

**Міністерство освіти і науки України
Харківська національна академія міського господарства**

**В.М. Клочко,
Т.В. Бондаренко**

**ПРОГРАМА І РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»**

(для студентів 1 – 2 курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямками підготовки 6.030509 – Облік і аудит, 6.030504 – Економіка підприємства)

Харків - ХНАМГ - 2009

Програма і робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів 1 – 2 курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямками підготовки 6.030509 – Облік і аудит, 6.030504 – Економіка підприємства) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва: уклад.: В.М. Клочко, Т.В. Бондаренко; – Х.: ХНАМГ, 2009. – 22 с.

Укладачі: В.М. Клочко,
Т.В. Бондаренко

Рецензент: доцент, канд. мед. наук О.Є. Вашев (Харківський регіональний інститут Національної академії державного управління при Президентіві України)

Затверджено на засіданні кафедри ФВіС,
протокол № 6 від 21.01. 2009 р.

Зміст

| | |
|--|----|
| Вступ | 4 |
| Розділ 1. Програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» | 5 |
| 1. 1. Мета та завдання вивчення дисциплін..... | 5 |
| 1. 2. Предмет вивчення в дисципліні..... | 5 |
| 1.3. Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівця..... | 6 |
| 1.3.1. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни..... | 6 |
| 1.3. Освітньо-кваліфікаційні вимоги..... | 8 |
| 1.4. Рекомендована основна навчальна література..... | 8 |
| Розділ 2. Робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» | 11 |
| 2.1. Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи..... | 11 |
| 2.2. Розподіл часу за модулями і змістовими модулями та форми навчальної роботи студента..... | 11 |
| 2.3. Практичні (семінарські) заняття (денне навчання)..... | 12 |
| 2.4. Індивідуальні завдання..... | 14 |
| 2.5. Самостійна навчальна робота студента..... | 16 |
| 2.6. Засоби контролю та структура залікового кредиту..... | 17 |
| 2.7. Якісні критерії оцінки рівня знань студентів..... | 18 |
| 2.8. Інформаційно-методичне забезпечення..... | 20 |

Вступ

Актуальність упровадження програми навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» зумовлюється соціальним замовленням суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров'я. У методичному та інформаційному плані дисципліна виділилася як прикладна з традиційних навчальних дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура». Це пов'язано з потребами ринку праці мати фахівців з достатнім рівнем надійності й професійної працездатності. Роботодавець хоче знати резерви психофізіологічних можливостей працівників, рівень їхніх професійно важливих якостей, методики професійного відбору, формування культури професійного здоров'я. Саме тому у програмі основна увага приділяється практичним заняттям, значне місце займають методи оцінки важкості і напруженості праці, методики використання засобів фізичного виховання для рекреації, профілактики стомлення і професійних захворювань. У методичному та інформаційному плані дисципліна тісно взаємодіє із дисциплінами загально гуманітарного і природничого циклу, такими як фізичне виховання, філософія, світова і вітчизняна культура, культурологія, культура спілкування, психологія, фізіологія, соціологія, педагогіка, екологія та безпека життєдіяльності, економіка та ін. Зміст дисципліни враховує особливості впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у відповідності до вимог Болонської системи освіти.

Програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» укладена на основі:

СВО ХНАМГ Освітньо-кваліфікаційна характеристика (ОКХ) підготовки бакалавра напрямку 0305 – Економіка і підприємництво, 2002 р.

СВО ХНАМГ Освітньо-кваліфікаційна програма (ОПП) підготовки бакалавра напрямку 0305 – Економіка і підприємництво, 2002 р.

СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра напрямку 0305 – Економіка і підприємництво, спеціальності 6.030509 – Облік і аудит, 6.030504 – Економіка підприємства, 2006 р.

РОЗДІЛ 1.
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

1.1. Мета та завдання вивчення дисциплін

Мета: виховати здорового фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) галузі міського господарства з почуттям відповідальності перед сім'єю, суспільством, державою за стан свого професійного здоров'я як основи професійної майстерності.

