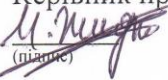


Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра психології (№ 704)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Керівник проектної групи  
 М.Є.Жидко  
(підпис) (ініціали та прізвище)

«31» серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Психологія спорту  
(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма: Психологія  
(найменування освітньої програми)

**Форма навчання:** денна

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

**Харків 2021 рік**

Робоча програма психологія спорту

(назва дисципліни)

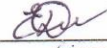
для студентів за спеціальністю 053 Психологія

освітньою програмою Психологія

«30» серпня 2021 р., – 14 с.

Розробник Долгополова О.В., доц. каф. 704, к.психол. н.

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь і вчене звання)



(підпис)

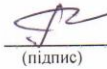
Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри психології

(назва кафедри)

Протокол № 1 від «30» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри к. психол. н., доц.

(науковий ступінь і вчене звання)



(підпис)

Ю. І. Гулий

(ініціали та прізвище)

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показника                                                                              | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти                                                                                                                                                                                                                                           | Характеристика навчальної дисципліни<br>(денна форма навчання)  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Кількість кредитів – 4,5                                                                            | <b>Галузь знань</b><br><u>05 Соціальні та поведінкові науки</u><br>(шифр та найменування)<br><br><b>Спеціальність</b><br><u>053 Психологія</u><br>(код та найменування)<br><br><b>Освітня програма</b><br><u>«Психологія»</u><br>(найменування)<br><br><b>Рівень вищої освіти:</b><br>перший (бакалаврський) | Цикл дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки |
| Кількість модулів – 1                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Навчальний рік</b>                                           |
| Кількість змістовних модулів – 2                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2021/2022                                                       |
| Індивідуальне завдання <u>немає</u><br>(назва)                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Семестр</b>                                                  |
| Загальна кількість годин – 64/ 135                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>6</u> -й                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Лекції*</b>                                                  |
| Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –4,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>32</u> години                                                |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практичні, семінарські*</b>                                  |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>32</u> години                                                |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Лабораторні*</b>                                             |
|                                                                                                     | <u>      </u> годин                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
|                                                                                                     | <b>Самостійна робота</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
|                                                                                                     | <u>71</u> годин                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |
|                                                                                                     | <b>Вид контролю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
|                                                                                                     | модульний контроль, іспит                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                 |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: 64/ 135

\* Аудиторне навантаження може бути зменшене або збільшене на одну годину залежно від розкладу занять.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

**Метою викладання** навчальної дисципліни «Психологія спорту» є формування компетенцій, які спрямовані на поглиблення теоретичних уявлень щодо зарубіжних й вітчизняних підходів до визначення особистості.

**Основні завдання вивчення дисципліни пов'язані з формуванням наступних загальних та професійних компетенцій:**

1. Здатність застосовувати знання про особистість у практичних ситуаціях.
2. Знання та розуміння предметної області психології спорту та розуміння професійної діяльності в галузі психології масового спорту.
3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями про різноманітні зарубіжні та вітчизняні підходи до формування особистості спортсмена.
4. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) стосовно будови особистості.
5. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
6. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології спорту.
7. Здатність до розуміння природи поведінки особистості, її діяльності та вчинків.
8. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
9. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для діагностики особливостей, умінь та навичок в спортивної діяльності.
10. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати тестування в спортивної діяльності, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен досягти таких результатів навчання:**

**А) Знання:**

1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

2. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, а саме при використанні психодіагностичного інструментарію, формулюванні висновків та рекомендацій.

#### **Б) Уміння:**

1. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань психології спорту.

2. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології для діагностики індивідуальних особливостей людини, яка займається спортом..

3. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника при обговоренні проблем психології спорту.

#### **В) Комунікація:**

1. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

#### **Г) Автономія та відповідальність:**

1. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

**Міждисциплінарні зв'язки:** загальна психологія; вікова психологія; психодіагностика; соціальна психологія; психологія здоров'я, математичні методи в психології, психофізіологія.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1.**

##### **Змістовий модуль 1. Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту.**

**Тема 1.** Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту.

Предмет і задачі психології спорту як науки. Історія становлення науково-теоретичної і практичної психології спорту. Психологічна систематика видів спорту і вправ змагань. Місце психології спорту в підготовці тренерів і практичних психологів. Класифікація прикладних галузей психології спорту.

**Тема 2.** Методологічні й організаційно-психологічні підходи в підготовці спортсменів.

Використовування психологічних чинників для прогнозу спортивних результатів.

Принципи вивчення психічних станів і проблема саморегуляції діяльності спортсменів. Основні задачі практичного психолога в сучасному спорті.

