

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«29» 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЇ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта
спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан ФФВіС

Т.в.о. директора ННІПО

Начальник НМВ

Тіхоміров А. І.

Гетманцев С. В.

Довгань Н. Ю.

Городинська І. В.

Вербицький В.А.

Зуб К. М.

Постикіна Є. Г.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Основи психофізіології		
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка / А Освіта		
Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)		
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура		
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти	Бакалавр		
Статус дисципліни	Вибіркова		
Курс навчання	3		
Навчальний рік	2025-2026		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	5, 6	7, 8, 9	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6,5 кредитів / 195 годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	– лекції	31	8
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	62	16
	– годин самостійної роботи здобувачів	102	171
Відсоток аудиторного навантаження	48%	12%	
Мова викладання	українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)	-		
Форма підсумкового контролю	Залік		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: підготовка майбутніх спеціалістів до практичної роботи з людьми, використання отриманих знань для розуміння механізмів регулювання функцій організму людини.

Завдання:

- розвиток у здобувачів самостійності у пізнанні психофізіологічних явищ і властивостей нервової системи у ході цілеспрямованої діяльності, поведінці та спілкуванні;
- засвоєння особливостей використання основних методів психофізіологічної діагностики для подальшої навчальної та професійної діяльності;
- формування первинних навичок та вмінь дослідження, оцінки та корекції психофізіологічних феноменів;
- поглиблення вивчення питань галузевої психофізіології (диференціальної, вікової і т.д.);
- сприяння розвитку у здобувачів умінь застосовувати отримані знання при організації власної поведінки;
- оволодіння теоретичними уявленнями про психофізіологічні відмінності людей.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

Інтегральна компетентність (ІК)		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 3	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 10	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	ФК 3	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
	ФК 8	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.

Передумови вивчення дисципліни: курс дисципліни «Основи психофізіології» покликаний поглибити та систематизувати знання здобувачів з питань діагностики та інтерпретації психофізіологічних показників. Дана дисципліна викладається на третьому курсі і спирається на знання отримані процесі вивчення таких предметів як «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Психологія стресових ситуацій».

В результаті вивчення дисципліни здобувач

має знати:

- психологічні феномени, категорії, методи вивчення та опис закономірностей функціонування і розвитку психіки з позицій існуючих підходів у вітчизняній та зарубіжній науці;
- психологічні технології, які дозволяють вирішувати типові задачі у різних галузях практики;
- сутність психофізіологічної, психофізичної та психосоціальної проблем, відмінності між ними;
- особливості використання методів вивчення психофізіологічних явищ;

- психофізіологію сенсорних процесів;
- властивості нервової системи та диференціювання психіки на цій підставі.

має вміти:

- використовувати на практиці теоретичні основи психофізіології;
- системно підходити до вирішення психофізіологічної проблеми;
- проводити психофізіологічне дослідження та інтерпретувати його результати.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 14	Вміти застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Вміти визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки.	2	4	9
2	Тема 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології.	4	6	9
3	Тема 3. Морфофункціональні особливості нервової системи.	4	6	9
4	Тема 4. Психофізіологія сенсорних процесів.	4	4	10
5	Тема 5. Психофізіологія основ рухової діяльності людини.	4	6	10
6	Тема 6. Психофізіологія адаптації людини.	2	4	9
7	Тема 7. Психофізіологія пам'яті.	2	6	9
8	Тема 8. Психофізіологія уваги.	2	6	9
9	Тема 9. Психофізіологія емоцій.	2	6	9
10	Тема 10. Мислення та уява.	2	8	9
11	Тема 11. Психофізіологія сну.	3	6	10
	Всього за курсом	31	62	102

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки.	2		15
2	Тема 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології.		2	16

3	Тема 3. Морфофункціональні особливості нервової системи.	2		16
4	Тема 4. Психофізіологія сенсорних процесів.	2	2	14
5	Тема 5. Психофізіологія основ рухової діяльності людини.		2	15
6	Тема 6. Психофізіологія адаптації людини.	2		15
7	Тема 7. Психофізіологія пам'яті.		2	16
8	Тема 8. Психофізіологія уваги.		2	16
9	Тема 9. Психофізіологія емоцій.		2	16
10	Тема 10. Мислення та уява.		2	16
11	Тема 11. Психофізіологія сну.		2	16
	Всього за курсом	8	16	171