Завдання вивчення дисципліни:

- Сприяти формуванню мотивації до здоров'язберігаючого способу життя.
- Ознайомити студентів з місцем психофізичного здоров'я в професійній адаптації до навчання у виші й на робочому місці.
- Ознайомити студентів з психофізіологічними складовими професійної майстерності й факторами, що впливають на професійне здоров'я і продуктивність праці.
- Сприяти вихованню професійно важливих якостей, рухових вмінь і навичок.
- Навчити використовувати здоров'яформуючі технології для підвищення професійної працездатності й профілактики захворювань.

1.2. Предмет вивчення в дисципліні

Предметом вивчення в дисципліні «Управління професійною працездатністю» є професійне здоров'я майбутнього фахівця відповідного профілю.

1.3. Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівця

| Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даної дисципліни | Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дану дисципліну |
|---|--|
| Фізичне виховання, філософія, світова і вітчизняна культура, культурологія, культура спілкування, психологія, фізіологія, соціологія, педагогіка, екологія та безпека життєдіяльності, економіка та ін. | Фізичне виховання, психологія, екологія і безпека життєдіяльності |

1.3.1. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни

Модуль 1. Модель сучасного спеціаліста (1/36 год.)

Змістовий модуль (ЗМ) 1. 1. Професійна майстерність та її складові.

1. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка здоров'я.
2. Оцінювання рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.
3. Визначення медичної групи для занять фізичними вправами.
4. Оцінювання рівня працездатності.

Змістовий модуль 1. 2. Діагностування професійно важливих якостей

1. Розрахунок календарного і біологічного віку, адаптаційного потенціалу.
2. Експрес-методики діагностування фізичного, психічного, соціального здоров'я.
3. Діагностування професійно важливих якостей.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

Модуль 2. Професійна діяльність і здоров'я (1/32 год.)

Змістовий модуль 2. 1. Професійно важливі якості і працездатність.

1. Психофізична саморегуляція, м'язова релаксація.
2. Профілактика стомлення очей, хребта і м'язів спини.
3. Вправи для покращення кровообігу ніг і профілактики плоскостопості.
4. Методики підвищення працездатності на робочому місці.

Змістовий модуль 2. 2. Професійне здоров'я і працездатність

1. Програми для підвищення резервних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.
2. Алгоритм здоров'я М.М. Амосова.

3. Алгоритм збереження здоров'я В.П. Зайцева.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

Модуль 3. Психофізіологічні аспекти підготовки фахівця (1/36 год.)

Змістовий модуль 3. 1. Психофізіологічні основи формування професійно важливих якостей.

1. Зміцнення нервово-м'язової системи.
2. Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем.
3. Виховання гнучкості суглобів, хребта, м'язів.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

Змістовий модуль 3. 2. Розумове і фізичне напруження і стомлення

1. Виховання загальної витривалості
2. Зміцнення опорно-рухового апарату
3. Виховання швидкості й спритності рухів
4. Державні тести фізичної підготовленості.

Модуль 4. Оцінка важкості та напруженості праці (1/36 год.)

Змістовий модуль 4. 1. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози

1. Оцінювання важкості та напруженості праці
2. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози.
3. Виховання сили м'язів рук, ніг, тулуба
4. Використання індивідуальної системи допоміжних засобів відновлення.

Змістовий модуль 4.2. Оптимізація робочих рухів людини

1. Використання вправ видів спорту для оптимізація робочих рухів
- 2 Інформаційні засоби тренування професійно важливих якостей
3. Раціональні параметри оздоровчого тренування
4. Державні тести фізичної підготовленості

Модуль 5. Формування професійного здоров'я у виші (1/36 год.)

Змістовий модуль 5. 1. Раціональний режим праці та відпочинку як засіб підвищення працездатності.

1. Засоби рекреації для підвищення працездатності.
2. Енергетична вартість і склад харчування.
3. Основні засоби східної системи оздоровлення.
4. Арт-терапевтичні техніки оптимізації здоров'я.

