

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший

проректор з навчальної

та методичної роботи

к. психол. наук, професор

_____ Олег Назаров

“ ____ ” _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологія спорту»

Циклу професійної вибіркової підготовки

за магістерським рівнем вищої освіти

галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки"

спеціальність 053 «Психологія»

за освітньо-професійною (освітньо-науковою) програмою екстремальна та

кризова психологія

Харків , 2019-20 н. рік

Робоча навчальна програма «Психологія спорту» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» за спеціалізацією «екстремальна та кризова психологія»

Розробник програми:

професор кафедри психології діяльності в особливих умовах, доктор соціологічних наук
Скориніна-Погребна О.В.

Програму навчальної дисципліни рекомендовано кафедрою психології діяльності в особливих умовах (ПДОУ)

Протокол від. « 23» травня _____ 2019 року № 10

Начальник (начальник) кафедри психології діяльності в особливих умовах

_____ Перелигіна Л.А

« 23 » травня _____ 2019 року

Рекомендовано вченою радою факультету соціально-психологічного

Протокол від « 28 » травня _____ 2019 року № 11

Голова вченої ради _____ соціально-психологічного _____ факультету

_____ (підпис)

Куфлієвський А.С.
(прізвище та ініціали)

« 28 » травня _____ 2019 року

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, (спеціалізація) освітній ступень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <u> 3 </u>	Галузь знань <u>05 "Соціальні та поведінкові науки"</u>	Вибіркова навчальна дисципліна професійної і практичної підготовки	
Модулів <u> 2 </u>	Спеціальність (спеціалізація): <u>053 "Психологія"</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Індивідуальне (науково-дослідне) завдання _____ (назва)	<u>екстремальна і кризова психологія</u>	<u> 1 </u>	<u> 1 </u>
Загальна кількість годин <u> 90 </u>		Семестр	
		<u> 1 </u>	<u> 1 </u>
		Лекції	
		<u> 20 </u> год.	<u> 8 </u> год.
		Практичні, семінарські	
		<u> 24 </u> год.	<u> 2 </u> год.
		Лабораторні	
		<u> </u> год.	<u> </u> год.
		Самостійна робота	
		<u> 46 </u> год.	<u> 80 </u> год.
		Індивідуальні завдання:	
		<u> </u> год.	
		Вид контролю: залік	
з них: Аудиторних <u> 44 </u> / <u> 10 </u> самостійної роботи <u> 46 </u> / <u> 80 </u>	Освітній ступінь: <u> магістр </u>		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 44/46;

для заочної форми навчання – 10/80

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Мета курсу полягає у створенні умов для засвоєння слухачами науково-методологічних та прикладних проблем галузі психології спорту, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів. У вивченні закономірностей прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Забезпечити підготовку студентів у використанні психологічних знань для досягнення успішності спортивної діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є засвоєння студентами фундаментальних знань в області теорії і практики психології спорту, цілісного осмислення суті професійної діяльності, загальних закономірностей, принципів, засобів, методів, форм організації спортивної діяльності; сформувати у слухачів широкий професійний світогляд і інтерес до проблеми психології спорту, прагнення до всебічного аналізу і творчого засвоєння матеріалу, що вивчається; формування у майбутніх фахівців необхідного рівня спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності; формування умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності психолога у сфері спортивної психології; опанування знаннями про психологічні особливості спортивної діяльності (типи стилів, стани психологічної підготовки); формування умінь користуватись методиками та методичними прийомами вивчення психічних станів, спортивних здібностей, вивчення змагальної діяльності спортсмена; озброїти студентів знаннями, які дадуть їм можливість використовувати різноманітні тренінгові програми; розвиток умінь аналізу отриманих результатів; формування початкових компетенцій в області психології управління в спорті.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми здобувачі вищої освіти повинні:

Знати:

- Основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту.
- Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності.
- Види підготовки спортсменів у тренувальному процесі.
- Індивідуально-особистісні особливості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
- Особливості мотивації спортивної діяльності.
- Загальну психологічну характеристику фізичних вправ, фізичних якостей та рухових навичок.
- Особливості психологічного контролю в спорті.
- Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
- Етапи та принципи психологічного відбору спортсменів.

- Основи психорегуляції в спорті.
- Призначення і застосування психодіагностичних методик.
- Методики психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення.
- Методики психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів.
- Методи і організацію психорегуляції і психогієни у фізичному вихованні і спорті.
- Методи дослідження регуляції психічних станів спортсмена.
- Методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту.

Вміти:

- Чітко формувати психологічні поняття.
- Вміти розбиратися в психічних особливостях особистості.
- Вміти прогнозувати розвиток особистості.
- Визначати здатності і рівень готовності особистості включитися в відповідну спортивну діяльність.
- Організовувати психологічне супроводження і психологічну підготовку спортсменів.
- Організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту.
- Використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
- Використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності.

Мати навички:

- Організації психологічної допомоги особам, що займаються масовим і професійним спортом, а також активним відпочинком (дорослим, підліткам і дітям).
- Володіння методами психологічного консультування тренерів і керівників.
- Психолого-педагогічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань.
- Реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних психологічних методик.
- Врегулювання соціально-психологічного клімату та проблем психологічної сумісності у спортивній команді.
- Консультування з питань менеджменту, реклами та маркетингу в спортивно-оздоровчій сфері.
- Підготовки і проведення лекцій, семінарів і практичних занять по психології спорту.