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки. Сучасні методи дослідження у психофізіології 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки. 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології.	2
2	Тема 3. Морфофункціональні особливості нервової системи 1. Загальні принципи будови нервової тканини. 2. Найпростіші соматичні та вегетативні рефлекторні дуги. 3. Будова і функція соматичної та вегетативної нервової системи. 4. Функціональні та морфологічні відмінності симпатичної і парасимпатичної частин вегетативної нервової системи.	4
3	Тема 4. Психофізіологія сенсорних процесів 1. Загальні властивості сенсорних процесів. 2. Нейронні моделі сприйняття. 3. Узагальнена модель сенсорної системи.	4
4	Тема 5. Психофізіологія основ рухової діяльності людини 1. Поняття рухової діяльності та будова опорно-рухового апарата. 2. Організація рухової системи. 3. Система управління рухами (за М.О. Бернштейном). 4. Схема управління руховою діяльністю (за О.Р. Малхазовим). 5. Опанування рухової діяльності.	4
5	Тема 6. Психофізіологія адаптації людини 1. Загальні уявлення про адаптацію. 2. Види адаптації. 3. Основні закономірності адаптації. 4. «Ціна» адаптації та дезадаптація. 5. Адаптивність та адаптаційні можливості.	4
6	Тема 7. Психофізіологія пам'яті 1. Загальні уявлення про пам'ять та її фізіологічні основи.	2

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Види пам'яті. 3. Загальна характеристика процесів пам'яті. 4. Індивідуальні особливості пам'яті. 	
7	Тема 8. Психофізіологія уваги <ul style="list-style-type: none"> 1. Поняття про увагу, її природу та значення. 2. Види та форми уваги. 3. Основні властивості уваги. 4. Способи управління увагою. 	2
8	Тема 9. Психофізіологія емоцій <ul style="list-style-type: none"> 1. Поняття емоції і почуття. 2. Теорії емоцій. 3. Функції емоцій і почуттів. 4. Види емоцій. 5. Індикатори емоцій. 6. Психофізіологічні механізми емоцій. 	2
9	Тема 10. Мислення та уява <ul style="list-style-type: none"> 1. Мислення <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Види мислення 1.2. Розлади мислення 1.3. Інтелект 1.4. Оцінка інтелекту 1.5. Теорії мислення 2. Уява 	2
10	Тема 11. Психофізіологія сну <ul style="list-style-type: none"> 1. Сон і його види. 2. Теорії сну. 3. Стадії сну. 4. Сновидіння. 5. Функціональне значення сну і потреба в ньому. Регулярний режим сну. 	2

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки. Сучасні методи дослідження у психофізіології <ul style="list-style-type: none"> 1. Предмет психофізіології, її задачі та напрямки. 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології. 	2
2	Тема 3. Морфофункціональні особливості нервової системи <ul style="list-style-type: none"> 1. Загальні принципи будови нервової тканини. 2. Найпростіші соматичні та вегетативні рефлекторні дуги. 3. Будова і функція соматичної та вегетативної нервової системи. 4. Функціональні та морфологічні відмінності симпатичної і парасимпатичної частин вегетативної нервової системи. 	2
3	Тема 4. Психофізіологія сенсорних процесів <ul style="list-style-type: none"> 1. Загальні властивості сенсорних процесів. 2. Нейронні моделі сприйняття. 3. Узагальнена модель сенсорної системи. 	2
4	Тема 6. Психофізіологія адаптації людини <ul style="list-style-type: none"> 1. Загальні уявлення про адаптацію. 2. Види адаптації. 3. Основні закономірності адаптації. 	2

	4. «Ціна» адаптації та дезадаптація.	
	5. Адаптивність та адаптаційні можливості.	