Змістовий модуль 5. 2. Психофізіологічні аспекти наукової організації праці

1. Виховання навичок командної взаємодії
2. Раціональний режим рухової активності.
3. Робота з працівниками, що мають відхилення у психічному здоров'ї.
4. Державні тести фізичної підготовленості.

Модуль 6. Професійна діяльність і адаптація (1/32 год.)

Змістовий модуль 6. 1. Професійна адаптація, надійність і продуктивність праці.

1. Соціальна практика лідера-організатора.
2. Психофізичний тренінг для підвищення професійної працездатності.
3. Механізми терморегуляції для відновлення працездатності.
4. Оперативне мислення, розподіл і концентрація уваги.

Змістовий модуль 6. 2. «Мова тілорухів»

1. Зовнішні виразні засоби комунікації.
2. Основні рухи етикету.
3. Культура тіла і рухів.
4. Акробатичні, танцювальні та ін. вправи для виховання координації рухів, орієнтації у часі і просторі.

1.3.2. Освітньо-кваліфікаційні вимоги

| Вміння (за рівнями сформованості) та знання | Сфери діяльності (виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова) | Функції діяльності у виробничій сфері (проектувальна, організаційна, управлінська, виконавська, технічна) |
|--|--|--|
| Предметно-практичні | виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова | організаційна, управлінська, виконавська |
| предметно-розумові | виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова | організаційна, управлінська, виконавська |

1.4. Рекомендована основна навчальна література

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я. – Донецк: Сталкер, 2005. – 219 с.
2. Бондаренко Т.В. Засоби відновлення розумової працездатності: Методичні вказівки до теоретичних і методичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). – Харків: ХНАМГ, 2009. – 35 с.

3. Бондаренко Т.В. Средства восстановления умственной работоспособности: Методические указания к теоретическим и методическим занятиям по дисциплинам «Физическое воспитание» и «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей дневной формы обучения). – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 36 с.
4. Гігієна праці / За ред. А.М. Шевченка, О.П. Яворовського. – Вінниця: Нова книга, 2005. – 528 с.
5. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие – Харьков: ХК, 2001. – 156 с.
6. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Инженер XXI века: личность и профессионал / под общ. ред. М.Е.Добрускина. – Харьков: Торсинг, 1999. – 512 с.
8. Казначеев В.П. Адаптация человека в различных климатогеографических и производственных условиях. – М.: Наука, 1981. – С. 3 – 24, 92 – 136.
9. Китов А.И. Экономическая психология. – М.: Экономика, 1987. – 301 с.
10. Ключко В.М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007.- 24 с.
11. Ключко В.М. Психология здоровья. Настрои. МУ. (Для самостоятельной работы студентов всех специальностей). Харьков: ХНАМГ, 2007.- 48 с.
12. Ключко В.М. Психология здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.- 46 с.
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия /Пер. с англ. – М.: ФиС, 1989. – 223 с.
14. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 167 с.

15. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
16. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.
17. Філіппов М.М. Психофізіологія людини. – К.: МАУП, 2003. – 136 с

РОЗДІЛ 2

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

Загальний обсяг навчальної роботи студента

за спеціальностями, спеціалізаціями, освітньо-кваліфікаційними рівнями

| Спеціальність, спеціалізація (шифр, аббревіатура) | Освітньо-кваліфікаційний рівень (бакалавр; спеціаліст; магістр) | Дата затвердження ректором робочого навчального плану | Статус* дисципліни | Всього, кредит/годин |
|---|---|---|--------------------|----------------------|
| 6.030509 ОіА | бакалавр | 2008 | О | 3/104 |
| 6.030504 ЕП | бакалавр | 2008 | О | 3/104 |

* За освітньо-професійною програмою О - за вибором ХНАМГ (обов'язкова)

