

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/
2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ФВіС"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Іваннікова Г.В., к.психол.н.

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » травня 2023 року

Завідувач кафедри

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і психологія спорту»

Гарант ОП

/Ганна ІВАННІКОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 29 » травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]				Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	р				
				Разом	Л	Пр					Пз			
			у тому числі											
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20	20	50		1			з	9	
		3,5	105	50	20	30	65		1			е	10	

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:						заочна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]				Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	р				
				Разом	Л	Пр					Пз			
			у тому числі											
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70		1			з	9	
		3,5	105	24	12	12	81		1			е	10	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологічний супровід у ФВіС» забезпечує студентів спеціальними знаннями, практичними навичками для формування уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в сфері фізичного виховання і спорту. Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування стійкого уявлення про особливості психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета навчальної дисципліни – сформувати уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в сфері фізичного виховання і спорту; закріплення базових практичних умінь організації та реалізації психологічної підготовки спортсменів; сприяти формуванню психологічної культури особистості майбутнього фахівця.

Завдання:

- сформувати у здобувачів широкий професійний світогляд і стійке уявлення про особливості психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту;

- розкрити суть і зміст основних напрямків психологічного супроводу особистості спортсмена;

- забезпечити засвоєння здобувачами спеціальних знань, щодо розуміння закономірностей психологічного супроводу спортсмена у навчально-тренувального та змагального процесів спортсменів та осмислення змістовної сторони професійної діяльності ролі тренера та практичного психолога;

- сформувати вміння і навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань; опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті» тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Психологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Психологія спорту», «Організація та управління у сфері ФКіС» та ін.

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в
результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК4.	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК6.	Здатність розробляти проекти та управляти ними.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК1.	Здатність до критичного осмислення проблем психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
СК2.	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК3.	Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту.
СК5.	Здатність розв'язувати проблеми психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту у нових або незнайомих середовищах, за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
СК9.	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в
результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН2.	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН4.	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН9.	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.
ПРН10.	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Програма навчальної дисципліни

(для денної форми навчання)

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 1. Психологічна сутність та змістова наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Формування поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення». Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 2. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.

Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності. Психологічне консультування. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу.

Лекція 3. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.

Роль психологічного супроводу у розвитку особистості. Підходи та організація психологічного супроводу особистості. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу. Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом. Методи вивчення особистості спортсмена. Визначення перспектив та проблем спортсмена. Моделі типового та еталонного спортсмена. Актуальні та потенційні психічні особливості спортсмена. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена.

Лекція 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Психологічні особливості та чинники, що

зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості тренера. «Синдром вигорання» у тренерській діяльності та його профілактика. Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті. Професійні та особистісні вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.

Практичне заняття 1. Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета: сформувати чітке уявлення про мету, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у системі фізичного виховання і спорту.

Питання для обговорення:

1. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.

2. Змістовність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення».

3. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.

4. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Практичне заняття 2. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.

Мета: закріпити та поглибити знання студентів з основних напрямків психологічного супроводу особистості спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

2. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності.

3. Психологічне консультування.

4. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам.

5. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок.

Практичне заняття 3. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета: сформувати чітке уявлення про роль психологічного супроводу у розвитку особистості у сфері фізичного виховання і спорту.

Питання для обговорення:

1. Місце психологічного супроводу у розвитку особистості. Підходи та організація психологічного супроводу особистості.
2. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу. Виховання у спорті.
3. Психологічні основи формування особистості у процесі занять спортом.
4. Методи вивчення особистості спортсмена.
5. Визначення перспектив та проблем спортсмена
6. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена

Практичне заняття 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Мета: збагачувати та деталізувати знання з вивчення професійної діяльності тренера щодо психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.
2. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості тренера.
3. Заходи профілактики «синдрому вигорання» у тренерській діяльності.
4. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

Практичне заняття 5. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Мета: поглиблення та уточнення знань з вивчення професійної діяльності практичного психолога щодо психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
2. Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
3. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
4. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі фізичного виховання і спорту.

Змістовий модуль 2. Психологічний супровід учбово-тренувального процесу у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 6. Психологічні особливості спортивної групи.

