

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

Кафедра практичної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету
педагогіки і психології

_____ Олефіренко Т.О.

« ____ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія спорту

освітнього ступеня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» («Спорт»)

(код і назва спеціальності)

Шифр за навчальним планом СВ.02

Київ – 2020 рік

Розробник: **І.В. Каськов**, доцент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології “28” серпня 2020 року, протокол № 1

Завідувач кафедри _____ проф. Митник О.Я.

1. Опис навчальної дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Кількість кредитів – 3		Методи навчання Усний – опитування, бесіда; письмовий – тест, контрольна робота.
Спеціальність (код, назва) 017 «Фізична культура і спорт» («Спорт»)	Загальна кількість годин – 90		
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
Освітній ступень: «бакалавр»	Лекції:		
	18	18	
	Семінарські (практичні) заняття:		
Вибіркова	16 год – с.	18 год – с.	
	Лабораторні заняття:		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 3-й	Індивідуальна робота:		Форми поточного контролю: МКР, ІНДЗ
Семестр: 3-й	Самостійна робота:		
Тижневе навантаження (год.) 3 год – аудиторне: 4 год – самостійна робота	56	234	
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		Форма підсумкового контролю: <i>Іспит – денна форма</i> <i>Залік – заочна форма</i>
Мова навчання - укр.	38%:62%	40% : 60%	

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічний супровід суб'єктів освітнього процесу як розвивального.

Міждисциплінарні зв'язки.

Зміст курсу «Психологія спорту» тісно пов'язаний із такими дисциплінами: «Загальна психологія», «Консультативна психологія», «Основи психокорекції», «Основи психотерапії».

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психології спорту» є формування психологічної готовності до спортивної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є:

- Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності.

- Вивчення особливостей формування і розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра.
- Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок і якостей.
- Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності.
- Вивчення шляхів інтеграції психології спорту в системі наук і включення її досягнень у практику спортивної діяльності.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • закономірності прояву формування та розвитку психологічних механізмів спортивної діяльності; <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляти високі вимоги до емоційно-вольових якостей спортсмена; • долати стресові ситуації; • проявляти відповідальність у спортивній діяльності; 	<p>ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p>
2.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості психічної діяльності студентів і колективів в умовах тренувань і змагань; • мотиваційно-емоційну сферу спортсменів і її вплив на спортивну діяльність. <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • усвідомлювати значення мотивації, що впливає на багаторічні фізичні й психічні навантаження з метою досягнення перемоги в спортивній діяльності; • реалізувати свої здібності й можливості в спортивній діяльності. 	<p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК1.Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту</p> <p>ФК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики</p> <p>ФК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p>ФК13. Здатність бачити та формулювати певні проблеми; ставити попередні</p>

		<p>діагнози, уточнювати їх. Здатність передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги.</p> <p>ФК14. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії; створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу.</p> <p>ФК15. Здатність організовувати власну діяльність і конструктивну взаємодію між психологом та клієнтами та останніх між собою, управляти дискусією.</p> <p>ФК16. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивувувати.</p>
--	--	--

III. Тематичний план дисципліни

Примітка. У зв'язку з дією коронавірусу COVID-19 заплановано змішане навчання: аудиторна та дистанційна форми. Дистанційна форма – на платформі Google meet. Якщо заняття відбудеться у дистанційній формі, то навпроти виду заняття у тематичному плані позначено букву *д*.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредитів ЄКТС: 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Семінарські, практичні	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Семінарські, практичні	Лабораторні	СРС
Змістовий модуль I. Психологія спорту як галузь психологічної науки											
1	Т.1. Предмет, завдання, методи психології спорту		2	2 – с.		5		2			