2.1. Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи (за робочими навчальними планами денної форми навчання)

| Спеціальність, спеціалізація (шифр, аббревіатура) | Всього, кредит/годин | Триместри | Години | | | | |
|---|----------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------|---------|------------------|
| | | | Аудиторні | Практичні, семінари | Самостійна робота | Реферат | Заліки (семестр) |
| 6.030509 ОіА | 104 | 1-6 | 104 | 104 | 6 | 4 | - |
| 6.030504 ЕП | 104 | 1-6 | 104 | 104 | 6 | 4 | - |

2.2. Розподіл часу за модулями і змістовими модулями та форми навчальної роботи студента

| Модулі (семестри) | Усього, кредит/годин | Форми навчальної роботи | |
|-------------------|----------------------|-------------------------|----------|
| | | Практ. | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Модуль 1 | 1/36 | 36 | 4 |
| ЗМ 1.1 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| ЗМ 1.2 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| Модуль 2 | 1/32 | 32 | 4 |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|----------|----------|----------|
| ЗМ 2.1 | 0,5/16 | 16 | 2 |
| ЗМ 2.2 | 0,5/16 | 16 | 2 |
| Модуль 3 | 1/36 | 36 | 4 |
| ЗМ 3.1 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| ЗМ 3.2 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| Модуль 4 | 1/36 | 36 | |
| ЗМ 4.1 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| ЗМ 4.2 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| Модуль 5 | 1/36 | 36 | 4 |
| ЗМ 5.1 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| ЗМ 5.2 | 0,5/18 | 18 | 2 |
| Модуль 6 | 1/32 | 32 | 4 |
| ЗМ 6.1 | 0,5/16 | 16 | 2 |
| ЗМ 6.2 | 0,5/16 | 16 | 2 |

2.3. Практичні (семінарські) заняття (денне навчання)