**Тема 3.** Психологічні методи спортивної діагностики.

Основні підходи в психодіагностиці: об'єктивний, суб'єктивний, проєктивний й їх використання в спорті.



| <b>Змістовий модуль 1. Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту.</b> |            |           |           |          |          |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| Тема 1. Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту                     | 14         | 4         | 4         | -        | -        | 4         |
| Тема 2.Методологічні і організаційно-психологічні підходи в підготовці спортсменів        | 24         | 4         | 4         | -        | -        | 7         |
| Тема 3.Психологічні методи спортивної діагностики                                         | 32         | 6         | 4         | -        | -        | 20        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                       | <b>70</b>  | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>31</b> |
| <b>Змістовий модуль 2.Організація психологічної підготовки спортсменів до змагань.</b>    |            |           |           |          |          |           |
| Тема 4. Основи психологічної підготовки спортсменів                                       | 15         | 4         | 6         | -        | -        | 10        |
| Тема 5. Передзмагальні та змагальні емоційні стани спортсменів                            | 15         | 4         | 4         | -        | -        | 10        |
| Тема 6.Прикладні проблеми психології спорту                                               | 15         | 4         | 4         | -        | -        | 10        |
| Тема7.Соціально-психологічні проблеми спорту                                              | 20         | 6         | 6         | -        | -        | 10        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                       | <b>65</b>  | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>40</b> |
| <b>Усього годин</b>                                                                       | <b>135</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>71</b> |

#### 4. Теми лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом

#### 5. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кількість годин |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | <b>Тема 1. Загальнотеоретичні і методологічні проблеми психології спорту.</b><br>1. Що спонукало психологів, тренерів, спортивних організаторів звернутися до спеціального вивчення психіки спортсменів, до створення спеціальних методик психологічної підготовки?<br>2. Назвіть і охарактеризуйте основні етапи в розвитку психології спорту: зародження, становлення, сучасний розвиток. | 4               |
| 2     | <b>Тема 2.Методологічні і організаційно-психологічні підходи в підготовці спортсменів.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7               |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | <p>1. Чим відрізняється спортивна діяльність від безлічі інших видів діяльності людини?</p> <p>2. В чому полягає психологічна специфіка спорту?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| 3 | <p><b>Тема 3. Психологічні методи спортивної діагностики.</b></p> <p>1. Назвіть основні методологічні принципи наукової психології.</p> <p>2. Дайте порівняльну характеристику і класифікацію основних методів і методик дослідження.</p> <p>3. Що таке спостереження? Вимоги до його організації і проведення в психології спорту.</p> <p>4. Тести і основні проблеми, пов'язані з їх застосуванням.</p> <p>5. Як використовуються в спорті різні методи загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології?</p> <p>6. Назвіть особливості спортивної психодіагностики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20 |
| 4 | <p><b>Тема 4. Основи психологічної підготовки спортсменів.</b></p> <p>1. Яка роль вольових процесів у фізичному вихованні та спорті?</p> <p>2. Складіть класифікацію вольових якостей, їх ознаки в спортивній діяльності.</p> <p>3. Дайте визначення вольових якостей на основі їх ознак (А. Ц. Пуні). Проаналізуйте їх розвиток.</p> <p>4. Яка мотивація спортсмена в тренувальному і змагальному процесі?</p> <p>5. Назвіть джерела мотивації.</p> <p>6. Назвіть мотиви спортивної діяльності.</p> <p>7. З чим пов'язано прагнення до стресу і подолання його у спортсмена?</p> <p>8. З чим пов'язано прагнення до вдосконалення у спортсмена?</p> <p>9. Що таке статус-потреба бути часткою колективу?</p> <p>10. Що таке групова взаємодія в команді?</p> <p>11. Чим обумовлений рівень вимог і потреби досягнень в групі?</p> <p>12. Як впливає внутрішньо гуртове та міжгуртове змагання на результативність команди?</p> <p>13. Чи важлива стійкість гуртового членства, комунікація та розмір гурту для спортсмена?</p> | 10 |
| 5 | <p><b>Тема 5. Передзмагальні та змагальні емоційні стани спортсменів.</b></p> <p>1. Як зв'язана тривожність і виступи спортсменів в змаганнях?</p> <p>2. Охарактеризуйте підвищення емоційного збудження як чинник, сприяючий поліпшенню діяльності змагання.</p> <p>3. Яка роль побоювання програти і виграти у спортсмена? Дайте характеристику основним страхам у спортсменів,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | пов'язаним із змаганнями.<br>4. Що таке страх агресії?<br>5. Як впливають травми і тілесні ушкодження, біль?<br>6. Як впливає неувага тренера на стан спортсмена?<br>7. Зняття тривожності у спортсмена. Розробіть рекомендації спортивному тренеру.<br>8. Охарактеризуйте методи регуляції рівня збудження у спортсменів (тренування релаксації, аутогенне тренування Шульца, зниження значущості змагання, соціальна ізоляція, тренувальні навантаження.)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 6 | <b>Тема 6. Прикладні проблеми психології спорту.</b><br>1. Назвіть основні методи психічної саморегуляції.<br>2. Охарактеризуйте особливості методів релаксації.<br>3. Вплив лідерства на результативність в спорті.<br>4. Дайте характеристику лідерства в спорті.<br>5. Як впливає сприйняття спортсменами тренера, як лідера, на клімат усередині команди?<br>6. Вивчіть принципи і вправи для формування командної згуртованості (за Е. Р. Яхонтовим).                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 |
| 7 | <b>Тема 7. Соціально-психологічні проблеми спорту.</b><br>1. Дайте характеристику соціальним чинникам в спорті.<br>2. Яка роль глядачів та їх вплив на емоційний стан спортсмена на успішність його виступу?<br>3. В чому полягає підготовка спортсменів до зустрічі з глядачами?<br>4. Яка роль особистості тренера в підготовці успішного спортсмена?<br>5. Поняття «ідеальний тренер». Дайте характеристику.<br>6. Поняття «тренер-новатор». Дайте характеристику.<br>7. Поняття «тренер-педагог». Дайте характеристику.<br>8. Поняття «авторитарний тренер». Дайте характеристику.<br>9. Яка роль міжособистісних відносин в групі спортсменів?<br>10. Які соціально-психологічні методи формування і вивчення командної згуртованості існують? | 10 |
|   | Разом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 71 |