4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Предмет і задачі психофізіології. Історія та сучасність психофізіології. 1. Визначення, предмет і задачі ПФ. 2. Історія розвитку ПФ. Зв'язок з іншими науками. Галузі ПФ. 3. Проблеми співвідношення мозку і психіки. Сучасні уявлення про співвідношення психічного і фізіологічного.	4
2	Тема 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології. 1. Електроенцефалографія 2. Метод викликаних потенціалів 3. Реєстрація електричної активності шкіри 4. Реєстрація показників серцево-судинної системи 5. Реєстрація реакції очей 6. Поліграфні дослідження 7. Дослідження нейродинамічних властивостей людини 8. Самооцінка параметрів психофізіологічного стану	6
3	Тема 3. Мозок та психіка. Закономірності вищої нервової діяльності (умовно-рефлекторної). 1. Психіка у світлі рефлекторної концепції 2. Особливості будови мозку і психіка 3. Локалізація психічних функцій. 4. Функціональна асиметрія головного мозку.	6
4	Тема 4. Психофізіологія відчуття (сенсорних систем) та сприйняття. 1. Загальні властивості сенсорних процесів. 2. Сенсорна система зору. Сенсорна система слуху. Вестибулярна система. 3. Сенсорна система шкіри. Сенсорна система кістково-м'язового апарату. 4. Сенсорна система смаку. Сенсорна система нюху.	4
5	Тема 5. Рухова діяльність людини та її психофізіологічна сутність. 1. Будова опорно-рухового апарата. 2. Організація рухової системи. 3. Опанування рухової діяльності.	6
6	Тема 6. Психофізіологія функціональних станів (адаптація) 1. Загальні уявлення про адаптацію та адаптаційні можливості. 2. Адаптивні і фізіологічні ритми. 3. Види адаптації (термінова, довгострокова). 4. Зворотний зв'язок в регуляції функціональних станів.	4
7	Тема 7. Дослідження різних видів пам'яті. 1. Поняття, процеси та властивості пам'яті. 2. Теорії пам'яті. Класифікація видів пам'яті. Розлади пам'яті.	6
8	Тема 8. Психофізіологія уваги. 1. Поняття, види та властивості уваги. 2. Фізіологічні механізми та теорії уваги. Орієнтовна реакція. 3. Методи дослідження уваги. 4. Типи порушень уваги.	6
9	Тема 9. Психофізіологія потреб, мотивацій та емоцій. 1. Психофізіологія потреб.	6

	2. Психофізіологія емоцій. 3. Психофізіологія мотивацій. 4. Мотивація як фактор організації поведінки.	
10	Тема 10. Психофізіологія мислення (інтелекту), мовлення та уяви. 1. Психофізіологія мислення. 2. Психофізіологічний підхід до інтелекту. 3. Психофізіологія мовлення. 4. Психофізіологічні особливості уяви.	8
11	Тема 11. Психофізіологія функціональних станів (стресу, сну та активності). 1. Психофізіологія сну та неспання (активності). 2. Психофізіологія стресу. 3. Зворотний зв'язок в регуляції функціональних станів.	6

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 2. Сучасні методи дослідження у психофізіології. 9. Електроенцефалографія 10. Метод викликаних потенціалів 11. Реєстрація електричної активності шкіри 12. Реєстрація показників серцево-судинної системи 13. Реєстрація реакції очей 14. Поліграфні дослідження 15. Дослідження нейродинамічних властивостей людини 16. Самооцінка параметрів психофізіологічного стану	2
2	Тема 4. Психофізіологія відчуття (сенсорних систем) та сприйняття. 1. Загальні властивості сенсорних процесів. 2. Сенсорна система зору. Сенсорна система слуху. Вестибулярна система. 3. Сенсорна система шкіри. Сенсорна система кістково-м'язового апарату. 4. Сенсорна система смаку. Сенсорна система нюху.	2
3	Тема 5. Рухова діяльність людини та її психофізіологічна сутність. 1. Будова опорно-рухового апарату. 2. Організація рухової системи. 3. Опанування рухової діяльності.	2
4	Тема 7. Дослідження різних видів пам'яті. 1. Поняття, процеси та властивості пам'яті. 2. Теорії пам'яті. Класифікація видів пам'яті. Розлади пам'яті.	2
5	Тема 8. Психофізіологія уваги. 1. Поняття, види та властивості уваги. 2. Фізіологічні механізми та теорії уваги. Орієнтовна реакція. 3. Методи дослідження уваги. 4. Типи порушень уваги.	2
6	Тема 9. Психофізіологія потреб, мотивацій та емоцій. 1. Психофізіологія потреб. 2. Психофізіологія емоцій. 3. Психофізіологія мотивацій. 4. Мотивація як фактор організації поведінки.	2
7	Тема 10. Психофізіологія мислення (інтелекту), мовлення та уяви. 1. Психофізіологія мислення. 2. Психофізіологічний підхід до інтелекту. 3. Психофізіологія мовлення.	2

	4. Психофізіологічні особливості уяви.	
8	Тема 11. Психофізіологія функціональних станів (стресу, сну та активності). 1. Психофізіологія сну та неспання (активності). 2. Психофізіологія стресу. 3. Зворотний зв'язок в регуляції функціональних станів.	2

Семінарське заняття передбачає доповідь здобувачів за зазначеними питаннями, та обговорення їх у групі, а також виконання практичних завдань дослідницького характеру у групі з використанням психофізіологічного обладнання та спеціального психофізіологічного тестування

4.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату.

Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см, ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи. Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переносу слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки. Титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Перелік тем для підготовки реферату

1. Психофізіологія – історія розвитку
2. Психофізіологічна проблема
3. Перспективи розвитку психофізіології

4. Методи дослідження психофізіологічних процесів людини
5. Теорія функціональних систем як основа прийняття свідомого рішення
6. Використання самооцінюючих процедур в психофізіологічних дослідженнях
7. Фізіологічне і психологічне значення смаку і запаху їжі для людини
8. Поняття уваги та її основні властивості
9. Увага як основа свідомості та самосвідомості
10. Основні психофізіологічні механізми і моделі уваги
11. Психофізіологічні концепції уваги
12. Рухова діяльність і розвиток людини
13. Моніторинг психофізіологічного стану
14. Значення емоцій в життєдіяльності людини
15. Емоції і спілкування
16. Психофізіологічні теорії емоцій
17. Імпульсивна та вольова поведінка
18. Суспільна та трудова діяльність у розвитку свідомості людини
19. Історія розвитку наукових поглядів на свідомість
20. Несвідоме – як психічний феномен
21. Сон у життєдіяльності людини
22. Психофізіологічні механізми пам'яті
23. Мовлення у філо- та онтогенетичному розвитку людини
24. Мислення як психофізіологічний процес
25. Мова і свідомість
26. Типи взаємин психіки і вегетатики
27. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення
28. Статеві відмінності в функціонуванні мозку
29. Сон та гіпноз
30. Особливості екстрасенсорного сприймання
31. Послідовність функціональних змін в організмі в різні періоди розвитку людини.
32. Функціональні перебудови організму при старінні.
33. Особливості психофізіологічного стану організму при депресії.
34. Психофізіологічні аспекти адаптації організму.
35. Адаптація як процес пристосування організму до мінливих умов середовища.
36. Порушення психофізіологічного стану в процесі старіння.
37. Психофізіологічні особливості змін функціонального стану організму у похилому віці.
38. Механізми походження емоцій.
39. Психофізіологічне обґрунтування емоційних станів, їх фізіологічні прояви.
40. Типи реагування організму в процесі довгострокової адаптації.
41. Критерії адаптації, складові психофізіологічного резерву організму.
42. Біологічні і соціальні мотивації. Механізми формування мотивацій.
43. Психофізіологічна характеристика сну.
44. Сутність гіпнотичного стану організму.
45. Фізіологічні основи уваги.
46. Фізіологічні основи пам'яті.
47. Формування емоційних станів організму.
48. Типи реагування організму в процесі довгострокової адаптації.
49. Критерії адаптації, складові психофізіологічного резерву організму.
50. Принцип вертикальної будови нервової системи. Функціональний принцип.
51. Теорія І.П.Павлова про основні властивості нервової системи.
52. Основні положення теорії Г.Сельє.
53. Фізіологічне обґрунтування застосування методу аналізу варіабельності серцевого ритму
54. Фізіологічне обґрунтування застосування стабілографії

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

5. Підсумковий контроль

5.1. Перелік питань підсумкового контролю (залік)