| Зміст модулів | Кількість годин за спеціальностями, спеціалізаціями (шифр, аббревіатура) | |
|---|--|----------------|
| | 6.030509 ОіА | 6.030504 ЕП |
| 1 | 2 | 3 |
| Модуль 1. Модель сучасного спеціаліста (1/36 год.) | | |
| ЗМ 1. 1. Професійна майстерність та її складові. 1. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка здоров'я. 2. Оцінювання рівня фізичного стану і фізичної підготовленості. 3. Визначення медичної групи для занять фізичними вправами. 4. Оцінювання рівня працездатності. | 0,5/18 | 0,5/18 |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--------|--------|
| ЗМ 1. 2. Діагностування професійно важливих якостей. 1. Розрахунок календарного і біологічного віку, адаптаційного потенціалу. 2. Експрес-методики діагностування фізичного, психічного, соціального здоров'я. 3. Діагностування професійно важливих якостей. 4. Державні тести фізичної підготовленості. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| Модуль 2. Професійна діяльність і здоров'я (1/32 год.) | | |
| ЗМ 2. 1. Професійно важливі якості і працездатність 1. Психофізична саморегуляція, м'язова релаксація. 2. Профілактика стомлення очей, хребта і м'язів спини. 3. Вправи для покращення кровообігу ніг і профілактики плоскостопості. 4. Методики підвищення працездатності на робочому місці. | 0,5/16 | 0,5/16 |
| ЗМ 2. 2. Професійне здоров'я і працездатність. 1. Програми для підвищення резервних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. 2. Алгоритм здоров'я М.М. Амосова. 3. Алгоритм збереження здоров'я В.П. Зайцева. 4. Державні тести фізичної підготовленості. | 0,5/16 | 0,5/16 |
| Модуль 3. Психофізіологічні аспекти підготовки фахівця (1/36 год.) | | |
| ЗМ 3. 1. Психофізіологічні основи формування професійно важливих якостей. 1. Зміцнення нервово-м'язової системи. 2. Зміцнення серцево-судинної і дихальної систем. 3. Виховання гнучкості суглобів, хребта, м'язів. 4. Державні тести фізичної підготовленості. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| ЗМ 3. 2. Розумове і фізичне напруження і стомлення. 1. Виховання загальної витривалості 2. Зміцнення опорно-рухового апарату 3. Виховання швидкості й спритності рухів 4. Державні тести фізичної підготовленості. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| Модуль 4. Оцінка важкості та напруженості праці (1/36 год.) | | |
| ЗМ 4. 1. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози. 1. Оцінювання важкості та напруженості праці 2. Гігієнічні вимоги до робочого місця і робочої пози. 3. Виховання сили м'язів рук, ніг, тулуба 4. Використання індивідуальної системи допоміжних засобів відновлення. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| ЗМ 4.2. Оптимізація робочих рухів людини. 1. Використання вправ видів спорту для оптимізація робочих рухів 2 Інформаційні засоби тренування професійно важливих якостей 3. Раціональні параметри оздоровчого тренування 4. Державні тести фізичної підготовленості | 0,5/18 | 0,5/18 |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--------|--------|
| Модуль 5. Формування професійного здоров'я у виші (1/36 год.) | | |
| ЗМ 5. 1. Раціональний режим праці та відпочинку як засіб підвищення працездатності. 1. Засоби рекреації для підвищення працездатності. 2. Енергетична вартість і склад харчування. 3. Основні засоби східної системи оздоровлення. 4. Арт-терапевтичні техніки оптимізації здоров'я. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| ЗМ 5. 2. Психофізіологічні аспекти наукової організації праці. 1. Виховання навичок командної взаємодії 2. Раціональний режим рухової активності. 3. Робота з працівниками, що мають відхилення у психічному здоров'ї. 4. Державні тести фізичної підготовленості. | 0,5/18 | 0,5/18 |
| Модуль 6. Професійна діяльність і адаптація (1/32 год.) | | |
| ЗМ 6. 1. Професійна адаптація, надійність і продуктивність праці. 1. Соціальна практика лідера-організатора. 2. Психофізичний тренінг для підвищення професійної працездатності. 3. Механізми терморегуляції для відновлення працездатності. 4. Оперативне мислення, розподіл і концентрація уваги. | 0,5/16 | 0,5/16 |
| ЗМ 6. 2. «Мова тілорухів». 1. Зовнішні виразні засоби комунікації. 2. Основні рухи етикету. 3. Культура тіла і рухів. 4. Акробатичні, танцювальні та ін. вправи для виховання координації рухів, орієнтації у часі і просторі. | 0,5/16 | 0,5/16 |

2.4. Індивідуальні завдання:

курсний проект (робота), РГР, контрольна робота тощо

(тематика, зміст та обсяг у годинах)

Теми контрольних робіт (2 год.):

- Розрахувати для себе калорійність, склад, питний режим, режим харчування.
- Оцінити для себе основні показники самоконтролю за станом дихальної (серцево-судинної, нервової) системи.
- Визначити у себе наявність чи відсутність порушень постави (плоскостопості).
- Виконати (описати) вправи для зняття стомлення очей.

- Виконати (описати) декілька вправ на основні фізичні якості (гнучкість, силу, витривалість, спритність, швидкість).
- Продемонструвати вправи або прийоми зняття нервового напруження.
- Продемонструвати вправи або прийоми зняття фізичної (розумової) втоми.
- Навести комплекс вправ для розминки перед виконанням державних тестів. Обґрунтувати послідовність і направленість вправ.

Теми рефератів (2 год.):

- Основні показники відбору конкурентоспроможної робочої сили міжнародного рівня.
- Філософські основи життєдіяльності та освіти спеціаліста.
- Екологічна культура, етика і професійна освіта.
- Роль волювої регуляції у вихованні соціально активної особистості.
- Медико-біологічні, фізіологічні, соціально-гігієнічні аспекти адаптації.
- Професійна діяльність і адаптація.
- Механізми управління процесом адаптації.
- Роль невербальних засобів у формуванні позитивного іміджу спеціаліста.
- Комп'ютер і здоров'я людини. Реабілітація і рекреація при наявності захворювання (для себе).
- Етнокультурні особливості збалансованого харчування.
- Дихальна гімнастика Ци-гун, гігієнічна гімнастика до-ін.
- Масаж голови для заспокоєння, профілактики стомлення очей, усунення головного болю, нормалізації тиску у судинах головного мозку.
- Оздоровчі системи українців.
- Оздоровчі системи Сходу (індійська або даоська йога).