**7. Теми семінарських занять**  
Не передбачено навчальним планом

**8. Теми практичних занять**

| №<br>п/п | Назва теми | Кількість<br>годин |
|----------|------------|--------------------|
|----------|------------|--------------------|

|     |                                                                |           |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.  | Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту           | 2         |
| 2.  | Тема 2. Психологічні особливості спортивної діяльності         | 4         |
| 3.  | Тема 3. Психологія спортивного змагання                        | 2         |
| 4.  | Тема 4. Спорт і розвиток людини                                | 4         |
| 5.  | Тема 5. Психологічні основи фізичної підготовки спортсменів    | 2         |
| 6.  | Тема 6. Психологічні особливості технічної підготовки у спорті | 4         |
| 7.  | Тема 7. Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів   | 4         |
| 8.  | Тема 8. Психологічна підготовка у спорті                       | 2         |
| 9.  | Тема 9. Структурні компоненти психології спортивної команди    | 2         |
| 10. | Тема 10. Психологічний клімат у спортивній команді             | 2         |
| 11. | Тема 11. Психологічні конфлікти у спортивній команді           | 2         |
| 12. | Тема 12. Психологія керівництва спортивною командою            | 2         |
|     | <b>Разом</b>                                                   | <b>32</b> |

## 9. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

## 10. Методи навчання

Програмою передбачено наступні методи навчання:

**Лекції** - які спрямовані на поглиблення теоретичних знань щодо основного визначення особистості, методів її дослідження й оцінки, це

усний систематичний і послідовний виклад матеріалу, який спрямований на ознайомлення з історією становлення й основними напрямками розвитку психології спорту як галузі психологічної науки, можливостями використання внутрішніх психологічних резервів для підвищення спортивної майстерності у сфері вищих досягнень спорту і вдосконаленні психології масового спорту. Тематика лекцій визначена робочою програмою.

**Практичне заняття** - це форма організації навчального процесу, яка спрямована на поглиблення науково-теоретичних знань та формування у студентів професійних вмінь та практичних навичок роботи психолога із представниками спорту. Практичні заняття з курсу спрямовані на оволодіння студентами методами практичної роботи спортивного психолога, формування вмінь проведення, обробки, якісного аналізу та інтерпретації результатів, отриманих за допомогою психодіагностичного інструментарію.

**Самостійна робота** передбачає підготовку студентів до семінарських занять протягом семестру, виконання модульних та реферативних робіт, розв'язання практичних психологічних завдань у межах дисципліни «Психологія спорту», які повинні бути складені у визначений викладачем термін:

- психологічні завдання що виконуються письмово в робочому зошиті. Даний вид роботи спрямований на перевірку вміння використовувати теоретичні знання для розв'язання конкретних ситуацій, що стосуються практичної роботи спортивного психолога.