Концепція групи в спортивній психології. Види груп у соціальній психології. Розвиток малої групи. Структура та динаміка малої групи. Спортивні команди як групи та колективи. Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Лідерство та керівництво в спортивній групі. Лідерство та його вплив на успішність діяльності спортивної команди. Діагностика стилю керівництва та лідерських якостей. Психологія великих груп. Психологія вболівальників. Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.

Лекція 7. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.

Психологічні основи фізичної підготовки. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей). Психологічні особливості виховання фізичних аспектів. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.

Лекція 8. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.

Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички. Спеціалізовані сприйняття у спорті. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

Лекція 9. Планування та корекція психологічної підготовки.

Значення та місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи. Аналіз календаря змагань як основа планування спеціальної психологічної підготовки. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці. Створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки.

Лекція 10. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.

Сутність понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності. Аналіз мотиваційних теорій в спортивній психології. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту. Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.

Практичне заняття 6. Психологічні особливості спортивної групи.

Мета: засвоїти вміння самостійно використовувати навички та прийоми, які спрямовані на формування психологічного клімату, згуртованості та лідерства спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
2. Лідерство в спортивній групі.
3. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Самостійно розробити програму заходів для згуртування спортивного колективу.
4. Успішність спортивної діяльності і спілкування.
5. Самостійний розбір психологічних кейсів (конкретних випадків), щодо аналізу ситуацій спілкування тренера зі спортсменами під час змагання.

Ситуація 1. Тренер: "Знаєте що? Вам знову на доріжку. Так ось, йдіть і можете програти! Ні я серйозно! Дозволю вам програти і лаяти не буду. Але нанесіть хоч пару уколів, щоб уже не "під нуль". Поборіться хоч трохи, покажіть, що ви теж дещо вмієте!"

Визначте, яка ситуація могла передувати такому зверненню тренера до спортсмена і якого результату в подальшому спілкуванні тренера з цим спортсменом вона могла б привести.

Ситуація 2. Тренер: «На останніх тренуваннях ви дозволяєте собі уникати силової боротьби під щитом, економите сили, не виявляєте наполегливості у боротьбі за м'яч. Така гра у майбутній вирішальній зустрічі може дорого коштувати команді». Відомий спортсмен - спокійна, добра, чуйна людина; спокій супроводжував його навіть у вирішальних матчах.

Поясніть обґрунтованість такого несправедливого звернення тренера до спортсмена.

Ситуація 3. Монреальська Олімпіада. Тренер не без внутрішніх сумнівів погодився виставити спортсменку не лише на 1500 м, а й на 800 м, хоч перед цим вона витримала шість стартів поспіль. Перед першою дистанцією (800 м) тренер сказав спортсменці: «Не чекають від тебе золота, адже це не твоя дисципліна. Будеш у шістці – добре, а в призерах – просто чудово!» Перед другою дистанцією (1500 м) він сказав їй: "Одна золота медаль у тебе вже є, а якщо не буде другою, не страшно!"

Врахуйте ситуацію та проаналізуйте перше та друге звернення тренера до спортсменки перед стартами у відповідальних змаганнях.

Ситуація 4. Тренер: «У майбутньому матчі потрібно зіграти так, як ви вмієте грати вирішальні зустрічі, як ви маєте грати матчі на золоті медалі. Результат залежатиме від вашої зібраності та самовідданості, від уміння допомогти один одному у скрутну хвилину. Прошу вас не бурчати, якщо партнер помилиться, а прийти йому на допомогу. Сьогодні треба боротися за кожен м'яч, за кожне очко, не шкодувати себе, падати на м'яч, коли це потрібно, навіть лідерам, таким як Б... Все робити на користь команди. Без повної самовіддачі та самопожертви неможливо буде виграти цей матч. Сьогодні ви повинні забути про негаразди, про особисті образи, які, звичайно, можуть бути у кожного з вас. Особисте "я" треба повністю підкорити інтересам команди!».

Розібрати та провести психологічний аналіз, щодо установки тренера своїй команді перед вирішальною зустріччю за призове місце у турнірі.

(Богданова Д. Я. Общение тренера со спортсменами. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989. - С. 135-136.)