1. Основні підходи до визначення предмету психофізіології.
2. Основні етапи розвитку психофізіологічної науки.
3. Характеристика підходів до вирішення проблеми співвідношення біологічного і соціального у людини.
4. Основні методи психофізіологічних досліджень.
5. Принцип вертикальної будови нервової системи. Функціональний принцип.
6. Функціональна асиметрія великих півкуль головного мозку, її роль у психічному відображенні дійсності.
7. Структурна організація периферійної нервової системи.
8. Функціональна спеціалізація соматичної нервової системи.
9. Вегетативна нервова система, її структурні одиниці та функціональне значення.
10. Поняття про функціональний стан організму. Фактори, що впливають на функціональний стан людини.
11. Основні положення теорії Г. Сельє.
12. Механізми впливу нейромедіаторів на активність протікання психічних процесів.
13. Психофізіологічна характеристика сну.
14. Сутність гіпнотичного стану організму.
15. Біологічні основи емоцій.
16. Вплив емоцій на функціональний стан та роботу внутрішніх органів.
17. Прийоми саморегуляції психічних станів.
18. Фізіологічні основи уваги.
19. Принцип доміанти Ухтомського.
20. Фізіологічні основи пам'яті.
21. Значення індивідуальних можливостей людини для проявів функціональної напруженості організму.
22. Значення здібностей для психофізіологічного контролю.
23. У чому полягає психофізіологічне значення емоцій?
24. Нормальний, граничний і патологічний стани організму.
25. Формування динамічного компонента – фактор зниження функціональної напруженості стану організму.
26. Схожість і відмінність функціонального стану організму при фізичній і розумовій діяльності.
27. Психофізіологічні зміни, що відбуваються в організмі при тривалій гіпокінезії.
28. Психофізіологічний відбір та його значення.
29. Значення психофізіологічної підготовки для певної професійної діяльності.
30. Основні компоненти психофізіологічної реабілітації.
31. Зміни функціонального стану організму у процесі загального адаптаційного синдрому.
32. Перебудови функцій організму при трансконтинентальних перельотах.
33. Сон як природний психофізіологічний стан організму, етапи сну.
34. Зміни функціонального стану організму жінки, що відбуваються у різні фази менструального циклу.
35. Послідовність функціональних змін в організмі в різні періоди розвитку людини.
36. Функціональні перебудови організму при старінні.
37. Як впливають на функціональний стан жінки сезонні зміни?
38. Формування емоційних станів організму.

39. Мотивації та їх біологічні і соціальні різновиди.
40. Характеристика патологічних мотивацій.
41. Причини розвитку депресивних станів.
42. Особливості психофізіологічного стану організму при депресії.
43. Психофізіологічні аспекти адаптацій організму.
44. Адаптація як процес пристосування організму до мінливих умов середовища.
45. Типи реагування організму в процесі довгострокової адаптації.
46. Порушення психофізіологічного стану в процесі старіння.
47. Психофізіологічні особливості змін функціонального стану організму у похилому віці.
48. Механізми походження емоцій.
49. Психофізіологічне обґрунтування емоційних станів, їх фізіологічні прояви.
50. Характеристика біологічних і патологічних мотивацій.
51. Як формується емоціональний стан організму?
52. Мотивація як суб'єктивно активований психофізіологічний стан організму до визначеної діяльності.
53. Патологічні мотивації та особливості їх формування.
54. Які основні зміни психофізіологічного стану організму жінки відбуваються в різні фази менструального циклу?
55. Чому функціональний стан організму залежить від вікового розвитку людини?
57. Наведіть послідовність функціональних змін в організмі в різні періоди розвитку.
58. Як відбувається функціональна перебудова організму при старінні?
59. Чому у похилому віці погіршується нервова регуляція життєвих функцій і змінюється стан ВНД?
60. Що таке біологічні і соціальні мотивації?

**5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового/залікового білету
ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0**

Чорноморський національний університет ім. П. Могили
Рівень вищої освіти – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Навчальна дисципліна

Основи психофізіології

1. Характеристика біологічних і патологічних мотивацій.
2. Мотивація як суб'єктивно активований психофізіологічний стан організму до визначеної діяльності.

Схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол № ___ від « ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
Екзаменатор

к.б.н, доцент Гетманцев С.В.
доцент Тіхоміров А.І.

За повну розгорнуту відповідь на заліку за одне питання студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; е розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів.
Максимальна кількість балів на заліку становить 30 балів.

ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

Тест містить 30 питань. На кожне питання можливі від 1 до 4 відповідей, позначені цифрами. З відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Цифри вашої відповіді занесіть у бланк для відповідей проти відповідного номера запитання.

Здатність людини до виконання конкретної діяльності в рамках заданих лімітів часу та параметрів кількості та якості результатів роботи називається:

- a. працездатністю
- b. активністю
- c. корекцією
- d. адаптацією

Які психологічні фактори можуть впливати на швидкість відновлення людини після травми?