- Розробки та проведення наукових досліджень в області психології спорту і активного відпочинку.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань психології спорту; емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості; демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики; здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; здатний ефективно організовувати науково-дослідну роботу в галузі психології спорту; володіти та використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям; демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

1.4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

Загальні компетенції (ЗК), що включають в себе здатність:

1. Розуміти сутність і соціальну значущість своєї майбутньої професії, виявляти до неї стійкий інтерес.
2. Організовувати власну діяльність, визначати методи вирішення професійних завдань, оцінювати їх ефективності і якість.
3. Оцінювати ризики і приймати рішення в нестандартних ситуаціях.
4. Здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професіонального і особистісного розвитку.
5. Використовувати інформаційно-комунікаційні технології для вдосконалення професійної діяльності.
6. Працювати в колективі і команді, взаємодіяти з колегами і соціальними партнерами.
7. Ставити цілі, мотивувати діяльність осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, організовувати і контролювати їх роботу з при-
няттям на себе відповідальності за якість навчально-тренувального процесу і організації фізкультурно-спортивних заходів та занять.
8. Самостійно визначати завдання професійного і особистісного розвитку, займатися самоосвітою, усвідомлено планувати підвищення кваліфікації.
9. Здійснювати професійну діяльність в умовах оновлення її цілей, змісту і зміни технологій.
10. Здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я осіб, що займаються спортом.

11. Будувати професійну діяльність з дотриманням правових норм, її регулюючих.

Професійні компетенції (ПК), що відповідають основним видам професійної діяльності:

1. Визначати цілі і завдання, планувати навчально-тренувальні заняття.
2. Супроводжувати навчально-тренувальні заняття.
3. Здійснювати психологічний контроль, оцінювати процес і результати діяльності спортсменів на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.
4. Аналізувати навчально-тренувальні заняття, процес і результати керівництва змагальною діяльністю.
5. Проводити спортивний відбір і спортивну орієнтацію.
6. Застосовувати методи психічної саморегуляції та емоційно-вольової підготовки спортсменів.
7. Координувати динаміку командної діяльності, підтримувати психологічний клімат, дух команди, допомогати у вирішенні конфліктів.
8. Оформляти і вести документацію, що забезпечує навчально-тренувальний процес і змагальну діяльність спортсменів.
9. Визначати цілі, завдання і планувати фізкультурно-спортивні заходи і заняття з різними віковими групами населення.
10. Мотивувати населення різних вікових груп до участі у фізкультурно-спортивній діяльності.
11. Здійснювати психологічний контроль в процесі проведення спортивних заходів та занять.
12. Розробляти методичне забезпечення організації і проведення фізкультурно-спортивних занять з різними віковими групами населення.
13. Систематизувати психологічний досвід в галузі фізичної культури і спорту на основі вивчення фахової літератури, самоаналізу і аналізу діяльності інших спортивних психологів.
14. Оформляти методичні розробки у вигляді звітів, рефератів, виступів.
15. Брати участь у дослідницькій та проектній діяльності в галузі освіти, фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредитів ЕКТС.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Проблеми психології спорту.

Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту

Предмет та завдання психології спорту. Вивчення дії психологічних факторів на фізичну активність. Дослідження впливу занять спортом на фізичний розвиток та психічне здоров'я тих, хто ним займається. Теоретична та практична задача психології спорту.

Психологія спорту в системі наук. Місце психології спорту в системі наук визначається двома характеристиками: її місцем як галузі психологічної науки та місцем в системі наук про спорт.

Методи спортивної психології. Методи, використовувані в психології спорту для вивчення психологічних особливостей спортсменів, тренерів, спортивних команд, такі ж, як і в загальній психології. Їх поділяють на такі групи: організаційні, емпіричні, кількісно-якісного аналізу. Взаємозв'язок психології спорту та психології фізичного виховання. Взаємозв'язок фізичного, психічного, психомоторного розвитку. Поняття про психомоторику. Процес формування рухового навичку. Види рухових програм.

Психологія спорту як галузь психологічного знання. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Зв'язок з іншими галузями психології і з суміжними науками. Психологічні особливості масових та індивідуальних видів спорту.

Структура спортивної діяльності.

Виникнення та розвиток психології спорту. Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити два шляхи: 1) світову історію розвитку; 2) вітчизняну історію розвитку. У світовій історії розвитку виділяють 5 етапів.

Тема 2. Особливості професійної діяльності психолога в спорті

Структура професійної діяльності психолога в спорті. Діяльність психолога у спорті. Підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога. Види роботи спортивного психолога. Знання психолога у спорті. Аспекти діяльності психолога у спорті

Напрямки роботи спортивного психолога. Аналіз проблеми професійної діяльності психолога у спорті дозволяє виділити такі напрями роботи психолога у спорті: • психопрофілактика ; психодіагностична робота ; корекційна робота; розвиваюча робота ; психологічна просвіта ; психологічне консультування ; психологічна реабілітація ; психологічна експертиза та ін.

Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті. Психолог у спорті повинен уміти ефективно застосовувати професійні знання в практичній діяльності; моделювати, планувати, ефективно виконувати та аналізувати власну професійну діяльність; самостійно обирати теоретичний напрямок власної професійної діяльності; складати психологічну характеристику особистості спортсмена, колективу на основі застосування методів соціальної психології; давати практичні рекомендації тренерам на основі аналізу їх діяльності; впізнавати конкретні клінічні нахили особистості; застосовувати методи психокорекції; проводити психологічний аналіз емоційних явищ та станів спортсменів; аналізувати ефективність та вчасність використаних методів та засобів.

Тема 3. Психологія особистості спортсмена

Психологічні особливості особистості спортсмена. Емоційно-вольова сфера спортсмена. Передстартові емоційні стани спортсменів. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності. Тривога. Страх. Втома та інші стани. Способи регуляції передстартових станів. Сила волі та її компоненти. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.

Мотиваційна сфера спортсмена. Мотиви вибору виду спорту. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Управління мотивацією спортсмена.

Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена. Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Розвиток тактичного мислення спортсмена в спортивній діяльності. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.

Формування особистості спортсмена. Аспектами формування особистості спортсмена є: - суспільна свідомість – оцінно- спонукальні дії; спільна тренувальна діяльність; змагальна діяльність; стосунки в колективі; відповідальність; норми поведінки; товарицькість; взаємодопомога; оцінка діяльності; - діяльність тренера – спілкування; емоційні реакції; поведінкові акти; методика навчання; методика виховання; засоби виховання; - самосвідомість – моральні почуття; естетичні почуття; самопізнання; амостереження; самоконтроль; самооцінка; самовиховання. Рівень домагань і самооцінка спортсмена. Ефекти емоційного вигорання спортсменів вищого рівня. Стійкість до емоційних стресів. Психічні стани в періоди до змагання, під час змагання і у період після змагання. Психологічні особливості тренування і змагання. Методи саморозвитку особистості спортсмена.

Вплив тренера на формування особистості спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує наступні основні функції: 1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну. три типи стану спортсмена: а) етапні стани (стан спортивної форми чи, навпроти, стан недостатньої тренуваності та ін.); б) поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять); в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються). три види контролю: поетапний, поточний, оперативний.

Тема 4. Психологія спортивного колективу. Психологічний клімат спортивної команди

Соціально-психологічні особливості спортивної групи Психологічні особливості масових та індивідуальних видів спорту. Психологічні особливості спортивного тренування та змагань. Спортивна команда . Психологія і поведінка окремої людини в команді.

Спортивна група є складним у соціальному відношенні структурним утворенням, яке складається з ряду підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, супідрядності, міжособистісних відношень по вертикалі (тренер – спортсмен) і по горизонталі (спортсмен-спортсмен), згуртованості й узгодження. Спортивній групі властиві ознаки малої групи.

Групова взаємодія в спортивній команді. Міжособистісні стосунки в спортивній команді. Три види формальних стосунків: жорсткого членства, помірно структурованого членства та вільного членства. Ступінь організованості команди. Рівень домагань - це одна з важливих характеристик особистості, яка визначає відносно стійкий рівень надії на успіх в діяльності. Змагання, суперництво у випадку програшу.

Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності. Необхідність у позитивному психологічному кліматі. Основні показники психологічного клімату. Психологічний клімат – важливий показник сформованості команди як колективу. Ділові взаємини в команді.

Модуль 2. Психологічний супровід спортивної діяльності

Тема 5. Психологічні засади психомоторної майстерності

Психологічна підготовка в спорті. Психологічна підготовка спортсмена. Основні завдання цього процесу. Напрямки психологічної готовності спортсмена: до тривалого тренувального процесу; до змагальної діяльності; до конкретного змагання. Загальна і спеціальна психологічна підготовка. Соціально-психологічна підготовка. Розвиток координації рухів.

Психологічні засади тактичного підготування у спорті. Спортивна тактика та її головне завдання. Структура тактичної підготовки. Стратегії тактичної боротьби за Родионовим. Тактична майстерність спортсмена.

Психологічна сутність технічної підготовки у спорті. Спеціальні знання. Спеціальні вміння і навички. Образ вправ та дій.

Тема 6. Психологія спортивного відбору. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань

Етапи і завдання спортивного відбору. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу. Система спортивного відбору: Етап базового відбору. Етап відбору рухово здібних дітей (генетичного відбору). Етап відбору обдарованих спортсменів (відбір для удосконалення в певному виді спорту). Етап відбору талановитих спортсменів. Етап відбору спортивної еліти. Основні педагогічні завдання цього відбору. Основні психологічні завдання цього відбору.

Психологічні особливості спортивного змагання. Спортивне змагання -- один з головних видів спортивної діяльності. Змагання як спеціальний тип поведінки. Ряд загальних психологічних особливостей змагання.

Емоційні фактори змагальної діяльності. Емоційні переживання під час змагань. Найбільш важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань можна вважати такі: масштаб змагання; особистісне значення; склад учасників; компетентність; наявність досвіду; рівень тренуваності; індивідуальні особливості. Закони Йеркс - Додсона.

Передстартові та післястартові психічні стани. Стартова лихоманка (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування). Стартова апатія. Післязмагальні психічні стани. Емоційна реакція на поразку.

Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я

Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії.

Фізичні навантаження достатньої тривалості та інтенсивності дають позитивні психологічні ефекти. Терміновий ефект зумовлений окремим циклом фізичного навантаження. На основі термінового ефекту оцінюють психічний стан безпосередньо після фізичного навантаження. Інтенсивність фізичного навантаження. Довготерміновий позитивний вплив фізичних навантажень. Фізичні навантаження і депресія. Фізичні навантаження і стан тривоги. Почуття ейфорії у бігунів.