2	Т.2. Психологічна підготовка в спорті			2 – с.д		5			2 – с.		
3	Т.3. Психологія спорт. змагання		2д			5		2	2 – с.		
4	Т.4. Психологічні основи технічної підготовки		2д	2 - с. д		5		2	2 – с.		
5	Т.5. Психологічні основи тактичної підготовки		2	1 – с. д		5			2 – с.		
6	МКР № 1		1	1		8		3	1		
Разом за змістовим модулем 1:		17	9\4	8\5		28	18	9	9		117
Змістовий модуль II. Психологічні основи підготовки особистості до спортивної діяльності											
7	Т.6. Психологічні основи фізичної підготовки		2			5		2	2 – с.		
8	Т.7. Психологія особистості й колективу в спорті		2	2 – с.		5		2	2 – с.		
9	Т.8. Психогігієна спорту		2 д	2 – с.д		5		2	2 – с.		
10	Т.9. Психічна надійність і відбір у спорті		2д	2 – с.д		5		1	1 – с.		
11	Т.10 Психологічна характеристика видів спорту		2д	1 – с.д		6		1	1 – с.		
12	МКР № 2		1	1		7		1	1		
Разом за змістовим модулем 2:		17	9\6	8\6		28	18	9	9		117
Разом годин:		34	18\10	16\11		56	36	18	18		234

IV. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
1.	Змістовий модуль 1. Психологія спорту як галузь психологічної науки	17	9
1.1	Тема 1. Предмет, завдання, методи психології спорту Предмет психології спорту. Методи психології спорту. Завдання психології спорту. Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву та розвитку психіки людини в умовах спортивної діяльності. Вимоги специфіки спорту. Соціальна спортивна психологія як галузь спортивної психології. Первинні уявлення про психологію спорту. Засновник сучасного олімпійського руху Пьер де Куубертен – автор першої книги зі спортивної психології. Дві характеристики місця психології спорту в системі наук. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	2	2

1.2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>основні</i>: [4-6]; • <i>додаткові</i>: [1,2,6,8,10,12]. <p>Тема 2. Психологічна підготовка в спорті</p> <p>Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів і команд. Засоби психологічної підготовки. Взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної, тактичної, теоретичної).</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>	2	2
1.3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>основні</i>: [6-8]; • <i>додаткові</i>: [2,4,5,6,8]. <p>Тема 3. Психологія спортивного змагання</p> <p>Психологічні особливості спортивного змагання. Спортивне змагання як процес. Емоційне збудження і стурбованість. Передстартові і після змагальні психічні стани. Основні структурні категорії (стадії) процесу спортивного змагання. Об'єктивна змагальна ситуація і процес спортивного змагання, їх зв'язок.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>	2	2
1.4	<ul style="list-style-type: none"> • <i>основні</i>: [8-9]; • <i>додаткові</i>: [15,28,35]. <p>Тема 4. Психологічні основи фізичної і технічної підготовки</p> <p>Психологічна структура рухових навичок у спорті. Технічна підготовка в спорті як процес навчання основам техніки дії.. Особливості протікання психічних процесів і функцій. Формування і вдосконалення спортивних навичок.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>	2	2
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • <i>основні</i>: [10-11]; • <i>додаткові</i>: [21,18,30,27]. <p>Тема 5. Психологічні основи тактичної підготовки</p> <p>Психологічні особливості тактичної підготовки. Тактична підготовка і розвиток психіки. Психологічні основи навчання і тренування тактики. Тактична підготовка як фактор психологічної підготовки.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>	1	2
	<p>Змістовий модуль 2. Психологічні основи підготовки особистості до спортивної діяльності</p>	17	9