- практична робота у межах вивчення дисципліни «Психологія спорту», яка спрямована на вивчення методів психологічної діагностики психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності;

- написання есе з тематики курсу, що являє собою прозовий твір невеликого об'єму і вільної композиції з метою вираження точки зору студента з проблеми, що стосується тематики курсу.

**Консультація** – форма індивідуальної роботи студента із викладачем, спрямована на вирішення труднощів, які виникли під час вивчення лекційного матеріалу та самостійної роботи, або за наявності бажання студента отримати більш поглиблене знання стосовно предмету навчальної дисципліни.

**Контрольна робота** – виконується письмово та уявляє собою відповідь на питання, які стосуються тем, що розглядалися у відповідному змістовому модулю.

## 11. Методи контролю

**Поточний контроль** являє собою оцінювання самостійної роботи студента у формі: виконаного та своєчасно зданого на перевірку викладачу письмового завдання, що винесене на практичне заняття, або у вигляді домашнього завдання; проміжних контрольних робіт, які проводяться по завершенню вивчення певної теми дисципліни; виступу із доповіддю або рефератом за тематикою навчальної дисципліни; участь студента в обговорюванні питань на лекційних та семінарських заняттях.

**Виконання практичних письмових завдань** (проведення 10 методик дослідження психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності та аналіз отриманих результатів) оцінюється у 2 бали: 1 бал за коректне проведення та обробку результатів методики та 1 бал за якісний, аргументований аналіз отриманих даних та формулювання висновків.

За **виступ із доповіддю** студент може отримати 3 бали (заплановано 2 доповіді): 1 бал зараховується студенту за умови використання у доповіді матеріалу у недостатньому обсязі, слабо структурованого або аналогічного іншим студентським роботам (у тому числі у мережі Інтернет) та у разі неможливості відповісти на запитання аудиторії чи викладача на питання, що стосуються викладеного матеріалу; 2 бали – при викладанні матеріалу в достатньому обсязі, але недостатньо структурованого та послідовного, та у разі неповної відповіді на запитання аудиторії чи викладача на питання, що стосуються викладеного матеріалу; 3 бали – при використанні у доповіді матеріалу в достатньому обсязі, достатньо структурованого та послідовного, при використанні додаткових джерел, демонстрації ерудиції, схильності до наукового мислення та здібностей практичного фахівця при викладенні матеріалу та відповіді на питання аудиторії та викладача.

У разі бажання покращити поточну успішність та заробити бали, яких бракує, студент має можливість виступити із додатковою доповіддю або написати реферат з відповідного змістового модулю (за викладеною вище схемою оцінювання).

Активна участь студента в обговорюванні питань на практичних (семінарських) заняттях оцінюється в 1 бал.

За **написання есе** з тематики курсу за вибором студентів може отримати 4 бала-

1 бал – за формальний підхід до виконання завдання, недостатню аргументованість власної точки зору з проблеми, якій присвячено есе, при використанні матеріалу інших студентських робіт або мережі Інтернет; 2 бали - за самостійне виконання завдання, проте недостатню аргументованість власної точки зору з проблеми есе; 4 бала – за самостійне виконання завдання, повноту та аргументованість власної точки зору з проблеми есе, демонстрацію творчих здібностей та наукового мислення.

**Проміжні контрольні роботи** здійснюються після завершення певної теми дисципліни з метою оцінювання ступеню засвоєння та розуміння пройденого матеріалу студентами.

Результати поточного контролю позначаються на визначенні модульної та підсумкової оцінки з даної дисципліни.

**Модульний контроль** проводиться протягом семестру і включає поточний контроль засвоєння навчального матеріалу на аудиторних заняттях, виконання обов'язкових завдань для самостійної роботи, передбачених навчальним планом і робочою програмою дисципліни, написання модульної контрольної роботи.

**Модульна контрольна робота** проводиться по завершенню вивчення відповідної частини теоретичного матеріалу навчального курсу. Модульна контрольна робота представляє собою письмову відповідь на 3 питання з тематики лекційного матеріалу, питань, винесених для самостійного вивчення, а також знань і вмінь, які відпрацьовувалися на семінарських і практичних заняттях у кожному змістовному модулі. За кожне з питань студент максимально може отримати 5 бали (за кожен модульну контрольну роботу максимально – 15 балів). Відсутність модульної контрольної роботи за змістовним модулем не дозволяє вважати його зарахованим і є причиною не допуску для отримання підсумкової оцінки та складання іспиту.

**Семестровий підсумковий контроль** є сумою отриманих студентом балів за виконані ним модульні контрольні роботи, поточні оцінки та завдання семестрового контролю.

