



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
«ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ «БЕЙТ-ХАНА»

Кафедра педагогіки та психології

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

підготовки

бакалаврів

(назва рівня вищої освіти)

галузі знань

05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності

053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

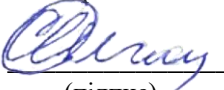
Дніпро-2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія спорту» спеціальності
053 Психологія освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів для здобувачів ви-
щої освіти IV курсу.

Розробник: к. псих. н. Ярошко М. М.

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології

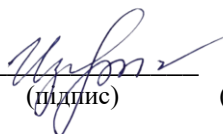
Протокол від «29» серпня 2022 року № 1

Зав. кафедри  док. пед. наук, професор С. В. Сапожников
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «30» серпня 2022 року

Гарант освітньої програми  кан. псих. н. М. М. Ярошко
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма перевірена навчально-методичним відділом «31» серпня 2022 року

Завідувач навчально-методичного відділу  І. В. Зеркаль
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисциплін за формами навчання	
	Денна	Заочна
Статус дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова	вибіркова
Мова викладання	українська	українська
Передумови вивчення навчальної дисципліни (які дисципліни мають передувати вивченню)	ОДФ 2. 02 Загальна психологія з практикумом ОДФ 2. 07 Вікова психологія ОДФ 2. 08 Педагогічна психологія ОДФ 2. 21 Психологія конфлікту	ОДФ 2. 02 Загальна психологія з практикумом ОДФ 2. 07 Вікова психологія ОДФ 2. 08 Педагогічна психологія ОДФ 2. 21 Психологія конфлікту
Курс	IV	IV
Семестр	7	11-12тр
Загальний обсяг годин / кредитів	120/4	120/4
Кількість змістовних модулів	2	2
Годин на аудиторне вивчення	42	14
Годин на самостійне вивчення	78	106
Форма підсумкового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є вивчення психологічних особливостей та прояви особистості спортсмена та тренера в умовах спортивної діяльності, впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів, формування стану готовності спортсмена до спортивної діяльності, розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсменів в передзмагальний, змагальний та післязмагальний період, вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів

Предмет вивчення навчальної дисципліни є психологічні аспекти спортивної діяльності, її структура та аналіз окремих видів спорту; психологічні основи навчання, тренування і змагання; психологія особистості спортсмена, його індивідуально-психологічні особливості, спеціальні здібності, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; психорегулюючі впливи, спрямовані на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічні характеристики спортивної команди, специфіка її формування та шляхи підвищення ефективності її діяльності.

Завдання дисципліни:

- вивчення психологічних засобів та методів збереження психічного здоров'я спортсмена та тренера в специфічних умовах спортивної діяльності;
- аналіз психологічних особливостей адаптації до психічних та фізичних навантажень в спортивній діяльності;
- визначення джерел, механізмів та особливостей соціально-психологічного клімату спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – тренер», «спортивна команда – тренер».

Результати навчання за дисципліною. Знати:

- мету, завдання, зміст, види, методи психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера;
- структуру і зміст вивчення психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера;
- закономірності використання психоспортограми конкретного виду спорту;
- методи психодіагностики, психологічної регуляції;
- характеристику особливостей адаптації до психічних та фізичних навантажень в спортивній діяльності спортсмена та тренера.

Вміти

- розробляти тренінгові програми і проводити тренінгові заняття;
- складати рекомендації за результатами проведених психологічних досліджень особистості спортсмена, тренера, спортивної команди;
- здійснювати психографічний аналіз спортивної діяльності спортсмена;
- простежувати впливи і фактори психічного навантаження на стан спортсменів та тренерів з подальшим визначенням методів і засобів управління для подальшої психологічної підготовки.

3. Компетентності та заплановані результати навчання

Дисципліна «Психологія спорту» забезпечує набуття здобувачами освіти ряду *компетентностей*.

Компетентності, що формуються:

Інтегральна компетентність ІК

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності СК

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій та психологічні прилади для вирішування професійних завдань з психодіагностики та психокорекції психоемоційних станів, узгодженості психічних процесів та регуляції поведінки.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

4. Зміст програми навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Предмет, завдання і методи психології спорту

Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань.

Виникнення психології спорту як галузі психології. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Хронологічний і методологічний аналіз проблематики психології спорту. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності. Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту. Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації за Т.Т. Джемгаровим. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри. Критерії класифікації видів спорту за Бергером.

Література [1–3, 5]

Тема 2. *Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсменів та її прояв у спортивній діяльності.*

Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Індивідуальні особливості спортивних мотивів. Управління мотивацією спортсмена.

