32 |
| Додаток Л | 34 |
| Додаток М | 35 |
| Додаток П | 36 |
| Додаток Р | 37 |
| Додаток С | 38 |
| Список літератури | 40 |

Навчальне видання

**Програма, методичні вказівки та контрольні завдання
з курсу «Фізична культура та психофізіологічний тренінг»**

**для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
зі спеціальності 8.18010021 «Педагогіка вищої школи»
денної та заочної форм навчання**

Укладачі: РОМАНОВСЬКИЙ Олександр Георгійович
ІГНАТЮК Ольга Анатоліївна

Відповідальний за випуск проф. О. Г. Романовський
Роботу до видання рекомендував проф. Ю. І. Панфілов
Редактор Н. В. Верстюк

План 2015 р., поз. 128

Підп. до друку Формат 60 x 84 1/16. Папір офсет.
Riso-друк. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 2,75.
Тираж 50 прим. Зам. № . Ціна договірна.

Видавець і виготовлювач
Видавничий центр НТУ «ХП»
вул. Фрунзе, 21, м. Харків – 2, 61002.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3657 від 24.12.2009 р.