II	<p>Тема 1. Психологічні основи фізичної підготовки</p> <p>Основні якісні характеристики рухів. Загальні принципи розвитку. Психологічні умови, завдання, і способи розвитку рухових якостей. Спеціалізоване сприйняття рухових якостей і їх розуміння.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [11-12]; • додаткові: [14,21,25]. 	2	2
2.1	<p>Тема 2. Психологія особистості й колективу в спорті</p> <p>Мотиви особистості в спорті. Особливості особистості спортсмена. Групова взаємодія в спортивній команді. Лідерство у групі. Соціальна фасилітація у спорті.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [13-14]; • додаткові: [10,19,28,31,37,40]. 	2	2
2.2	<p>Тема 3. Психогігієна спорту</p> <p>Відновлення психічної працездатності. Психологічний клімат як фактор психогігієни. Регуляція психологічного стану. Психофармакологічні засоби у психогігієні.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [16-17,18]; • додаткові: [24,26,32,34,36,40]. 	2	2
2.3	<p>Тема 4. Психічна надійність і відбір у спорті</p> <p>Основні фактори надійності в спорті. Поняття про психічну надійність. Прогнозування надійності виступів на змаганнях. Етапи і принципи психологічного відбору.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [17-18,19]; • додаткові: [5,8,11,15,44]. 	1	2
2.4	<p>Тема 5. Психологічна характеристика видів спорту</p> <p>Проблема психологічної характеристики виду спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова специфіка видів спорту. Психологічно вагомні умови спорту.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [17-18,19]; • додаткові: [3,5,8,15,21,25]. 	2	2
2.5			

4.2. Плани семінарських, практичних та лабораторних занять

Змістовий модуль 1. Психологія спорту як галузь психологічної науки

Семінарське заняття 1 (тема І.1). *Предмет, завдання, методи психології спорту (2 год)*

1. Предмет спортивної психології, виникнення і розвиток психології спорту.
2. Формування психологічної підготовки спортсменів і команд до змагань.
3. Розвиток людини в процесі спортивної діяльності.

Рекомендовані інформаційні джерела

- *основна:* [4,5,6,3];
- *додаткова:* [3,2,7].

Семінарське заняття 2 (тема І.2). *Психологічна підготовка в спорті (2 год)*

1. Структура рухових навичок у спорті.
2. Характеристика психологічних умов, завдань і способів розвитку рухових якостей.
3. Формування тактичної підготовки і розвиток психіки.

Рекомендовані інформаційні джерела

- *основні:* [14,16-22];
- *додаткові:* [2,4,6-8,21-23].
-

Семінарське заняття 3 (тема І.3). *Психологія спортивного змагання (2 год)*

1. Психологічні особливості спортивного змагання.
2. Спортивне змагання як процес.
3. Емоційні фактори змагальної діяльності.
4. Емоційне збудження і стурбованість.

Рекомендовані інформаційні джерела

- *основні:* [2,4,6,22];
- *додаткові:* [15,28,35].

Семінарське заняття 4 (тема І.5). *Психологічні основи тактичної підготовки (2 год)*

5. Психологічні основи тактичної підготовки.
6. Тактична підготовка і розвиток психіки.
7. Психологічні основи навчання тактики.
8. Тактична підготовка, як фактор психологічної підготовки.
9. *Рекомендовані інформаційні джерела*

- *основні:* [22,5,6,12,18,20,21];
- *додаткові:* [15,28].

Змістовий модуль 2. Психологічні основи підготовки особистості до спортивної діяльності

Семінарське заняття 5 (тема 2.2). *Психологія особистості й колективу в спорті (2 год)*

1. Мотиви особистості в спорті.
2. Особливості особистості спортсмена.

3. Групова взаємодія в спортивній команді.

4. Лідерство у спорті.

Рекомендовані інформаційні джерела

- **основні:** [34,13,19];
- **додаткові:** [41,34,12,15].

Семінарське заняття 6 (тема 2.3) Психогігієна спорту (2 год)

1. Відновлення психічної працездатності.
2. Психологічний клімат, як фактор психогігієни.
3. Регуляція психічного стану.
4. Психофармакологічні засоби у психогігієні.

Рекомендовані інформаційні джерела

- **основні:** [16-17,18];
- **додаткові:** [24,26,32,34,36,40].

Семінарське заняття 7 (тема 2.4). Психічна надійність і відбір у спорті (2 год)

1. Поняття про психологічну надійність.
2. Основні фактори надійності.
3. Прогнозування надійності виступів на змаганнях.
4. Етапи і принципи психологічного відбору.