Підвищення рівня психічного здоров'я за допомогою фізичних навантажень. Фізичні навантаження аеробної спрямованості, фізичні навантаження анаеробного характеру. Гіпотеза відвернення уваги. Гіпотеза ендорфінів. Позитивне звикання до фізичних навантажень. Фізичне навантаження як позитивне звикання.

Фізичні навантаження та зміни особистості. Фізичні навантаження і самосприйняття. Позитивний взаємозв'язок між зміною рівня підготовленості і підвищенням рівня самооцінки. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки за участю таких факторів: • підвищення рівня фізичної підготовленості; • досягнення мети; • відчуття соматичної благополучності; • відчуття компетентності, майстерності або контролю; • опанування здорових звичок; • соціальний досвід; • увагу, зумовлена експериментом; • підкріплення з боку інших людей, авторитетних для даної людини. Фізичні навантаження і психологічна витривалість. Когнітивне функціонування.

4. Структура навчальної дисципліни

№ пп	Найменування розділів та тем	Всього годин	Кількість аудиторних годин				Сам. роб.	Всього годин	Кількість аудиторних годин			Сам. роб.
			всього	лекції	практ. зан.	сем. зан.			всього	лекції	практ. зан.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Проблеми психології спорту.												
1	Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту	8	4	2	2	-	4	4				4
2	Тема 2. Особливості професійної діяльності психолога в спорті	12	8	2	4	-	4	12	2	2		10
3	Тема 3. Психологія особистості спортсмена	18	10	4	6	-	8	12	2		2	10
4	Тема 4. Психологія спортивного колективу.	12	8	4	4		4	12	2	2		10
	Всього за модуль 1	50	30	12	16		20	40	6	4	2	34
Модуль 2. Психологічний супровід спортивної діяльності												
6	Тема 5. Психологічні засади психомоторної майстерності	16	4	2	2		12	16	2	2		14
7	Тема 6. Психологія спортивного відбору. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань	12	6	4	2		6	18	2	2		16
8	Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я	12	4	2	4		8	16				16
	Всього за модуль 2	40	10	8	8		30	50	4	4		46
	Всього	90	40	20	22		50	90	10	8	2	80

5. Теми семінарських занять (не передбачено)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		

6. Теми практичних занять (ЗА НАЯВНІСТЮ)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методологія психології спорту	2
2	Психолог та його функції в спорті	4
3	Особливості особистісних сфер спортсмена	6
4	Психологічний клімат спортивної команди	4
5	Психологічні засади майстерності спортсмена	2
6	Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань	2
7	Фізичне навантаження і психічне здоров'я	4
	Разом	24

7. Теми лабораторних занять (НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-	-
2	-	-
	Разом	-

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Характеристика розвитку психології спорту.	4
2	Тема 2. Проблема професійної діяльності спортивного психолога	6
3	Тема 3. Зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю.	6
4	Тема 4. Проблема психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів	5
5	Тема 5. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів	6
6	Тема 6. Основні фактори надійності у спорті.	8
7	Тема 7. Система психологічного відбору спортсменів	5
8	Тема 8. Взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості	6
	Разом	46

9. Індивідуальні завдання (НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО)

10. Методи навчання

Вивчення дисципліни передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, а також самостійну роботу слухачів.

11. Методи контролю

Для оцінки знань слухачів використовується поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на кожному семінарському та практичному занятті методом опитування та письмового тестового контролю. У процесі вивчення дисципліни слухачі виконують дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю - залік .

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ:

Поточний контроль та самостійна робота				
M1	M2	Модульні КР	Залік	Сума
30	30	20	20	100

ОЦІНКА ЗА БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ЕЛЕМЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДИСЦИПЛІНИ

Елементи навчальної діяльності	Усього за семестр балів
Відвідування та робота на занятті	60
Модульна контрольна робота	20
Усього – максимум за період	80
<i>Додаткові необов'язкові завдання та науково-дослідна діяльність здобувача вищої освіти</i>	<i>до 10</i>
Складання екзамену (максимум)	20
Накопичувальний підсумок	100

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності за шкалою ВНЗ	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, диф. залік	залік
90-100 <i>(та вище з урахуванням необов'язкових завдань)</i>	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
65-79	C		
55-64	D	задовільно	
50-54	E		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

13.1. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ, ЗАЛІК)