- a. ігнорування психологічних аспектів.
- b. підвищений рівень стресу, тривожність;
- c. часті спортивні перемоги;
- d. позитивний настрій, віра в успіх;

Характеристика індивіда з боку його динамічних особливостей поведінки: інтенсивності, швидкості, темпу, ритму психічних процесів та станів - називається:

- a. рецесією
- b. темпераментом
- c. інтелектом
- d. увагою

Бланк відповідей

Група _____

ПІБ _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи здобувачів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань здобувачів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань здобувачів при вивченні дисципліни «Основи психофізіології» застосовується наступна система оцінювання роботи здобувачів

денної форми навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Виконання практичних робіт на заняттях 15 занять по 3 бали	15 x 3 = 45	Протягом семестру
2	Написання реферату	10	Протягом семестру
3	Контрольна робота (тестування)	15	Кінець семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

заочної форми навчання

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Виконання практичних робіт на заняттях 8 занять по 3 бали	8 x 3 = 24	Протягом семестру
2	Написання реферату	16	Протягом семестру
3	Контрольна робота (тестування)	30	Кінець семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист реферату

9-10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
7-8 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
5-6 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
3-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з трьох письмових питань. Кожне питання оцінюється до 10 балів. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 30 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Основні положення теорії Г. Сельє.
2. Механізми впливу нейромедіаторів на активність протікання психічних процесів.
3. Психофізіологічна характеристика сну.

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістовне розкриття питання (0–5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0–3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0–2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

7. Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Вихляев Ю. М. Психофізіологія рухової діяльності: Вінниця: ТВОРИ, 2022. 340 с.
2. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія розвитку: підручник для студентів закладів вищої освіти. К.: ДП «Експрес-об'ява», 2023. 352 с.
3. Коляда, Н. В. Психофізіологія : Конспект лекцій. Суми : СумДУ, 2022. 264 с. URL: <http://surl.li/ebnys>
4. Легендзевич Г. Я., Закалик Г. М. Порівняльна психологія та психофізіологія: навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2021. 215 с.
5. Лісовенко А. Ф., Бедан, В. Б. Психофізіологія: практикум. Одеса: Фенікс 2021. 75 с. URL: <http://surl.li/beoah>
6. Лісовенко, А. Ф., Бедан, В. Б., & Бедан, В. Б. (2021). Психофізіологія: практикум (для самостійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології).
7. Медична психологія : в 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія. За ред. Г. Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020. 288 с.
8. Медична психологія : в 2-х т. Т. 2. Спеціальна медична психологія. За ред. Г. Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020. 496 с.
9. Хавіна І. В., Чебакова Ю. Г.. Конспект лекцій з курсу «Психофізіологія». Харків : НТУ «ХП», 2020. 62 с. URL: <http://surl.li/ebnzj>
10. Яворовський О. П., Сергета І. В., Паустовський Ю. О. [та ін.]. Охорона праці в медичній галузі : Підручник. К. Медицина, 2021. 488 с.
11. Яковицька Л. С. Психологія праці та відпочинку: навч. посіб. Київ : НАУ, 2022. 150 с.
12. Diagnostic and exposure criteria for occupational diseases. Guidance notes for diagnosis and prevention of the diseases in the ILO List of Occupational Diseases (revised 2010). Ed.: Sh. Niu, C. Colosio, M. Carugno, A. Adisesh. 2022. URL: <http://surl.li/dzylz>

Допоміжна

1. Бойко М. В. Фізіологія розвитку людини: онтогенетичні аспекти. – Харків: Освіта, 2020. – 240 с.
2. Денисенко І. Л. Вікові зміни в організмі людини та їх фізіологічні основи. – Львів: ЛДУ, 2021. – 280 с.
3. Кравчук Н. А., Сидоренко П. І. Вікові особливості організму людини. – Запоріжжя: ЗНУ, 2021. – 200 с.
4. Мартинюк В. О. Фізіологія розвитку та старіння: онтогенетичні аспекти. – Чернівці: ЧНУ, 2024. – 230 с.
5. Назаренко В. К., Шевченко О. М. Онтогенез людини: основи та практичні аспекти фізіології. – Київ: Академвидав, 2023. – 280 с.
6. Ткаченко М. Г. Онтогенез та фізіологія адаптації до стресу. – Харків: Основа, 2023. – 210с.
7. Хомяк С. П. Фізіологія розвитку: від народження до старості. – Черкаси: ЧНУ, 2023. – 300с.

Інформаційні ресурси

1. Біологія поведінки людини. 25 відеолекцій Роберт Сапольски, 2010. Стэнфорд URL <https://e-learning.lnu.edu.ua/mod/url/view.php?id=18602>
2. Роберт Сапольски. Психологія стресса. URL <https://e-learning.lnu.edu.ua/mod/url/view.php?id=18606>
3. «Нейронні гіпермережі» – доповідь 28 січня директора Інститут перспективних досліджень мозку академіка К.В. Анохіна URL <https://e-learning.lnu.edu.ua/mod/url/view.php?id=54318>
4. <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6670>