Література [1–3, 5]

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Психологічні засади теорії спорту

Тема 3. *Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.*

Передстартові емоційні стани спортсменів. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності. Тривога. Страх. Втома. Стан, що викликаний монотонною тренувальною діяльністю. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Способи регуляції передстартових станів. Сила волі та її компоненти. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.

Література [1–3, 5]

Тема 4. *Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.*

Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.

Література [1–3, 5]

Тема 5. Психомоторна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.

Психологічні особливості рухових навиків. Стадії формування рухових навиків. Рухові відчуття. Спеціалізовані сприйняття в спорті. Роль уяви в управлінні рухом. Бистрота. М'язова сила. Координованість.

Література [1–3, 5]

Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.

Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.

Література [1–3, 5]

Тема 7. Система психологічного відбору спортсменів.

Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Основи психодіагностики в спорті.

Література [1–3, 5]

Тема 8. Психологічна підготовка спортсменів.

Поняття про психологічну підготовку. Психологічна підготовка спортсмену до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмену до змагань. Спеціальна психологічна підготовка спортсмену до конкретного змагання. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмену в умовах змагань.

Література [1–3, 5]

Тема 9. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Поняття про фізичні якості. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Психологічна структура технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки спортсмену з розвитком психічних процесів. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

діяльності.													
2. Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації за Т.Т. Джамгаровим.					2	6						6	
3. Критерії класифікації видів спорту за Бергером.			2			6						8	
Тема 2. Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсменів та її прояв у спортивній діяльності.	8		2			6	10		2			8	К Р
Разом за змістом модулем 1	40	2	6		2	30	34	2	2			30	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТЕОРІЇ СПОРТУ													
Тема 3. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.	10	2	2			6	10	2				8	У, П К
Тема 4. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	8	2				6	10					8	У, П К
Тема 5. Психомоторна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	8	2				6	12					8	У, П К
Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.	10	2	2			6	11					8	У, П К
Тема 7. Система психологічного відбору спортсменів.	6		2			4	8		2			8	У, П К
Тема 8. Психоло	8	2	2			4	15					8	У,

гічна підготовка спортсменів.												П К
Тема 9. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки	6			2	4	18					8	К
Тема 10. Основи психічної регуляції в спорті.	10	2		2	6		2				8	у
Тема 11. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів.	10	2		2	6		2				8	К
Тема 12. Психологічні особливості спортивного колективу.	4	2	2					2				Т
Разом за змістовим модулем 2	80	16	10		6	48	84	6	4		72	
Всього	120	18			8	78	120	8	6		106	

Форми контролю: усне опитування – У
контрольні роботи – КР
перевірка конспектів – ПК
тестування – Т
колоквіум – К

6. Темі лекцій

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах		Максим. кількість балів
		Денна форма	Заочна форма	
1	Психологія спорту як галузь психологічних знань.	2	2	
2	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.	2	2	
3	Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	2		
4	Психомоторна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	2		
5	Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.	2		
6	Психологічна підготовка спортсменів.	2		
7	Основи психічної регуляції в спорті.	2	2	
8	Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів.	2	2	
9	Психологічні особливості спортивного колективу.	2		
Усього годин		18	8	

7. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах		Максим. кіл-ть балів
		Денна форма	Заочна форма	
1	Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації за Т.Т. Джамгаровим	2		5
2	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки	2		5
3	Основи психічної регуляції в спорті.	2		5
4	Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів.	2		5
Усього годин		8		20

8. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах		Максим. кіл-ть балів
		Денна форма	Заочна форма	
1	Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності	2		2
2	Критерії класифікації видів спорту за Бергером.	2		2
3	Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсменів та її прояв у спортивній діяльності.	2	2	2
4	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.	2		2
5	Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.	2		2
6	Система психологічного відбору спортсменів.	2	2	2
7	Психологічна підготовка спортсменів.	2		2
8	Психологічні особливості спортивного колективу	2	2	2
Усього годин		16	6	16

9. Теми лабораторних занять (не передбачено)

10. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Обсяг у годинах		Максим. кіл-ть балів
		Денна форма	Заочна форма	
1	Психологія спорту як галузь психологічних знань.	6	6	1
2	Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності.	6	6	1
3	Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації за Т.Т. Джамгаровим.	6	6	1
4	Критерії класифікації видів спорту за Бергером.	6	8	1
5	Особливості спортивної діяльності. Мотиваційна сфера спортсменів та її прояв у спортивній діяльності.	6	8	1
6	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.	6	8	1