1. Що досліджує психологія спорту?
2. Які завдання вирішує психологія спорту?
3. Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?
4. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
5. Проаналізуйте розвиток психології спорту в Україні.
6. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
7. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
8. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
9. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?
10. Що ви знаєте про психологію особистості спортсмена?
11. Опишіть риси характеру, які притаманні спортсменам.
12. Які методи використовують для діагностики темпераменту?
13. Вкажіть на основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу.
14. Охарактеризуйте особливості виховної роботи тренера.
15. Складіть структурну схему за темою.
16. Проаналізуйте поняття мала і велика групи.
17. Що є основними показниками психологічного клімату?
18. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда».
19. Опишіть структуру спортивного таланту.
20. Які ви знаєте завдання і етапи спортивного відбору?
21. Опишіть генетичну характеристику психомоторних здібностей, які визначають успіх у певній спортивній діяльності.
22. Які компоненти можуть визначати структуру спортивного таланту?
23. Охарактеризуйте почуття ейфорії у бігунів.
24. Як гіпотези відвернення уваги та ендорфінів тлумачать позитивний вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я?
25. Розкрийте психологічні характеристики фізичних вправ.
26. Вкажіть на психологічні особливості рухових навичок.
27. Проаналізуйте складові підготовки спортсменів у спорті.
28. Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
29. Охарактеризуйте структуру тактичної підготовки.
30. Розкрийте особливості психологічного забезпечення підготовки спортсмена.
31. Вкажіть на основні форми психологічного забезпечення.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк , О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
3. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування / О.В.Федик. – Івано-Франківськ: «Інін», 2013. – 226 с.
4. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – Изд-во Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
5. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю. , Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2017. - 37 с.
6. Теслицький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі // «Молодий вчений» -- № 3.1 (43.1) – березень, 2017 р.
7. Бех І. П. Колектив як чинник виникнення унікальної ситуації виховання особистості / І. П. Бех // Директор школи. – 2002. – № 6 (лют.). – С. 14–18.
8. Бринзак С. Теоретичне обґрунтування оцінки психологічної сумісності в спортивній команді / С. Бринзак // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/Fkszn/2006-01/06brssst.pdf
9. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія / В. В. Горбунова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 380 с.
10. Караулова С. Особливості формування колективу волейбольної команди підлітків / С. Караулова, І. Олійник, М. Олійник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18(1). – С. 380–384.
11. Мельничук Т. О. Лідерство в групі, колективі як інструмент і мотив розвитку особистості / Т. О. Мельничук // Рідна школа. – 2000. – № 5. – 188 с.
12. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди: навч.-метод. посіб. / Ложкін Г. В., Воробйов М. І., Бринзак С. С. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – 171 с.
13. Теслицький Ю. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд / Ю. П. Теслицький // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 64. Серія педагогічні на- уки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 130-133.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Психологія спорту»

Укладач
Професор кафедри загальної психології
Доктор соціологічних наук, професор
Скориніна-Погребна О.В.

Модуль 1. Проблеми психології спорту.

Тема 1. Методологія психології спорту (2 год)

План:

1. Вивчення дії психологічних факторів на фізичну активність.
2. Дослідження впливу занять спортом на фізичний розвиток та психічне здоров'я спортсменів.
3. Вивчення психологічних особливостей спортсменів, тренерів, спортивних команд.
4. Поняття про психомоторику. Процес формування рухового навичку. Види рухових програм.
5. Психологічні особливості масових та індивідуальних видів спорту.
6. Структура спортивної діяльності.

Тема 2. Психолог та його функції в спорті (4 год).

План:

1. Види роботи спортивного психолога.
2. Знання психолога у спорті.
3. Аспекти діяльності психолога у спорті
4. Напрямки роботи спортивного психолога.
5. Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті.

Тема 3. Особливості особистісних сфер спортсмена (6 год).

План:

1. Емоційно-вольова сфера спортсмена.
2. Мотиваційна сфера спортсмена.
3. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена.
4. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.
5. Аспекти формування особистості спортсмена
6. Психологічні особливості тренування і змагання. Методи саморозвитку особистості спортсмена.

Тема 4. Психологічний клімат спортивної команди (4 год).

План:

1. Психологічні особливості масових та індивідуальних видів спорту.
2. Психологічні особливості спортивного тренування та змагань.
3. Психологія і поведінка окремої людини в команді.
4. Групова взаємодія в спортивній команді.
5. Міжособистісні стосунки в спортивній команді.
6. Основні показники психологічного клімату.
7. Ділові взаємини в команді.

Тема 5. Психологічні засади майстерності спортсмена (2 год)

План:

1. Основні завдання психологічної підготовки спортсмена.
2. Напрямки психологічної готовності спортсмена.
3. Загальна і спеціальна психологічна підготовка.
4. Стратегії тактичної боротьби за Родіоновим.
5. Тактична майстерність спортсмена.

Тема 6. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань (2 год)

План:

1. Система спортивного відбору (Етап базового відбору. Етап відбору рухово здібних дітей (генетичного відбору). Етап відбору обдарованих спортсменів (відбір для удосконалення в певному виді спорту).
2. Емоційні фактори змагальної діяльності.
3. Емоційні переживання під час змагань.
4. Закони Йеркс - Додсона.
5. Передстартові та післястартові психічні стани.

Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я (2 год)

План:

1. Фізичні навантаження для зниження стану тривожності та депресії.
2. Інтенсивність фізичного навантаження.
3. Фізичні навантаження аеробної спрямованості, фізичні навантаження анаеробного характеру.
4. Фізичні навантаження та зміни особистості.
5. Фізичні навантаження і психологічна витривалість. Когнітивне функціонування.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Завдання для самостійної роботи
з дисципліни «Психологія спорту»**

Укладач

Професор кафедри загальної психології
Доктор соціологічних наук, доцент
Скориніна-Погребна О.В.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Одним з дієвих засобів успішної підготовки майбутніх фахівців є самостійна робота студентів та курсантів. Вона вчить студента та курсанта з першого курсу оволодівати теоретичними знаннями, узагальнювати та систематизувати їх а також використовувати на практиці.

