**Опис дисциплін для ФВК першого (бакалаврського) рівня** І-014-7-8

|  |  |
| --- | --- |
| Назва дисципліни | **Основи і принципи самокорекції психофізіологічного стану** |
| Рекомендується для галузі знань *(спеціальності, освітньої програми)* | Біологія, Екологія, Біотехнологія;  01 – Освіта/Педагогіка; 10 – Природничі науки |
| Кафедра | кафедра фізіології та інтродукції рослин |
| П.І.П. НПП *(за можливості)* | доц. Кофан Ірина Миколаївна |
| Рівень ВО | Перший (бакалаврський) рівень |
| Курс *(на якому буде викладатись)* | 2 – 4 |
| Мова викладання | українська |
| Вимоги до початку вивчення дисципліни | Базові знання з основ біології людини |
| Що буде вивчатися | * Психологічні та фізіологічні основи і механізми саморегуляції з позиції нейрофізіологічної школи; * адаптаційні можливості людини, психофізіологічні резерви організму, які забезпечують ефективну адаптацію; * принципи самокорекції психофізіологічного стану |
| Чому це цікаво/треба вивчати | Незважаючи на всі успіхи медицини, кількість хворих не зменшується. Приблизно дві третини всіх захворювань мають повністю або частково психічну природу. Через високий темп сьогоднішньої роботи і життя, через зростання навантаження на психіку, з одного боку, і в результаті зниження фізичних навантажень, з іншого боку, до психіки і всього організму людини пред'являються більш високі, ніж раніше, вимоги. Тому, знання основних принципів самокорекції психофізіологічного стану є актуальним питанням для сучасної людини |
| Чому можна навчитися (результати навчання) | Використовувати основні принципи саморегуляції психофізіологічного стану з метою корегування різних функції організму, розширення своїх адаптаційних можливостей та відновлення працездатності при перевтомі, для регуляції емоційного стану після спілкування з «важкими» людьми, подолання безсоння, а також при психопрофілактиці, психологічній корекції та психологічному розвантаженні |
| Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності) | Здатність застосовувати знання щодо психофізіологічних основ саморегуляції для підвищення адаптаційних можливостей людини |
| Інформаційне забезпечення | Опорний конспект лекцій, електронні ресурси |
| Види навчальних занять | Лекції та практичні заняття |
| Вид семестрового контролю | диференційований залік |
| Максимальна кількість здобувачів | – |
| Мінімальна кількість здобувачів | – |