2.5. Самостійна навчальна робота студента

(форми самостійної роботи, обсяг у годинах)

Форми навчальних самостійних занять: під керівництвом викладача, самодіяльні за місцем проживання, тренування і змагання у спортивних секціях і клубах за інтересами, робота в бібліотеці, використання інформаційних технологій, робота з літературою, аудіо- та відеотехнікою. Організація і проведення самодіяльних оздоровчих занять обраної спрямованості в гуртожитку, за місцем проживання, в умовах виробничої практики. Участь в організації, проведенні і суддівстві змагань з різних видів спорту на першість академічної групи, курсу, ХНАМГ.

Позанавчальна самостійна робота: написання і захист реферату (2 год. за 1 роботу). Вивчення та анотування методичних вказівок (навчальних посібників) (2 год. за 1 роботу). Підготовка та участь у спортивних показових виступах на святах, змаганнях (4 год. за 1 виступ). Підготовка та участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету (4 год. за 1 виступ). Підготовка та участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди інституту) (4 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка та участь у першості Харківської області (6 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка та участь у Чемпіонаті України (20 год.; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або світу (50 год.; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Присутність на спортивно-масових заходах як уболівальник, глядач, у групі підтримки, як суддя на дитячих змаганнях і т.п. (2 год. за 1 захід). Суддівство змагань різного рівня (4 – 10 год. за 1 раз). Організація і проведення змагань з групою у гуртожитку, за місцем проживання (4 – 8 год. за 1 раз).

Участь у науковій роботі: виконання досліджень, збір матеріалу, обробка, аналіз обговорення результатів дослідження, написання доповіді, участь у конференції (2 – 10 год. в залежності від об'єму і якості).

2.6. Засоби контролю та структура залікового кредиту

| № ЗМ | Види та засоби контролю: тестування (Т), контрольні роботи (КР), індивідуальні завдання (ІЗ) | Розподіл балів, % |
|---------|--|----------------------|
| | МОДУЛЬ 1. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 1.1 | КР, ІЗ | 50 |
| ЗМ 1.2 | Т, КР | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 1 | |
| | Всього за модулем 1 | 100% |
| | МОДУЛЬ 2. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 2.1 | КР, ІЗ | 50 |
| ЗМ 2.2 | Т, КР | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 2 | |
| | Всього за модулем 2 | 100% |
| | МОДУЛЬ 3. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 3.1. | ІЗ, Т | 50 |
| ЗМ 3.2 | ІЗ, Т | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 3 | |
| | Всього за модулем 3 | 100% |
| | МОДУЛЬ 4. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 2.1 | КР, ІЗ | 50 |
| ЗМ 4.2 | КР, Т | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 2 | |
| | Всього за модулем 4 | 100% |
| | МОДУЛЬ 5. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 5.1. | КР, ІЗ | 50 |
| ЗМ 5.2 | ІЗ, КР | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 5 | |
| | Всього за модулем 5 | 100% |
| | МОДУЛЬ 6. Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 6.1 | КР, ІЗ | 50 |
| ЗМ 6.2 | Т, КР | 50 |
| | Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 6 | |
| | Всього за модулем 6 | 100% |