Самостійна робота проводиться у різних формах: пошуку відповіді на проблемні питання при підготовці до семінарських та практичних занять, самостійного опрацювання деяких питань з теми, написання рефератів та доповідей, конспектування та анотування літератури, підготовка контрольної роботи (для студентів-заочників), написання курсових та дипломних робіт. Кожна форма самостійної навчальної діяльності студентів спрямована на удосконалювання психологічних знань з окремих тем, навчання застосуванню цих знань для рішення прикладних задач, формування умінь і навичок психологічного дослідження, придбання умінь і навичок практичної психологічної роботи.

При виконанні самостійної роботи студент повинен засвоїти наступні основні уміння:

- самостійний пошук інформації з заданої теми;
- добір істотної інформації, необхідної для повного висвітлення досліджуваної проблеми, відділення цієї інформації від другорядної (у рамках даної теми);
- аналіз і синтез знань і досліджень з проблеми;
- узагальнення і класифікація інформації з дослідницьких проблем;
- логічне і послідовне розкриття теми;
- узагальнення психологічних знань з проблеми і формулювання висновків з літературного огляду матеріалу;
- стилістично правильне оформлення наукової думки в реферативному ключі;
- грамотна побудова наукового тексту;
- правильне оформлення роботи.

Усе перераховане вище може бути підставою і критерієм для оцінки роботи студента викладачем.

Перший етап діяльності студента при виконанні самостійної роботи – пошук відповідних джерел інформації з досліджуваної теми. Основні джерела: книги, методичні посібники і розробки, статті в наукових і науково-методичних журналах, збірниках наукових і науково-методичних робіт, матеріали конференцій, веб-сторінки в Інтернеті. При вивченні публікацій по темі необхідно користуватися науковими бібліотеками.

Знайомство з книгами і статтями в журналах доцільно починати з останніх років видання, щоб у першу чергу познайомитися із сучасним станом проблеми і вивчити останні бібліографічні огляди по темі. У них також можна знайти посилання на інших авторів, на інші книги і статті по темі, які видані раніше. Це дозволить розширити сферу бібліографічного пошуку. Кількість посилань на яких-небудь авторів у різних джерелах дозволить з'ясувати найбільш авторитетних фахівців в області певного дослідження.

Порівняно новим джерелом інформації з психології став Інтернет. Для успішного пошуку інформації в ньому важливо знати адреси відповідних сайтів і веб сторінок.

Однією з важливих форм самостійної роботи курсантів та студентів є учбово-дослідницька робота, яка передбачає формулювання завдань роботи, підбір методів та

методик, складання плану проведення дослідження та власне практична його реалізація, аналіз, інтерпретація та узагальнення отриманих даних. Окрім навчального ефекту виконання такої роботи переслідує і наукові цілі – отримання, перевірку та переперевірку психологічних фактів, виявлення достоїнств та недоліків тієї чи іншої методики відносно різних цілей. Добре, якщо така робота матиме ще й практичні наслідки (виявлення психологічних особливостей, аналіз причин певних явищ та надання рекомендацій). Сполучення учбових, навчальних та практичних цілей сприяє напрацюванню дослідницьких якостей особистості майбутнього психолога.

Велике значення для успішної учбової діяльності студентів та курсантів має планування самостійної роботи у часі та вміння організувати свою роботу таким чином, щоб добиватись високих результатів з найменшими затратами часу. В цьому велика роль належить викладачу (його умінню організувати та контролювати виконання самостійної роботи).

Не виключено, що студенти та курсанти можуть зацікавитись темою дослідження та виявлять бажання продовжити розпочате дослідження в даній області психології.

Питання до самостійної роботи

Завдання для самостійної роботи 1:

1. Проаналізуйте, для чого потрібен психолог у спорті.
2. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
3. Як формується соціальний запит на професійну діяльність психолога у галузі спорту?
4. Хто з зарубіжних і вітчизняних вчених досліджував проблему професійної діяльності спортивного психолога?

Завдання для самостійної роботи 2:

1. Складіть структурну схему за темою *Методологія психології спорту*.
2. Докладно поясніть окремі методи дослідження, що використовуються в психології спорту.
3. Дайте характеристику світового розвитку психології спорту.
4. Проаналізуйте етап вітчизняного розвитку психології спорту

Завдання для самостійної роботи 3:

1. В чому полягає роль фахівця в розумінні особистості спортсмена?
2. Проаналізуйте особливості педагогічної тренерської діяльності.
3. Визначте зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю.
4. Проаналізуйте, якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру.

Завдання для самостійної роботи 4:

1. Проаналізуйте процеси інтеграції та диференціації у спортивному колективі.
2. Розкрийте проблему психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів.
3. З'ясуйте особливості взаємозв'язку спілкування та групової згуртованості спортивного колективу.

Завдання для самостійної роботи 5:

1. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
2. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.
3. Проаналізуйте психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.

Завдання для самостійної роботи 6:

1. Проаналізуйте психологічні основи відбору в спорті. Основні фактори надійності у спорті.
2. Охарактеризуйте генетичні маркери в прогнозуванні психомоторних здібностей.
3. Розкрийте систему психологічного відбору спортсменів.
4. З'ясуйте основні принципи психологічного відбору.