7	Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	6	8	1
8	Психомоторна сфера спортсмену та її прояв у спортивній діяльності.	6	8	1
9	Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.	6	8	1
10	Система психологічного відбору спортсменів.	4	8	1
11	Психологічна підготовка спортсменів.	4	8	1
12	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки	4	8	1
13	Основи психічної регуляції в спорті.	6	8	1
14	Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів.	6	8	1
Усього годин		78	106	14

11. Індивідуальні навчально-дослідні та науково-дослідні завдання

Тематика доповіді

1. Модальні психологічні характеристика тренера.
2. Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.
3. Мотиви спортивної діяльності.
4. Психологічна характеристика спортивного колективу.
5. Спілкування у спортивній команді.
6. Структура спортивної команди.
7. Психологічна атмосфера спортивної команди.
8. Конфлікти у спортивній діяльності та шляхи їх попередження.
9. Становлення спортивного колективу.
10. Тренер як керівник спортивної діяльності.
11. Лідери у спорті.
12. Психологічне забезпечення тренувальної діяльності.
13. Психологічна підготовки у спорті.
14. Відносини тренера і лідерів при підготовці до змагань..
15. Філософські основи психології спорту.

12. Методи навчання:

Загальні:

1. **Словесні** методи навчання: евристична бесіда; акроматичне пояснення (індукція, дедукція, традукція), розповідь, лекція, інструктаж, робота з підручником.
2. **Наочні** методи навчання: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.
3. **Практичні** методи навчання: вправи, практичні й дослідні роботи.
4. **Активні** методи навчання: сократівська бесіда, дискусія, cooperative learning, імітаційно-діяльнісні ігри, кейс-стаді (метод ситуацій).
5. **Методи інформаційно-телекомунікаційних технологій:** LMS (Learning Management System) програмні додатки для адміністрування навчальних курсів в рамках дистанційного навчання (Classroom, Zoom. WhatsApp, Viber, Telegram).

За характером пізнавальної діяльності:

- 1) *пояснювально-ілюстративний* (інформаційно-рецептивний) метод: викладач організує сприймання та усвідомлення учнями інформації, а студенти здійснюють сприймання (рецепцію), осмислення і запам'ятовування її;
- 2) *репродуктивний*: викладач дає завдання, у процесі виконання якого студенти здобувають уміння застосовувати знання за зразком;

3) *проблемного виконання*: викладач формулює проблему і вирішує її, студенти стежать за ходом творчого пошуку (студентам подається своєрідний еталон творчого мислення);

4) *частково-пошуковий* (евристичний): викладач формулює проблему, поетапно вирішення якої здійснюють студенти під його керівництвом (при цьому відбувається поєднання репродуктивної та творчої діяльності студентів);

5) *дослідницький*: викладач ставить перед студентами проблему, і ті вирішують її самостійно, висуваючи ідеї, перевіряючи їх, підбираючи для цього необхідні джерела інформації, прилади, матеріали тощо.

Методи навчання відповідно до програмних результатів:

ПРН 1 – навчальна дискусія; робота в малих групах, «займи позицію»;

ПРН 4 - лекція, навчальна дискусія, інструктаж; індивідуальні роботи, метод проектів; «коло ідей», «акваріум», «мозковий штурм», «метод Прес», «займи позицію», «навчаючись-учусь»; презентація;

ПРН 5 – рольова гра, імітація, робота в малих групах; демонстрація, презентація, дослідницький метод;

ПРН 9 – метод проектів; моделювання; «коло ідей», дискусія; проблемний виклад;

ПРН 11 – «коло ідей», «акваріум», «мозковий штурм», «метод Прес», «займи позицію», «навчаючись-учусь», «мікрофон», рольова гра, імітація, «ажурна пилка», «ток-шоу».

ПРН 14 - лекція, навчальна дискусія, інструктаж; індивідуальні роботи, метод проектів; «коло ідей», «акваріум», «мозковий штурм», «метод Прес», «займи позицію», «навчаючись-учусь», презентація.

13. Методи контролю

- оцінка вирішення типових завдань;
- критерійно-орієнтовані тести по окремих розділах дисципліни і дисципліні в цілому;
- письмові контрольні роботи;
- усне опитування під час занять;
- оцінка рефератів по окремих розділах дисципліни з використанням монографічної і періодичної літератури;
- дистанційний контроль;
- курсова робота;
- підсумковий тест/залік

Орієнтовні питання до заліку

1. З чим пов'язані необхідність та інтенсифікація досліджень з психології спорту?
1. Назвіть наукові основи спортивної діяльності і місце психології спорту серед них.
2. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
3. Розкрийте зовнішні і внутрішні об'єктивні умови розвитку психології спорту як прикладної дисципліни.
4. Розкрийте особливості специфіки спортивної діяльності?
5. Покажіть зв'язки психології спорту з іншими галузями психологічної науки.
6. Назвіть етапи формування проблематики психологічних досліджень у спорті та їх зміст.
7. Поясніть формальні та змістові завдання психології спорту.
8. Які функції спеціаліста в галузі психології спорту?
9. Назвіть мету досліджень у психології спорту.