Практичне заняття 7. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.

Мета: закріпити та поглибити знання студентів з психологічних основ навчання у фізичному вихованні і спорті. Сформувати навички в техніці виконання завдань психологічної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Психологічні основи фізичної підготовки.
2. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей).
3. Психологічні особливості виховання фізичних аспектів.
4. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.
5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів (3-4 вправи).

Практичне заняття 8. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.

Мета: сформувати чітке уявлення про психологічну структуру та систему управління рухових дій.

Питання для обговорення:

1. Психологічна структура рухової дії. Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном.
2. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички.
3. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Навести приклади.
4. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.

Практичне заняття 9. Планування та корекція психологічної підготовки.

Мета: формування вмій та навичок щодо планування та корекції психологічної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу.
2. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена.

3. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу.
4. Особливості створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки. Навести приклади ритуалів у спорті.
5. Самостійно скласти план заходів психологічної підготовки на навчально-тренувальний збір (за 2-3 тижня до змагань).

Практичне заняття 10. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.

Мета: закріпити та поглибити знання студентів з вивчення мотиваційної сфери спортсмена. Формування вмінь та навичок використовувати психологічні вправи для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач у спортивній діяльності.

Питання для обговорення:

1. Співвідношення понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності.
2. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.
3. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.
4. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.
5. Самостійно підібрати комплекс психологічних вправ для підвищення мотивації досягнення та уникнення невдач (3-4 вправи).

Модуль 2.

Змістовий модуль 3. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.

Лекція 11. Психологічні особливості спортивного змагання.

Спортивне змагання як суперництво. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні. Післязмагальні психічні стани: радість перемоги, гіркота поразки, апатія, ейфорія, фрустрація. Кризові стани: вікові кризи, ситуаційні кризи, кризові переходи спортивної кар'єри. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

Лекція 12. Стрес-фактори у змагальній діяльності.

Спортивні стреси та їх специфіка. Змагальні стрес-фактори. Симптоми дистресу у спортсменів. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення. Психічні стани спортсменів як прояв змагального стресу.

Лекція 13. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.

Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стеничність, астеничність. Психологічна характеристика предстартових станів. Види предстартових станів: стан передстартової лихоманки, стан передстартової

апатії та стан бойової готовності. Ознаки предстартових станів. Больовий фінішний синдром (БФС). Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті. Морально-вольова підготовка спортсмена.

Лекція 14. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

Призначення та задачі психорегуляції. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

Лекція 15. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.

Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри: зміст основних етапів психологічного

супроводу спортсменів, які завершують свою кар'єру у спорті, основні форми і задачі психологічної допомоги на кожному етапі.

Практичне заняття 11. Психологічні особливості спортивного змагання.

Мета: сформувані чітке уявлення про психологічні особливості та структурні компоненти станів психічної готовності спортсменів до змагань.

Питання для обговорення:

1. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання.
2. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.
3. Післязмагальні психічні стани.
4. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

Практичне заняття 12. Стрес-фактори у змагальній діяльності.

Мета: поглиблення та уточнення знань щодо вивчення стрес-факторів у змагальній діяльності та закріпити відомі способи дій засобів профілактики та попередження стресових факторів у змагальній діяльності.

Питання для обговорення:

1. Змагальні стрес-фактори.
2. Симптоми дистресу у спортсменів.
3. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення.
4. Самостійно підібрати засоби профілактики та попередження щодо стресових факторів у змагальній діяльності.

Практичне заняття 13. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.

Мета: поглиблення та уточнення знань з вивчення психологічних станів під час підготовки до спортивних змагань.

Питання для обговорення:

1. Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стеничність, астеничність.
2. Психологічна характеристика предстартових станів та їх види.
3. Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті.
4. Морально-вольова підготовка спортсмена.

Практичне заняття 14-15. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

Мета: формування вмій та навичок використовувати різні заходи щодо психічної саморегуляції спортсменів на різних етапах підготовки.

Питання для обговорення:

1. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.
2. Визначення поняття «психічна стабільність» спортсмена.
3. Розробка плану самовиховання навичок та вмій емоційного регулювання психічних станів. Міні-звіт на тему.