Завдання для самостійної роботи 7:

1. Порівняйте та протиставте характерні особливості позитивного та негативного звикання до фізичних навантажень.
2. Опишіть взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості.
3. Визначте, як фізичні навантаження впливають на когнітивне функціонування спортсменів.
4. З'ясуйте, про які обмеження треба пам'ятати під час використання фізичних навантажень як доповнення до інших методів терапевтичного впливу.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Матеріали до контрольних робіт
з дисципліни «Психологія спорту»**

Укладач

Професор кафедри загальної психології
Доктор соціологічних наук, доцент
Скориніна-Погребна О.В.

А. Основні положення виконання контрольних робіт

Контрольна робота з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» включає письмове розкриття змісту одного з вказаних в п. 6 варіантів теоретичних питань. Для кожного студента варіант вирішення контрольної роботи встановлюється викладачем (відповідно до списку студентів, що виконують контрольну роботу, який перед її початком складається старостою групи і передається викладачеві). Тривалість виконання контрольної роботи - 2 академічних години. Роботи виконуються у присутності викладача. Оцінки по роботі виставляються викладачем протягом тижня, наступного за днем виконання роботи.

Контрольна робота оформляється таким чином:

1) контрольна робота пишеться студентом «від руки» акуратною ручкою на листах формату А4 на російській або українській мові;

2) листи роботи нумеруються, скріпляються і кожен підписується студентом;

3) кількість листів контрольної роботи не обмежується;

4) титульний лист оформляється таким чином (дивися приклад).

Принципи оцінок викладачем контрольних робіт студентів наступні:

1) відмінно – студент повністю і якісно розкрив зміст усіх питань;

2) добре – студент не повністю, але якісно розкрив зміст усіх питань;

3) задовільно – студент не повністю і не якісно розкрив зміст питань;

4) не задовільно – студент не відповів на усі питання.

Титульний лист контрольної роботи

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Контрольна робота № ____
з дисципліни «Психологія впливу та захисту»

Варіант – ____

Виконана слухачем
групи _____

підпис
«____» _____ 20__

Відмітка: _____

Перевірив

підпис
«____» _____ 20__

Харків

Модуль 1.

1. Що досліджує психологія спорту?
2. Які завдання вирішує психологія спорту?
3. Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?
4. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
5. Проаналізуйте розвиток психології спорту в Україні.
6. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
7. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
8. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
9. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?
10. Що ви знаєте про психологію особистості спортсмена?
11. Опишіть риси характеру, які притаманні спортсменам.
12. Які методи використовують для діагностики темпераменту?
13. Вкажіть на основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу.
14. Охарактеризуйте особливості виховної роботи тренера.
15. Складіть структурну схему за темою.
16. Проаналізуйте поняття мала і велика групи.
17. Що є основними показниками психологічного клімату?
18. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда».
19. Опишіть структуру спортивного таланту.
20. Які ви знаєте завдання і етапи спортивного відбору?
21. Опишіть генетичну характеристику психомоторних здібностей, які визначають успіх у певній спортивній діяльності.
22. Які компоненти можуть визначати структуру спортивного таланту?
23. Охарактеризуйте почуття ейфорії у бігунів.
24. Як гіпотези відвернення уваги та ендорфінів тлумачать позитивний вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я?
25. Розкрийте психологічні характеристики фізичних вправ.
26. Вкажіть на психологічні особливості рухових навичок.
27. Проаналізуйте складові підготовки спортсменів у спорті.
28. Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
29. Охарактеризуйте структуру тактичної підготовки.
30. Розкрийте особливості психологічного забезпечення підготовки спортсмена.
31. Вкажіть на основні форми психологічного забезпечення.

МОДУЛЬ 2

1. Проаналізуйте, для чого потрібен психолог у спорті.
2. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
3. Як формується соціальний запит на професійну діяльність психолога у галузі спорту?
4. Хто з зарубіжних і вітчизняних вчених досліджував проблему професійної діяльності спортивного психолога?
5. Складіть структурну схему за темою *Методологія психології спорту*.
6. Докладно поясніть окремі методи дослідження, що використовуються в психології спорту.
7. Дайте характеристику світового розвитку психології спорту.
8. Проаналізуйте етап вітчизняного розвитку психології спорту
9. В чому полягає роль фахівця в розумінні особистості спортсмена?
10. Проаналізуйте особливості педагогічної тренерської діяльності.

11. Визначте зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю.
12. Проаналізуйте, якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру.
13. Проаналізуйте процеси інтеграції та диференціації у спортивному колективі.
14. Розкрийте проблему психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів.
15. З'ясуйте особливості взаємозв'язку спілкування та групової згуртованості спортивного колективу.
16. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
17. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.
18. Проаналізуйте психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.
19. Проаналізуйте психологічні основи відбору в спорті. Основні фактори надійності у спорті.
20. Охарактеризуйте генетичні маркери в прогнозуванні психомоторних здібностей.
21. Розкрийте систему психологічного відбору спортсменів.
22. З'ясуйте основні принципи психологічного відбору.
23. Порівняйте та протиставте характерні особливості позитивного та негативного звикання до фізичних навантажень.
24. Опишіть взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості.
25. Визначте, як фізичні навантаження впливають на когнітивне функціонування спортсменів.
26. З'ясуйте, про які обмеження треба пам'ятати під час використання фізичних навантажень як доповнення до інших методів терапевтичного впливу.

ДОДАТОК Г
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
з вибіркової дисципліни «**Психологія спорту**».

Комплексна контрольна робота з дисципліни
обговорена та схвалена на засіданні
кафедри загальної психології
Протокол № ____ від “ ____ ” червня 20__ р.