2.7. Якісні критерії оцінки рівня знань студентів

| Критерії рівня знань | Кількість набраних балів, % | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |
|--|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Знання і розуміння суті предмета вивчення, його зв'язки з фундаментальними закономірностями світогляду.</p> <p>Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання професійній діяльності.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знаннями.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися в різних сферах практичної діяльності.</p> | <p>> 90 - 100</p> | <p>Відмінно</p> | <p>A</p> |
| <p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p> | <p>> 80 – 90</p> | <p>Добре</p> | <p>B</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---------------------------------|--|----|
| <p>Має знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіє деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але не має прагнення до самоствердження в різних сферах практичної діяльності.</p> | <p>> 70 – 80</p> | Добре | C |
| <p>Є розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що орієнтоване на готовий зразок.</p> | <p>> 60 – 70</p> | Задовільно | D |
| <p>Має елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здатність узагальнювати й робити необхідні висновки при необхідній гнучкості мислення.</p> | <p>> 50 – 60</p> | Задовільно | E |
| <p>Відсутня школа наукового мислення, є початкова форма сприйняття професійної інформації.</p> <p>Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.</p> | <p>> 25 – 50</p> | Незадовільно з можливістю повторної здачі | FX |
| <p>Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності.</p> <p>Відсутність уміння вирішувати прості професійні завдання.</p> <p>Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.</p> | <p>0 - 25</p> | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | F |

2.8. Інформаційно-методичне забезпечення

| Бібліографічні описи, Інтернет адреси | ЗМ, де застосовується | |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | 2 | |
| 1. Рекомендована основна навчальна література (підручники, навчальні посібники, інші видання) | | |
| 1 | Гігієна праці / За ред. А.М. Шевченка, О.П. Яворовського. – Вінниця: Нова книга, 2005. – 528 с. | 1.2, 2.1, 3.2, 4.1, |
| 2 | Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 167 с. | 1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 4.2, |
| 3 | Практикум по психологи здоров'я / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с. | 1.1, 2.1, 5.2, 6.1 |
| 4 | Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. | 2.2, 5.1, |
| 5 | Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. | 1.1, 3.1, 3.2, 5.1, 6.1 |
| 2. Додаткові джерела (довідники, нормативні видання, сайти Інтернет тощо) | | |
| 1 | Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України 2006 р. № 1594 3078). | 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 |
| 2 | Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. - К., 1996. – 31 с. | 1.2, 2.2, 3.2, 4.2, 5.2 |
| 3 | Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (затверджене Міністром МОН України 11.01.2006). | 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 |
| 4 | http://www.nauka-shop.com/mod/maps/ | 1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1 |
| 5 | http://www.gubkin.ru/ | 1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1 |
| 6 | http://technolog.bstu.ru/ | 1.1, 2.1, 3.1, 4.2, 5.1 |

| | 1 | 2 |
|---|---|-------------------------------------|
| 3. Методичне забезпечення (реєстр методичних вказівок, інструкцій до лабораторних робіт, планів семінарських занять, комп'ютерних програм, відео-аудіо-матеріалів, плакатів тощо) | | |
| 1 | Бондаренко Т.В. Засоби відновлення розумової працездатності: Методичні вказівки до теоретичних і методичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). – Харків: ХНАМГ, 2009. – 35 с. | 2.1, 2.2, 5.1 |
| 2 | Бондаренко Т.В. Средства восстановления умственной работоспособности: Методические указания к теоретическим и методическим занятиям по дисциплинам «Физическое воспитание» и «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей дневной формы обучения). – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 36 с. | 2.1, 2.2, 5.1 |
| 3 | Клочко В.М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007.- 24 с. | 1.2, 2.2, 3.2, 4.2, 5.2 |
| 4 | Клочко В.М. Психология здоровья. Настрои. МУ. (Для самостоятельной работы студентов всех специальностей). Харьков: ХНАМГ, 2007.- 48 с. | 2.1, 2.2, 5.1 |
| 5 | Клочко В.М. Психология здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.- 46 с. | 2.1, 2.2, 5.1 |

Навчальне видання

**Клочко Валерій Михайлович,
Бондаренко Тетяна Віталіївна**

Програма і робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів 1 – 2 курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямами підготовки 6.030509 – Облік і аудит, 6.030504 – Економіка підприємства)

План 2009, поз. 364 Р

Підп. до друку 14.04.2010 р.

Друк на ризографі

Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16

Ум. друк. арк. 1,3

Зам. № 5933

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731 від 19.12.2001