Практичне заняття 16-17 Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.

Мета: закріпити та поглибити знання студентів щодо завдань психологічного супроводу спортсменів, які завершують спортивну кар'єру та алгоритм їх реалізації .

Питання для обговорення:

1. Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри.
2. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.
3. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри.

Змістовий модуль 4. Психологічні особливості управління психічними станами спортсмена під час змагального процесу.

Лекція 16. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.

Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів. Вплив психічного стану на виступ спортсмена. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

Лекція 17. Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.

Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.

Лекція 18. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.

Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні (переконання, навіювання, раціоналізація та інші); комплексні методи релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби вливу (використання музики, відеозображення тощо); психофізіологічні впливи: (масаж, довільна регуляція ритму подиху, вплив фармпрепаратами природного походження, мімічні вправи із групи "гімнастики почуттів"). Методи ауто або саморегуляції та гетерорегуляції. Методи психологічної регуляції та саморегуляції. Прийом довільного переключення уваги; самомасаж або масаж; спеціальні дихальні вправи; словесні самовиливи тощо.

Лекція 19. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Поняття ментальний тренінг. Характеристика методів ментального тренінгу: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, мисленева репетиція, ментальний імаготренінг, психотренінг вольової уваги, методи гіпнозу, медитативні методи, ментальний відеотренінг та макетне моделювання дій.

Лекція 20. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

Методи проведення самонавіювання. Методика психокорекції словесно-образного, емоційно-вольового управління станом спортсмена (Г.Ситіна). Функціональна музика як засіб психологічної підготовки. Управління мисленевою діяльністю спортсмена. Методика формування ефективного мислення у спортсмена. Можливості і технології візуалізації.

Практичне заняття 18. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.

Мета: збагачувати та деталізувати знання студентів з вивчення несприятливих психічних станів спортсмена та чинників їх виникнення.

Питання для обговорення:

1. Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів.
2. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

3. Самостійна підготовка психологічного аналізу та поетапного розбору відеозапису з виступу спортсмена у змагальній діяльності.

Практичне заняття 19. Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.

Мета: засвоїти вміння самостійно використовувати знання, навички щодо оперативного управління психічними станами та поведінкою спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Методи оперативного управління станом та поведінкою. Психологічне секундування.
2. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань. Використання технічних засобів для психологічного моніторингу та аналізу результатів змагань.
3. Використання хронометражу змагальних подій для вивчення динаміки психічного стану.
4. Провести аналіз динаміки психічного стану спортсмена на день змагань з обраного виду спорту.

Практичне заняття 20-21. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.

Мета: виробляти навички професійної діяльності студентів щодо вивчення методів і прийомів регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.

Питання для обговорення:

1. Опишіть методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану: психолого-педагогічні; комплексні методи релаксації та мобілізації у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; апаратурні засоби вливу; психофізіологічні впливи тощо.
2. Самостійне виконання завдань для вирішення кейс-задач та їх аналіз на практичному занятті.

Приклад ситуації для аналізу:

Ситуація 1. Дзюдоїст А. отримав травму коліна на змаганнях. Був тривалий період лікування та відновлення, але після цього він почав боятися виконувати свій "коронний" кидок. З'явився страх знову одержати травму на змаганнях. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена? Опишіть їх.

Ситуація 2. Легкоатлет К. щоб виграти чемпіонат повинен був виграти останній забіг. Однак К. відчував сильну напругу, тяжкість у всьому тілі, страх. Почував себе розбитим на старті. Насилу добіг до фінішу. Чемпіонат виграти цього дня йому не вдалося. Визначте стан спортсмена. Які причини могли спровокувати його. Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення цієї проблеми?

Ситуація 3. Футболіст І. майстер спорту з футболу нещодавно перейшов у іншу команду. Природно йому треба було добре зарекомендувати себе у цій команді. Він дуже старався на тренуваннях. Перед відповідальним матчем він відчував нервові збудження, хвилювання. Програвав різні ігрові ситуації, які він подумки вирішував. Хвилювався і з нетерпінням чекав на початок гри. Не заснув до ранку. Вранці він відчував, що голова сильно болить, що не може зосередитися ні на чому.