Начальник кафедри д.б.н.,
проф.

Л.А. Перелигіна

Харків

Комплексна контрольна робота

Критерії оцінювання

Оцінки, які можуть отримати курсанти, студенти та слухачі під час виконання ККР визначаються наступними критеріями:

Незадовільно (X) - (дуже низький рівень) - курсант (студент, слухач) не спроможний самостійно засвоїти програмний матеріал, не відповідає на питання або викладає уривчасті дані, які слабо пов'язані з поставленим питанням.

Незадовільно (FX) - (низький рівень) - курсант (студент, слухач) володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються ним окремими словами чи реченнями; виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні або володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становить незначну частину навчального матеріалу. Але він спроможний самостійно допрацювати програмний матеріал і підготуватися до перескладання.

Задовільно (E) (слабкий рівень) - виставляється, якщо курсант (студент, слухач) виявив знання основного навчального матеріалу дисципліни в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; зробив значну кількість помилок при написанні контрольної роботи, які може усунути лише під керівництвом та за допомогою викладача.

Задовільно (D) (середній рівень) - курсант (студент, слухач) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні, може виявляти знання та розуміння основних положень, на елементарному рівні може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати, робити висновки.

Добре (C) (достатній рівень) - курсант (студент, слухач) виявив загалом добрі знання навчального матеріалу під час виконання завдань, але припустився низки суттєвих помилок; показав систематичний характер знань із дисципліни; здатний до самостійного використання та поповнення надбаних знань у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.

Добре (B) (достатній рівень) - курсант (студент, слухач) здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних закономірностей; вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію, добирати аргументи на підтвердження певних думок.

Відмінно (A) (високий рівень) - курсант (студент, слухач) вільно володіє обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, застосовує його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу, оцінює факти, явища, вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовує міжпредметні зв'язки.

ВАРІАНТИ КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
Напрямок підготовки «Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

1. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
2. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
3. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
4. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?

Затверджено на засіданні

Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
Напрямок підготовки «Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

1. Проаналізуйте, для чого потрібен психолог у спорті.
2. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
3. Як формується соціальний запит на професійну діяльність психолога у галузі спорту?
4. Хто з зарубіжних і вітчизняних вчених досліджував проблему професійної діяльності спортивного психолога?

Затверджено на засіданні

Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №3

1. Що ви знаєте про психологію особистості спортсмена?
2. Опишіть риси характеру, які притаманні спортсменам.
3. Які методи використовують для діагностики темпераменту?
4. Вкажіть на основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу.

Затверджено на засіданні

Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №4

1. В чому полягає роль фахівця в розумінні особистості спортсмена?
2. Проаналізуйте особливості педагогічної тренерської діяльності.
3. Визначте зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю.
4. Проаналізуйте, якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру.

Затверджено на засіданні

Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр Напрямок підготовки «Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №5

1. Складіть структурну схему за темою.
2. Проаналізуйте поняття мала і велика групи.
3. Що є основними показниками психологічного клімату?
4. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда».

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах
Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року
Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр Напрямок підготовки
«Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА №6

1. Проаналізуйте процеси інтеграції та диференціації у спортивному колективі.
2. Розкрийте проблему психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів.
3. З'ясуйте особливості взаємозв'язку спілкування та групової згуртованості спортивного колективу
4. Вкажіть на основні форми психологічного забезпечення.

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах
Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року
Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр Напрямок підготовки
«Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7

1. Проаналізуйте складові підготовки спортсменів у спорті.
2. Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
3. Охарактеризуйте структуру тактичної підготовки.
4. Розкрийте особливості психологічного забезпечення підготовки спортсмена.

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах
Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року
Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
Напрямок підготовки «Психологія»
Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8

1. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
2. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.
3. Проаналізуйте психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.

Затверджено на засіданні

Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол № 2 від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 9

1. Опишіть структуру спортивного таланту.
2. Які ви знаєте завдання і етапи спортивного відбору?
3. Опишіть генетичну характеристику психомоторних здібностей, які визначають успіх у певній спортивній діяльності.
4. Які компоненти можуть визначати структуру спортивного таланту?

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 10

1. Проаналізуйте психологічні основи відбору в спорті. Основні фактори надійності у спорті.
2. Охарактеризуйте генетичні маркери в прогнозуванні психомоторних здібностей.
3. Розкрийте систему психологічного відбору спортсменів.
4. З'ясуйте основні принципи психологічного відбору.

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 11

1. Охарактеризуйте почуття ейфорії у бігунів.
2. Як гіпотези відвернення уваги та ендорфінів тлумачать позитивний вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я?
3. Розкрийте психологічні характеристики фізичних вправ.
4. Вкажіть на психологічні особливості рухових навичок.

Затверджено на засіданні Кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки «Психологія»

Навчальна дисципліна ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 12

1. Порівняйте та протиставте характерні особливості позитивного та негативного звикання до фізичних навантажень.
2. Опишіть взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості.
3. Визначте, як фізичні навантаження впливають на когнітивне функціонування спортсменів.
4. З'ясує, про які обмеження треба пам'ятати під час використання фізичних навантажень як доповнення до інших методів терапевтичного впливу.

Затверджено на засіданні кафедри психології діяльності в особливих умовах

Протокол №_2_ від „22” вересня 2019 року

Начальник кафедри Перелигіна Л.А. _____

(прізвище та ініціали)