Рекомендовані інформаційні джерела

- **основні:** [17-18,19];
- **додаткові:** [5,8,11,15,44].

Семінарське заняття 8 (тема 2.5). Психологічна характеристика видів спорту (2 год)

1. Проблема психологічної характеристики видів спорту.
2. Мотиваційна специфіка видів спорту.
3. Цільова специфіка видів спорту.
4. Психологічно вагомі умови спорту.

Рекомендовані інформаційні джерела

- **основні:** [17-18,19];
- **додаткові:** [3,5,8,15,21,25].

1.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Мотиваційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності	Доповідь на с..з. 1 (модуль 1)
2.	Емоційна сфера спортсменів	Доповідь на пр..з. 1 (модуль 1)
3.	Вольова сфера спортсменів	Презентація методик на

		пр.з. 2 (модуль 1)
4.	Індивідуально-типологічні особливості спортсменів і їх прояв в спортивній діяльності	Захист проектів на пр.з. 3 (модуль 2)
5.	Соціально-психологічні аспекти спорту	Доповідь на пр.з. 4 (модуль 1)
6.	Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань	Доповідь на л.з. 1 (модуль 1)
7.	Спілкування в спорті як соціально-психологічне явище	Доповідь на с..з. 4 (модуль 2)
8.	Лідерство і його вплив на успішність діяльності спортивної команди.	Доповідь на пр.з. 6 (модуль 2)

;

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Контроль успішності студентів здійснюється письмово за допомогою тестів, контрольних та модульних робіт.

Усний контроль здійснюється за допомогою опитування, бесіди, співбесіди, ділових ігор та ін.

Завдання до контрольної роботи (тестові завдання).

Модульна контрольна робота № 1

1. Що впливає, на успішний виступ спортсмена у змаганнях?

- а) фізична;
- б) тактична;
- в) технічна;
- г) психологічна.

2. Який з психологічних готовностей спортсмена до змагань є зайвий?

- а) спокій;
- б) бойовий дух;
- в) тривожність.

3. «Спеціальні дихальні вправи» входять до ,якої групи самоконтролю??

- а) свого фізичного «Я»;
- б) свого духовного «Я».

4. «Самонавіювання» входить до якої групи саморегуляції?

- а) свого фізичного «Я»;
- б) свого духовного «Я».**

5. Завершальним етапом підготовки спортсмена є?

- а) попередні заходи;
- б) поточні заходи;
- в) контрольні заходи.**

6. Товариські зустрічі проводяться у вигляді?

- а) етапу підвищення психологічної підготовки;**
- Б) етапу розрядки психіки людини.

7. Міркування-це

- а) метод само переконання;
- б) метод навіювання.**

8. Розрядка-це

- а) «вихід» емоційної напруги**
- б) «накопичення» емоційної напруги;

9. «Регулювання мети» входить до якої групи саморегуляції?

- а) духовного «Я»;
- б) соціального «Я»;**
- в) фізичного «Я».

10. «Відволікання входить до якої групи саморегуляції ?

- а) духовного «Я»;**
- Б) соціального «Я»;
- В) фізичного «Я».

Модульна контрольна робота № 2

1. Визначіть домінуючий фактор надійності спортсменів у змагальній діяльності:

- а) динамічні
- б) психологічний**
- в) соціальний

2. Методикою прогнозування надійності спортсмена є:

- а) моделювання
- б) експертна оцінка**
- в) визначення статусу

3. Залежність розвитку тактичного мислення спортсмена проявляється :

- а) тренуваності
- б) стійкості
- в) цілеспрямованості**

4. Депресивний стан спортсмена характеризується:

- a) біомеханікою
 - б) зниженням рівня мотивації**
 - в) кінезіологією
5. Методом оцінювання стійкості змагальної діяльності є:
- а) експертна оцінка**
 - б) фрустрація
 - в) сенситивність
6. Визначіть завдання психології спорту:
- а) перебудова стилів стосунків
 - б) вивчення особливостей розвитку особистості спортсменів**
 - в) експертна оцінка
7. Різновидом психічного саморегулювання особистості в спорті є:
- а) аутогенне тренування**
 - б) емоціогенність
 - в) афект
8. Показником психологічного відбору є:
- а) ергономіка
 - б) синергізм
 - в) надійність**
9. Передстартовим етапом спортсмена є:
- а) апперцепція
 - б) лабільність
 - в) бойова готовність**
10. Аситенія спортсмена визначається як:
- а) сугестія
 - б) нервово-психічна слабкість**
 - в) антиципація

5.2. Форми і методи підсумкового контролю

Форма підсумкового контролю – іспит, залік.

Питання до іспиту

1. Психологія спорту як галузь науки
2. Основні завдання психології спорту
3. Зміст психології спорту
4. Характеристика психологічної підготовки молоді
5. Психодіагностика в спорті

6. Методи дослідження у психології спорту
7. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності
8. Специфічні особливості спорту як виду діяльності
9. Особистість і спорт
10. Методика психодіагностики в спорті
11. Емоції і відпочинок спортсмена
12. Психічні стреси у спортивних змаганнях
13. Психологічні особливості тренувального процесу
14. Психологічні особливості спортивного змагання
15. Причини, які впливають на динаміку психічних станів
16. Психологічна характеристика тренувань у сучасному спорті
17. Місце психологічного контролю в структурі спортивної діяльності
18. Фактори розвитку спортсмена: спортивна діяльність, самовдосконалення, фізичні і психічні навантаження.
19. Зміст психологічної підготовки спортсмена
20. Характеристика психології сучасного спортсмена
21. Мотивація спортивної діяльності.
22. Психологічна структура технічної підготовки у спорті.
23. Психологічні основи формування знань, умінь і навичок технічних дій спортсмена.
24. Характеристика психологічної підготовки спортсменів.
25. Психологічні умови результативності тренувального процесу.
26. Психологія підготовки спортсменів різних видів спорту до змагань.
27. Характер психофізіології спортивних здібностей людини.
28. Взаємозв'язок фізичних якостей з формуванням і функціонуванням рухових навичок.
29. Феномен тактичної майстерності спортсмена.
30. Характеристика тактичних знань, умінь і навичок у спортивній діяльності.
31. Загальна характеристика психологічної підготовки у спорті.
32. Види психологічної підготовки спортсмена.
33. Завдання загальної психологічної підготовки спортсмена.

34. Характеристика основних ознак спортивної команди.
35. Психологічна підготовка спортсменів до тривалих тренувань.
36. Психологічна підготовка спортсменів до змагань.
37. Характеристика змагальної і тренувальної підгруп спортивної команди.
38. Поняття психологічної атмосфери і клімату в спортивній команді.
39. Види формальних стосунків у спортивній команді.
40. Характеристика психологічних особливостей спортивного змагання.
41. Конфлікти в системі «тренер-спортсмен».
42. Тактична підготовка і розвиток психіки спортсмена.
43. Характерні причини змін психічного стану спортсмена в умовах змагань.
44. Зміст поняття «керівництво», «лідерство» в спортивній діяльності.
45. Індивідуально-психологічні особливості тренера.
46. Мета і завдання психологічної діяльності в спорті.
47. Психологічні компоненти фізичної підготовки спортсмена.
48. Основні психологічні вимоги до спортивного відбору.
49. Поняття про психологічний контроль у спорті.
50. Вимоги до психологічного контролю у спорті.
51. Психологічна характеристика основних фізичних якостей.
52. Психологічна характеристика діяльності тренера.
53. Психологічний аналіз спортивної діяльності.
54. Розробка психограми особистості спортсмена.
55. Психологічна характеристика технічної підготовки.
56. Психічне напруження і перенапруження в тренувальній і змагальній діяльності спортсмена.
57. Класифікація методів психорегуляції.
58. Характеристика підструктур особистості, як критеріїв спортивної придатності.
59. Медитація і варіанти її застосування у спорті.
60. Характеристика видів психорегуляції у спорті.
61. Характеристика застосування методів психодіагностики у спорті.
62. Характеристика ідеомоторного тренування.
63. Характеристика психом'язового тренування.