Від хвилювання йому здавалося, що його ноги не слухаються. Визначте, як називається стан спортсмена. Які методи психорегуляції слід рекомендувати спортсмену?

Ситуація 4. Самбіст Ю. шість років займався спортом. Після низки перемог його батько вирішив, що син повинен досягти великих успіхів. Став ходити на тренування та змагання. Лаяти сина за помилки та невдалі виступи. У якийсь момент у спортсмена виник страх перед виступами. Згодом у нього зникло бажання взагалі займатися спортом. Як можна вирішити цю проблему? Які методи психорегуляції слід використовувати для вирішення проблем спортсмена та його батька?

Ситуація 5. «Наша команда була одним із лідерів чемпіонату. Мала бути зустріч із явним аутсайдером. Ніщо не передбачало біди. І раптом... програш – 1:3. Усі ми йшли пригнічені з поля. Наш капітан, розмахуючи руками, щось наполегливо доводив судді, але це вже нічого не означало. Нічого не хотілося робити: ні тренуватися, не слухати настанови тренера і навіть бачити один одного». В якому психічному стані перебували спортсмени після матчу? Запропонуйте варіанти його корекції.

(Багадірова С. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадірова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.)

3. Підбір музичних композицій для саморегуляції та відновлення у післязмагальний період у вибраному вигляді спорту. Захист розробки.

Практичне заняття 22-23. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Мета: формування вмій та навичок використовувати методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Характеристика різних методів ментального тренінгу в спорті.
2. Самостійно підготувати 2-3 ментальні вправи, які спрямовані на психологічну підготовку спортсмена до змагань.
3. Самостійна підготовка та проведення міні-тренінгу, елементів аутотренінгу і розбір механізмів його дії.

Практичне заняття 24-25. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

Мета: сформувати чітке уявлення про сугестивні методи та їх ефективність щодо оптимізації психічного стану спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Характеристика сугестивних методів та їх ефективність у сфері фізичного виховання та спорту.
2. Мислення спортсмена в структурі діяльності та формування позитивного мислення.
3. Самостійна підготовка розробки індивідуально-орієнтованої програми самонавіювань у вибраному виді спорту.

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 1. Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.

Лекція 2. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 3. Спрямування професійної діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів

Практичне заняття 1. Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.

Практичне заняття 2. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту. Спрямування професійної діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Психологічний супровід учбово-тренувального процесу у сфері фізичного виховання і спорту.

Лекція 4. Психологічні особливості спортивної групи. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.

Лекція 5. Планування та корекція психологічної підготовки. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.

Практичне заняття 3. Психологічні особливості спортивної групи. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті. Психологічні основи процесу навчання рухових дій.

Практичне заняття 4. Планування та корекція психологічної підготовки.

Практичне заняття 5. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.

Змістовий модуль 3. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.

Лекція 6. Психологічні особливості спортивного змагання. Стрес-фактори у змагальній діяльності.

Лекція 7. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

Лекція 8. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.

Практичне заняття 6. Психологічні особливості спортивного змагання. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

Практичне заняття 7. Психологічні особливості спортивного змагання. Стрес-фактори у змагальній діяльності. Особливості психологічного стану під час підготовки до спортивних змагань.

Практичне заняття 8. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.

Змістовий модуль 4. Психологічні особливості управління психічними станами спортсмена під час змагального процесу.

Лекція 9. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена. Динаміка психічного стану спортсмена у змаганні.

Лекція 10. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Лекція 11. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

Практичне заняття 9. Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена.

Практичне заняття 10. Методи саморегуляції психічного стану спортсмена. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Практичне заняття 11. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас, індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або

публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Орієнтовний перелік тем для самостійної роботи студентів:

1. Проблема психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності.
2. Формування уявлення про психологічне забезпечення та супровід в системі підготовки спортсменів як проблема психології спорту
3. Зміст та напрямки діяльності з психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів
4. Психологічний супровід спортсмена в процесі тренувань та змагань
5. Мотивація особистості в спорті.
6. Психологічні особливості особистості тренера.
7. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
8. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді
9. Психологічні аспекти феномена лідерства у спорті.
10. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі
11. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди.
12. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту
13. «Особистісні профілі» спортсменів різних видів спорту та кваліфікації
14. Індивідуалізація психологічної підготовки з врахуванням особливостей особистості спортсмена.
15. Психологічний супровід спортсменів-інвалідів у процесі тренувальної та змагальної діяльності
16. Методи регуляції та саморегуляції психічних станів у сфері фізичного виховання і спорту
17. Основні аспекти технології психологічного супроводу спортсменів, які завершають свою спортивну кар'єру
18. Заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів
19. Особливості впливу психічної напруженості на діяльність спортсмена.
20. Психорегуляція як засіб формування психічної надійності спортсменів
21. Медитативний тренінг: поняття, технологія проведення.

22. Психологічні особливості особистості, які впливають на виникнення та розгортання конфліктів у спортивній діяльності
23. Вольова підготовка у командно-ігрових видах спорту
24. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам та тренерам
25. Психологічна допомога спортсменам на різних етапах спортивної кар'єри
26. Особливості психологічної підготовки спортсмена у сучасному спорті
27. Методи та засоби психопрофілактики стресових станів у спортивній діяльності.
28. Сучасні модифікації аутогенного тренування та напрями їх використання у спортивній практиці.
29. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в під час змагань.
30. Психологічні методи та засоби розвитку тактичного мислення спортсмена.
31. Психологічні аспекти цілепокладання у спорті.
32. Психологічний супровід процесу підготовки юних спортсменів.
33. Система психологічного супроводу спортивної діяльності
34. Навіювання як метод регуляції психічних станів спортсмена
35. Методи регулювання передстартової підготовки спортсмена
36. Психічне напруження як важливий фактор впливу на ефективність діяльності спортсмена.
37. Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.
38. Особливості психологічного супроводу спортсменів на етапі передзмагальної підготовки
39. Особистісні детермінанти стійкості спортсменів до стресових станів
40. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності
41. Вербально-музична психорегуляція спортсменів.
42. Психотренінг адаптації до змагальної ситуації.
43. Ментальні методи формування психологічного самозахисту від відволікаючих впливів у спортивній діяльності.
44. Емоційно-вольова саморегуляція негативних психічних станів спортсмена
45. Гіпноз і навіювання як засоби регуляції в спортивній діяльності
46. Особливості застосування ідеомоторного тренування в спорті.
47. Арт-терапія як метод формування стресостійкості у спорті

- 48.Поняття „оперативне психологічне втручання”, специфіка заходів оперативної психологічної підготовки.
- 49.Психологічна підготовленість як критерій ефективності психологічного супроводу спортивної діяльності
- 50.Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності
- 51.Психологічні основи тактичної підготовки спортсмена
- 52.Особливості використання тренінгових технологій в психологічному супроводі підготовки спортсменів
- 53.Організація заходів психологічної підготовки конкретного спортсмена.
- 54.Емоційна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
- 55.Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності.
- 56.Психомоторна сфера спортсмена і її прояв в спортивній діяльності.
- 57.Психолого-педагогічний супровід в дитячому спорті
- 58.Умови формування агресивної поведінки в сфері фізичного виховання і спорту.
- 59.Деадаптація та її види в спортивній діяльності.
- 60.Виховання вольових якостей спортсмена в процесі занять фізичною культурою

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу, (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, кейси-задачі, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік/екзамен
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання					Підсумковий тест	Сума балів
Змістовні модулі						
1	2	3	4	Інд.робота	Контрольна робота	
20	20	20	20	10	10	100
10	10	25	25	10	20	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за

національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

1. Концепція психологічного супроводу у сфері фізичного виховання і спорту
2. Методичне забезпечення практичного психолога під час психологічного супроводу спортсмена
3. Мета, завдання та зміст психологічного супроводу спортсмена під час учбово-тренувального процесу
4. Психологічний супровід підготовки спортсмена до змагань
5. Психологічний супровід багаторічної підготовки спортсменів
6. Методи психологічного регулювання в спорті
7. Психічні стани у спорті їх діагностика та методи регуляції
8. Психологічний супровід та забезпечення передзмагальної підготовки висококваліфікованих спортсменів
9. Психологічний супровід та забезпечення підготовленості спортсменів ігрових видів