## 12. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують студенти

### 12.1. Розподіл балів, які отримують студенти (кількісні критерії оцінювання)

| Складові навчальної роботи          | Бали за одне заняття (завдання) | Кількість занять (завдань) | Сумарна кількість балів |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Змістовний модуль 1</b>          |                                 |                            |                         |
| Робота на лекціях                   | 0...1                           | 5                          | 0...5                   |
| Виконання і захист практичних робіт | 0...5                           | 6                          | 0...30                  |
| Модульний контроль                  | 0...15                          | 1                          | 0...15                  |
| <b>Змістовний модуль 2</b>          |                                 |                            |                         |
| Робота на лекціях                   | 0...1                           | 5                          | 0...5                   |
| Виконання і захист практичних робіт | 0...5                           | 6                          | 0...30                  |
| Модульний контроль                  | 0...15                          | 1                          | 0...15                  |
|                                     |                                 |                            | <b>0...100</b>          |

Семестровий контроль (іспит/залік) проводиться у разі відмови студента від балів поточного тестування й за наявності допуску до іспиту/заліку. Під час складання семестрового іспиту/заліку студент має можливість отримати максимум 100 балів.

Білет для іспиту/заліку складається із трьох запитань, таких як:

1. Психологічна підтримка спортсмена на етапі початкової спортивної спеціалізації.
2. Психологічна підтримка спортсмена на етапі заглибленої спеціалізації в обраному виді спорту.
3. Психологічна допомога на етапі завершення спортивної кар'єри.  
Максимальна кількість балів за перше та друге запитання – 30 балів, за третє – 40.

### 12.2. Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

1. Основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту.
2. Методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення.
3. Методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів.
4. Методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті.
5. Методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту. вміти:
6. Організувати психологічне супроводження і психологічну

- підготовку спортсменів.
7. Організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту.
  8. Використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності. 4.
  9. Використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

### 12.3 Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру.

**Задовільно (60-74).** Знати основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту. Предмет психології спорту. Завдання психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності. Процеси виховання та самовиховання як методи психологічної підготовки спортсмена. Вміти самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

**Добре (75 - 89).** Чітко знати про організацію психологічного супроводу 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.

**Відмінно (90 - 100).** Повно знати основний та додатковий матеріал. Знати усі теми. Уміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Досконально знати усі плани. Безпомилково виконувати та захищати всі домашні завдання в обумовлений викладачем строк, з докладним обґрунтуванням своїх висновків.

### Шкала оцінювання: бальна і традиційна

| Сума балів | Оцінка за традиційною шкалою  |            |
|------------|-------------------------------|------------|
|            | Іспит, диференційований залік | Залік      |
| 90 – 100   | Відмінно                      | Зараховано |
| 75 – 89    | Добре                         |            |
| 60 – 74    | Задовільно                    |            |

|        |              |               |
|--------|--------------|---------------|
| 0 – 59 | Незадовільно | Не зараховано |
|--------|--------------|---------------|

### 13.Методичне забезпечення

НМК з дисципліни:

- Робоча програма дисципліни
- Плани семінарських занять та методичні вказівки до самостійної роботи до них з дисципліни «Психологія особистості»
- Підручники, навчальні посібники
- Питання до контрольних заходів
- Каталоги інформаційних ресурсів

### 14. Рекомендована література

#### Базова

1. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте / Л. Гиссен. – М.: ФиС, 1973. – 151 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. - М. : Советский спорт , 2007. - 294 с.
3. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001. – 560 с.
4. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учеб. пос. для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов/ Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
5. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родіонова. - М.: ФиС, 1989. - 144 с.
6. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях / Е.Н. Сурков. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.
7. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
8. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

#### Допоміжна

1. Алексеев А. В. Себе подолати / А. В. Алексеев. - М.: ФиС, 1982. - 72с.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. Белкин. – М.: ФиС, 1983. – 128с.
3. Беляев Г. С. Психологическая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзан, И. А. Копелова. – Л.: Медицина. 1977. – 160 с.
4. Богданова Д. Я. Социально-психологическая характеристика спортивного коллектива / Д. Я. Богданова. - Л.: ГДОИФК, 1977. - 56 с.
5. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС, 1978. – 135 с.

6. Загайнов Р. М. Психолог в команді / Р. М. Загайнов. М.: ФиС, 1984. – 144 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Університету - [http://library.khai.edu/library/page\\_lib.php](http://library.khai.edu/library/page_lib.php)
2. Електронна адреса кафедри психології [khai.psyho@gmail.com](mailto:khai.psyho@gmail.com)
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua/e-resources/>