10. . Які організаційні методи використовують у психології спорту? Спостереження та його види в психології спорту.
11. Експеримент у психології спорту. Його головні змінні. Переваги та недоліки наукових методів.
12. Зв'язок особистісних якостей спортсмена й успішності спортивної діяльності. Підходи до розуміння.
13. Види методик за формою проведення.
14. Експрес-методики в психології спорту. Правила застосування психологічних методик у спорті.
15. Опишіть, як пов'язані між собою психічні стани, психічні процеси і властивості. Поясніть рівні вивчення психічних станів.
16. Які фактори впливають на виникнення і динаміку психічних станів?
17. Назвіть стани зниженої працездатності в спорті.
18. Що таке стан тривоги? Які його складові?
19. Поясніть особистісну тривожність та її зв'язок із спортивними досягненнями.
20. Розкрийте стадії стресового стану.
21. Що таке ситуаційні й особистісні стресори? Перерахуйте ознаки підвищеного стресу і тривоги.
22. Які ознаки ідеального стану для виступу?
23. Назвіть переважаючі тенденції прояву властивостей нервової системи у представників різних видів спорту.
24. Розкрийте стилі спортивної діяльності.
25. Як пов'язані стилі спортивної діяльності з психологічними властивостями нервової системи? Вкажіть оптимальне співвідношення між типологічно обумовленим стилем діяльності і ефективністю спортсмена.
26. Назвіть психічні стани в спорті за характеристикою їх тривалості. Охарактеризуйте стійкість до несприятливих психічних станів у спортсменів з різними типологічними властивостями нервової системи. У чому зміст диференційно-психофізіологічного підходу в спортивній діяльності? Які принципи прогнозування ефективності спортивної діяльності треба враховувати спортивному психологу? Що означає профіль особистості спортсмена?
27. Який зв'язок між рисами особистості спортсмена й ефективністю спортивної діяльності?
28. Чи пов'язані прояви особистісних властивостей спортсменів з видами спорту? Які відмінності спортсменів за мотивацією спортивної діяльності?
29. Чи існує пряма залежність між рівнем особистісної тривоги і станом тривоги у спортсмена?
30. Чим опосередковується зв'язок стану агресії та агресивності як особистісної характеристики спортсмена? Розкрийте поняття "агресія". Як впливає покарання на рівень агресії? Чи виконує агресія в спорті позитивну функцію?
31. Які мотиви проявляються в умовах спортивної діяльності?
32. Як пов'язується зміна психічних станів спортсмена з особливостями позитивної та негативної мотивації та схильністю до ризику?
33. Розкрийте поняття фрустрації в спорті.
34. Що таке психологічне забезпечення в спорті? Назвіть складові психологічного забезпечення в спорті.

35. У чому полягає головна мета психологічної підготовки в спорті?
36. Опишіть структуру психологічної підготовки в спорті. Розкрийте види та форми психологічної підготовки.
37. Що таке стан психічної готовності спортсмена? Які складові надійності спортсмена?
38. Що таке психічна регуляція та які її рівні? Яка структура психічної регуляції? Розкрийте механізми психічної регуляції.
39. Які особливості психологічного контролю в спорті? Яка мета психологічного контролю в спорті? Назвіть основні форми психологічного контролю. Розкрийте зміст поглибленого психологічного контролю. Як використовуються результати поглибленого психологічного контролю? Як оцінюються зміни в психічному стані спортсмена на етапі поточного психологічного контролю?
40. Які методи експрес-діагностики стану спортсмена в умовах оперативного контролю? Розкрийте шляхи регуляції психічних станів.
41. Назвіть методи психічної регуляції. Що входить у завдання психічного тренування?
42. Які є види психічного тренування? Що таке психічна репетиція? Які фази виділяють у тренуванні психологічних умінь? Як посилити здатність відтворювати та контролювати ідеальний стан для виступу?
43. Яка структура програми психотренінгу Л. Унесталія?

14. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Поточне оцінювання та самостійна робота												індив. навчаль- дослідне за- вдання	залік	Сума балів
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2												
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	10	40	100
Поточний контроль														
5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3			
Контроль самостійної роботи														
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
83–89	B	добре	
75–82	C		
68–74	D	задовільно	
60–67	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дис-	не зараховано з обов'язковим повтор-

		ципліни	ним вивченням дисципліни
--	--	---------	--------------------------

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ І ВМІНЬ:

За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS
Відмінно	90–100	A

ставиться, якщо студент:

- ґрунтовно і повно відтворює вивчений матеріал;
- виявляє повне розуміння матеріалу, обґрунтовує свої думки, застосовує знання на практиці, наводить необхідні приклади не тільки за підручником, а й самостійно складені;
- викладає матеріал послідовно і правильно з точки зору норм літературної мови.
- вміє застосовувати його для вирішення конкретних професійних завдань.

Оцінка «відмінно» виставляється студентам, які засвоїли взаємозв'язок основних понять дисципліни і професії, яку вони набувають, виявили творчі здібності і використовують їх при вивченні навчально-програмного матеріалу. Відмінному рівню відповідає правильна й вичерпна відповідь на поставлене питання, в якій студент показав усебічне системне знання програмного матеріалу; засвоєння основної та додаткової літератури; чітке володіння понятійним апаратом, методами, методиками та інструментами, вивчення яких передбачено програмами дисциплін; уміння аргументувати своє ставлення до відповідних категорій, залежностей та явищ.

За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS
Добре	83–89	B
	75–82	C

ставиться, якщо студент дає відповідь, що задовольняє тим же вимогам, що й оцінка “5”, але допускає деякі помилки, які сам виправляє після зауваження викладача, та поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і мовленнєвому оформленні.

Оцінка «дуже добре» (83–89 балів, B) – вище середнього рівня з кількома помилками – виставляється студентам, які повністю опанували навчально-програмний матеріал, успішно виконали завдання, передбачені програмою, засвоїли основну літературу, яка рекомендована програмою. Оцінка «добре» виставляється студентам, які показують систематичний характер знань з дисципліни і вміють самостійно поповнювати свої знання протягом всього навчання;

Оцінка «добре» (75–82 бали, C) – виставляється студентам, які опанували навчально-програмний матеріал, успішно виконали завдання, передбачені програмою, засвоїли основну літературу, яка рекомендована програмою; таким чином, робота студентами виконана, але з певною кількістю помилок.

За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS
Задовільно	68–74	D
	60–67	E

ставиться, якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень даної теми, але:

- відтворює матеріал не досить повно і допускає помилки у формулюванні правил;
- не вміє глибоко і переконливо обґрунтовувати свої думки і відчуває труднощі під час добору прикладів;
- відтворює матеріал непослідовно і допускає помилки в мовленнєвому оформленні.

Оцінка «задовільно» (68–74 бали, D) – виставляється студентам, які знають основний навчально-програмний матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, виконують завдання непогано, але зі значною

кількістю помилок, ознайомлені з основною літературою, яка рекомендована програмою. Задовільному рівню відповідає у цілому правильна відповідь на поставлене запитання (завдання), якщо студент показав достатній рівень знань з основного програмного матеріалу, але не спромігся переконливо аргументувати свою відповідь, помилився у використанні понятійного апарата, показав недостатні знання літературних джерел. Оцінка «задовільно» виставляється студентам, які допустили на екзамені помилки при виконанні екзаменаційних завдань, але під керівництвом викладача вони знаходять шляхи їх подолання.

Оцінка «достатньо» (60–67 балів, E) – виставляється студентам, які знають основний навчально-програмний матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії.

За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS
Незадовільно з можливістю повторного складання	35–59	FX
Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням	0–34	F

ставиться, якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу відповідно розділу, допускає у формулюванні правил помилки, що спотворюють їх зміст, непослідовно і невпевнено викладає матеріал.

15. Методичне забезпечення

- 1) навчальна програма дисципліни;
- 2) робоча навчальна програма дисципліни;
- 3) комплексна контрольна робота;
- 4) екзаменаційні матеріали;
- 5) конспекти лекцій;
- 6) інформаційно-методичне забезпечення практичних та семінарських занять;
- 7) інформаційно-методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

16. Рекомендована література

Основна:

1. Бочелюк В. І., Черепехіна О. А. Психологія спорту. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. – 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с.
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. Київ : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
7. Клименко В. В. Психологія спорту. Київ : МАУП, 2007. 432 с.
8. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. *Вища освіта України*. 2006. № 4. С. 75–79.
9. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
10. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.

11. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.

Додаткова література:

1. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / Корольчук М. С. та ін. Київ : Фірма Інкос, 2009. 272 с.
2. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2018. № 5. С. 18-37.
3. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2011. № 5. С. 6–10.
5. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.