- спорту на етапах становлення спортивної майстерності
10. Психологічне забезпечення спортивного тренування та змагання
 11. Вплив стресу на змагальну діяльність спортсменів
 12. Несприятливі психічні стани у спортсменів та шляхи їх подолання та профілактики
 13. Сучасні технології психологічного супроводу фізичного виховання та спорту
 14. Організація психологічного супроводу в післязмагальному періоді
 15. Психологічний супровід як фактор ефективності в підготовці юних спортсменів
 16. Особливості психологічного супроводу команди спортсменів з обмеженими можливостями
 17. Психологічний супровід тренерської діяльності в сфері фізичного виховання і спорту
 18. Психологічний супровід особистості спортсмена
 19. Психологічний супровід спортсмена після завершення спортивної кар'єри
 20. Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом
 21. Особистісна саморегуляція у системі психологічної підготовленості спортсменів до змагальної діяльності
 22. Психологічний супровід відбору у спорті
 23. Психокорекція спортсмена методами психорегуляції відповідно до його емоційного стану.
 24. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту
 25. Психологічний супровід після травм та невдач у змаганні
 26. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди
 27. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
 28. Види психологічного супроводу спортсменів
 29. Організація психологічного супроводу та забезпечення підготовки спортсменів у збірній команді
 30. Психологічний супровід психічних станів спортсмена під час змагань

Питання для семестрового контролю (залік):

1. Співвідносність понять «психологічна допомога», «психологічна підтримка», «психологічний супровід», «психологічне забезпечення».
2. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.
3. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту
4. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.
5. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.
6. Роль психолога на різних етапах спортивної кар'єри
7. Умови та критерії оцінки роботи спортивного психолога
8. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
9. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.
10. Система психологічної допомоги спортсмену та тренеру
11. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.
12. Типові проблеми організації ефективного психологічного супроводу.
13. Особливості психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі.
14. Психологічний супровід фізичної, технічної та тактичної підготовки.
15. Психологічний супровід на різних етапах змагального циклу.
16. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.
17. Значення та місце психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів.
18. Мета та завдання психологічної підготовки.

19. Види психологічної підготовки у спорті.
20. Планування психологічної підготовки спортсменів
21. Формування стресостійкості у змагальній діяльності
22. Стрес-фактори у змагальній діяльності
23. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
24. Характеристика вольових якостей особистості спортсмена.
25. Структура та методи вивчення психомоторики спортсмена.
26. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.
27. Динаміка психічних станів у тренувальній діяльності
28. Профілактика несприятливих функціональних станів.
29. Форми та методи навчання спортсмена методам психорегуляції.
30. Завдання та зміст спеціальної психологічної підготовки спортсмена.
31. Психічна готовність до змагання: компоненти та рівні.
32. Безпосередня психологічна підготовка до виконання спортивних вправ
33. Передзмагальні стани та методи їх діагностики.
34. Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і передстартового психічного стану.
35. Створення ритуалу тренувальної, передзмагальної та змагальної поведінки.
36. Методи оперативного управління станом та поведінкою спортсмена.
37. Психологічний супровід після травм та невдач у змаганні.
38. Післязмагальні психічні стани.
39. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
40. Сугестивний вплив – як оптимізація психічного стану спортсмена.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.
2. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.
3. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення».
4. Історичні передумови виникнення поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту.
5. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.
6. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
7. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності.
8. Психологічне консультування у сфері фізичного виховання і спорту.
9. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам.
10. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок.
11. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу у сферу фізичного виховання і спорту.
12. Типові проблеми організації ефективного психологічного супроводу.
13. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості спортсмена.
14. Підходи та організація психологічного супроводу особистості.
15. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.
16. Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом.
17. Моделі типового та еталонного спортсмена.
18. Методи вивчення особистості спортсмена.

19. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена.
20. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів.
21. Заходи профілактики «синдрому вигорання» у тренерській діяльності.
22. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності.
23. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.
24. Роль психолога на різних етапах спортивної кар'єри.
25. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.
26. Професійні та особистісні вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.
27. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі фізичного виховання і спорту.
28. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті.
29. Особливості психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі в системі фізичного виховання і спорту.
30. Психологічні особливості спортивної групи.
31. Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді.
32. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.
33. Лідерство та керівництво в спортивній групі.
34. Успішність спортивної діяльності і спілкування.
35. Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.
36. Психологічний супровід фізичної, технічної та тактичної підготовки.
37. Психологічні основи фізичної підготовки.
38. Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей).
39. Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном.
40. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування.
41. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички.
42. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів.
43. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті.
44. Значення та місце психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів.
45. Мета та завдання психологічної підготовки.
46. Види психологічної підготовки у спорті.
47. Планування психологічної підготовки спортсменів
48. Психологічний супровід загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсмена.
49. Психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи.
50. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу.
51. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці.
52. Створення ритуалу тренувальної, передзмагальної та змагальної поведінки.
53. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
54. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.
55. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді.
56. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.
57. Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності.

58. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.
59. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.
60. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання.
61. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.
62. Психологічний аналіз результатів змагального циклу.
63. Післязмагальні психічні стани.
64. Кризові стани: вікові, ситуаційні, професійні кризи.
65. Стрес-фактори у змагальній діяльності.
66. Симптоми дистресу у спортсменів.
67. Нервово-психічна напруга та її ознаки.
68. Основні стадії психічного перенапруження.
69. Психологічна характеристика предстартових станів та їх видів.
70. Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті.
71. Морально-вольова підготовка спортсмена.
72. Характеристика вольових якостей спортсмена.
73. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.
74. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів.
75. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри.
76. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.
77. Динаміка психічних станів у тренувальній діяльності.
78. Моніторинг динаміки психічного стану спортсмена у змаганні як основа психологічного аналізу змагань.
79. Форми та методи психологічного секундування.
80. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів.
81. Причини виникнення несприятливих предстартових та післязмагальних станів спортсменів.
82. Методи оперативного управління станом та поведінкою спортсмена.
83. Методи і прийоми регуляції та саморегуляції загального психічного стану спортсмена під час змагань і предстартового психічного стану.
84. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів.
85. Методи ауто або саморегуляції та гетерорегуляції.
86. Характеристика сугестивних методів та їх ефективність у сфері фізичного виховання та спорту.
87. Методи проведення самонавіювання.
88. Функціональна музика як засіб психологічної підготовки.
89. Мислення спортсмена в структурі діяльності та формування позитивного мислення.
90. Методика формування ефективного мислення у спортсмена.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для

проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ, Либідь, 2008. - 848 с.
2. Вейнберг Р.С, Гоулд Д. Психологія спорту, пер. з англ. Київ, Олімпійська література, 2001. - 336 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев, 2015. - 680 с.

Навчальні посібники:

4. Бочелюк В.Й. Психологія спорту / В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна. К, Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.
5. Волкова В.І. Психологія спорту. Навч. посіб. Київ, Олімпійська література, 2007. - 298 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2007. - 298 с
7. Гогунів Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ, Академія, 2000. - 288 с.
8. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.

9. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. - 184 с.
10. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М., Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
11. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т.С. Кириленко, К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. -112 с.
12. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. - 312 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. - 580 с.
14. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергін, К., Фірма Інкос, 2002. - 272 с.
15. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. 2-е изд., доп. и дораб. Киев : КНТ, 2016.- 683с.
16. Лисенко Л.Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів, Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011.- 64 с.
17. Ложкін Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум : учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. - 484 с.
18. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2006. -113 с
19. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці : Рута, 2015. - 91с.
20. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
21. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. -184 с.
22. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література, 1995. 320с.
23. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2019. -183 с.
24. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – Ч.1. – 475 с.; Ч. 2. – 474 с.
25. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. – 170 с.
26. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний : [учеб. пособие]. Киев : МАУП, 2006. 240 с.

Конспекти лекцій:

Акімова Л.Н., Психологія спорту: Курс лекцій. - Одеса: Студія «Негоціант», 2004. - 127 с.

Методичні роботи:

Іваннікова Г.В. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. - Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 40 с.

Інформаційні ресурси:

Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_405853_tema-psihologichna-pIdgotovka-v-sportI.html
<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в олімпійском спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.