64. Характеристика автогенного тренування.
65. Характеристика психічних стресів у спортивних змаганнях.
66. Специфічні ознаки перенапруження у спорті.
67. Специфічні ознаки спортивної команди.
68. Вплив тренувальних навантажень на якісні і кількісні проявлення психічних процесів.
69. Види спілкування в спортивній команді.
70. Знання, які тренер одержує з складених психограм особистості спортсмена.
71. Психічні параметри моделей сильних спортсменів.
72. Характеристика спортивного відбору.
73. Психологічні особливості підвищення ефективності роботи тренера.
74. Обґрунтування системи спортивного відбору.
75. Психологічна підтримка на етапі початкової спортивної спеціалізації.
76. Характеристика діяльності організатора дитячого спорту.
77. Характеристика факторів розвитку спортсмена в процесі спортивної діяльності.
78. Психологічна допомога на етапі завершення спортивної кар'єри.
79. Характеристика структурних особливостей кар'єри у спорті.
80. Психологічний захист і його види.
81. Технології психологічної допомоги спортсменам.
82. Характеристика основних факторів надійності в спорті.
83. Зміст поняття «Психічна надійність».
84. Характеристика прогнозування надійності виступу на змаганнях.
85. Форми регуляції психічних станів.
86. Психофармакологічні засоби у психогігієні.
87. Мотиви особистості у спорті.
88. Спеціалізоване сприйняття рухових якостей.
89. Психогігієна спорту.
90. Характеристика психологічної підготовки в спорті..

5.3. Критерії оцінювання знань студентів

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна
------------------------------------	-------------

	кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 70 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 65 – 69 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 69 б.

Розрахунок максимальної кількості балів, що присвоюються студентам

Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
Виконання завдання для самостійної роботи (домашнього завдання)	5	2	10
Робота на семінарському (практичному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	10	2	20
ІНДЗ	30	1	30
Модульна контрольна робота	20	2	40
максимальна кількість балів			100

Дати	11. 11	18. 11	25. 11	2. 12	9. 12	16. 12	23. 12	23.1 2	30. 12	30.1 2										
Теми	Предмет, завдання, методи психології спорту	Психологічна підготовка в спорті	Психологія спортивного змагання	Психологічні основи фізичної і технічної підготовки	Психологічні основи тактичної підготовки	Психологічні основи фізичної підготовки	Психологія особистості й колективу в спорті	Психогігієна спорту	Психічна надійність і відбір у спорті	Психологічна характеристика видів спорту										
Модулі	I модуль					II модуль														
Самостійна робота	Мотиваційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності					Індивідуально-типологічні особливості спортсменів і їх прояв в спортивній діяльності														
Поточний контроль	МКР № 1 25.10.					МКР № 2 30.12.														
Підсумковий контроль	іспит																			

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка / А.В. Алексеев. – М.: УОЛИУВ, 1979. – 28 с.
2. Арутюнов С.А. Психологическая подготовка спортсмена / С.А. Арутюнов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 197 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М.: ПЭРСЭ, 2001. – 302 с.
4. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 336 с.
5. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
6. Воронин Б.Ф. Восточные психо-тренинговые системы / Б.Ф. Воронин. – К.: Либідь, 1992. – 183 с.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола / Г.М. Гагаева. – Физкультура и спорт, 1990. – 211 с.
8. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
10. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 179 с.
11. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
12. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте / Дж. Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 222 с.
13. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена / А.А. Лалаян. – Ереван: Астастан, 1985. – 154 с.
14. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1985. – 304 с.

15. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
 16. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
 17. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блулов. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
 18. Методики психодиагностики в спорте [под ред. Е.П. Ильина]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
 19. Мидлер М. Психологическая подготовка фехтовальщика / М. Мидлер, Д. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с.
 20. Найдиффер М.Р. Психология соревнующегося спортсмена / М.Р. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
 21. Некрасов В.П. Спорт и характер / В.П. Некрасов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 95 с.
 22. Онищенко І.М. Психологічна підготовка спортсмена / І.М. Онищенко. – К.: Здоров'я, 1989. – 115 с.
 23. Павленко В.В. Психологія спорту: курс лекцій / В.В. Павленко. – Кіровоград, 2000. – 72 с.
 24. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блулов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
 25. Попов А.П. Спортивная психология / А.П. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 129 с.
 26. Практическая психодиагностика: методики и тесты [под ред. Д.Я. Райгородского]. – Самара: Бахрах, 1998. – 669 с.
 27. Практикум по спортивной психологии [под ред. И.П. Волкова]. – СПб.: Питер, 2002. – 285 с.
 28. Психология [под ред. В.М. Мельникова]. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Пуни А.И. Вольевая подготовка в спорте / А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1079. – 189 с

Додаткова

1. Амонашвили Ш.А. Обучение. Оценка. Отметка. – М., 1980.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – Пер. с англ. – М.- 1986.
3. Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии. – К.: Ника-Центр, 1999.
4. Богословский В.В. Психология воспитания школьника. – Л.: ЛГУ, 1974.
5. Богоявленский Д.М., Менчинская Н.О. Психология усвоения знаний в школе. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959.
6. Васьковская С.В., Горноста́й П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – К.: Вища школа, 1996.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ. – 1984.
8. Волков К.Н. Психологи о педагогических проблемах. – М., 1981.
9. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987.
10. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М., 1985.
11. Гильбух Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьника: психология, диагностика, педагогика. – К.: Ин-т психологии АПН Украины, 1993.
12. Давыдов В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования // Вопросы психологии – 1991 – № 6.
13. Захарова А.В. Психология обучения старшеклассников. – М., 1976.
14. Кабанова-Меллер Е.Н. Учебная деятельность и развивающее обучение. – М.: Просвещение, 1981.
15. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение, 1987.
16. Маркова А.К. Психология обучения подростка. – М., 1975.
17. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1990.
18. Матюшкин А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности // Вопр. психологии. – 1982. – №4.
19. Менчинская Н.А., Богоявленский Д.Н. Психология усвоения знаний в школе. – М., 1959.
20. Отстающие в учении школьники. Проблемы психического развития. – М., 1986.
21. Развитие нравственных убеждений школьников / Под ред. М.И.Борышевского. – К.: Рад. школа, 1986.
22. Ратгер М. Помощь трудным детям. – М., 1987.
23. Ричардсон Р.У. Силы семейных уз. Руководство по психотерапии и помощь семье. – пер. с англ. – СПб. – 1994.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1990.
25. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения. Коррекционные программы. – М. – 1995.
26. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. – М., 1984.

27. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучий / Под ред. Ю.З.Гильбуха. – К.: 1993.
28. Фридман Л.М. Педагогический опыт глазами психолога: Книга для учителя. – М., 1987.
29. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. - Томск: ТГУ, Москва: Барс. 1997. - 392 с.
30. Чуприкова Н.И. Психология умственного развития: принцип дифференциации. - М.: Столетие, 1997. – 480 с.
31. Школа эйдетики. Развитие памяти. Мышления, воображения. – Т.1 и Т.П. – Авт. Матюшин И.Ю. и др. – М. – 1994.
32. Щекин Г.В. Визуальная психодиагностика и ее методы. Учебно-методическое пособие. – Ч.1 и П. – к. – МАУП. – 1992.
33. Эльконин Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии (1946-1980). – М.: МГУ, 1981.
34. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. – М., 1974.
35. Якиманская И.С. Развивающее обучение. – М., 1979.