

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
(код ОК 13)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	загальна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін загальної підготовки розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Протокол від “30” серпня 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу загальної підготовки, обов'язкова
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		4-й
		Півріччя
		I
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		12
		Семінарські заняття, год.
		24
		Практичні заняття, год.
		18
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль:
		4
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 2

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Психологія фізичної культури і спорту” є: вивчення курсантами психологічних аспектів (засобів, методів, принципів, умов реалізації тощо) фізичної культури та спортивної підготовки, а також закономірностей прояву і формування психіки військовослужбовців в специфічних умовах (бойової, навчально-бойової, учбово-тренувальної та змагальної) діяльності.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Курсант повинен бути спроможний:

- застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;
- працювати в команді, планувати та управляти часом;
- розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

Номери та назви тем	Усього годин	З них			У т. ч. за видами навчальних занять							Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
4 курс													
I півріччя													
Тема 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.	10	6	4	2	4								
Тема 2. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті.	16	10	6	2	4		4						
Тема 3. Психокорекція у фізичній культурі і спорті.	22	14	8	2	2		8		2				
Тема 4. Вольова підготовка як основа для формування стану готовності спортсмена.	12	8	4	2	4		2						
Тема 5. Стрес як психологічне явище під час дії воєнного стану. Соціально-психологічний генезис стресостійкості у фізичній культурі і спорті.	28	20	8	4	10		4		2				
Диференційований залік	2	2									2		
Всього за I півріччя	90	60	30	12	24		18		4		2		
Всього за 4 курс	90	60	30	12	24		18		4		2		
Всього за навчальну дисципліну	90	60	30	12	24		18		4		2		

3.2. Зміст навчальної дисципліни

3.2. Зміст навчальної дисципліни									
№ п/п	Вид навчального заняття		Кількість годин	Із них			Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
	Навчальних занять	під керівництвом викладача		Самостійної роботи					
1	2	3	4	5	6			7	8
		90	60	30	4 курс				
		90	60	30	I півріччя				
		10	6	4	Тема 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.				
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1.Характеристика психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті. 1. Історичні передумови розвитку та термінологічний апарат психології фізичної культури і спорту. 2. Основні напрями та актуальні проблеми психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті. <u>Самостійна робота:</u> Основні напрями психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.			Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-10]
2	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 2. Особливості психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті. 1. Методологічні основи побудови психології фізичної культури і спорту. 2. Актуальні проблеми психологічної підготовки. <u>Самостійна робота:</u> Актуальні проблеми психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]

1	2	3	4	5	6		7	8
3	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 3. Прояв психіки людини під час занять фізичною культурою. 1. Гендерні психологічні особливості в спорті. 2. Психічна адаптація та закономірності її формування у спортсменів. 3. Аналіз прояву психіки людини під час занять фізичною культурою. <u>Самостійна робота:</u> Психічна адаптація та закономірності її формування у спортсменів.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
		16	10	6	Тема 2. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті.			
4	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті. 1. Історичні аспекти формування психодіагностики як науки та особливості її застосування у спортивній діяльності. 2. Ключові напрями психодіагностики у фізичній культурі і спорті. 3. Характеристика сучасних методів психодіагностики, особливості та умови їх використання у спортивній практиці. 4. Психологічний відбір та орієнтація у спорті. <u>Самостійна робота:</u> Ключові напрями психодіагностики у фізичній культурі і спорті.		Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[2-10]
5	С	3	2	1	Тема 2. Заняття 2. Характеристика психодіагностичних методів у фізичній культурі і спорті. 1. Напрями психодіагностики у фізичній культурі і спорті. 2. Сучасні методи психодіагностики, особливості та умови їх використання у спортивній практиці. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні методи психодіагностики, особливості та умови їх використання у спортивній практиці.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
6	С	3	2	1	Тема 2. Заняття 3. Особливості психодіагностики у фізичній культурі і спорті. 1. Формування психодіагностики як науки та особливості її застосування у спортивній діяльності. 2. Психологічний відбір та орієнтація у спорті. <u>Самостійна робота:</u> Психологічний відбір та орієнтація у спорті під час дії воєнного стану.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
7	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 4. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті. 1. Застосування сучасних методів психодіагностики у спортивній практиці. 2. Практика психологічного відбору у спорті. <u>Самостійна робота:</u> Застосування сучасних методів психодіагностики у спортивній практиці.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
8	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 5. Аналіз психічних процесів людини під час занять фізичною культурою і спортом. 1. Тести для визначення особистісних якостей спортсменів. 2. Психологічний відбір у спорті. <u>Самостійна робота:</u> Психологічний відбір у спорті інших держав світу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
9	Л	4	2	2	Тема 3. Психокорекція у фізичній культурі і спорті. Тема 3. Заняття 1. Сучасні напрями психокорекції у фізичній культурі і спорті. 1. Огляд сучасних напрямів психокорекції в спорті. 2. Сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу. 3. Психологічне консультування. 4. Основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів. 5. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні напрями психокорекції в інших країнах світу.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[2-10]

1	2	3	4	5	6		7	8
10	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Особливості психокорекційного впливу у фізичній культурі і спорті. 1. Основні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу. Психологічне консультування. 2. Психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів. 3. Психологічні засоби і методи, що використовуються для забезпечення підготовки спортсменів. <u>Самостійна робота:</u> Психологічні засоби і методи, що використовуються для забезпечення підготовки спортсменів.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
11	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 3. Напрями психокорекційного впливу у фізичній культурі і спорті. 1. Психологічне консультування, його умови та особливості. 2. Аналіз психотерапевтичних підходів і методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів. 3. Вибір психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів. <u>Самостійна робота:</u> Основні напрями психокорекції в спортивній діяльності інших держав світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
12	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Психологічний тренінг у спортивній діяльності. 1. Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті. 2. Застосування навичок використання психологічного тренінгу для вдосконалення особистісних якостей спортсменів. <u>Самостійна робота:</u> Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті інших країн світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
13	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 5. Психологічне консультування у спортивній діяльності. 1. Напрями психологічного консультування у спорті. 2. Застосування психологічного консультування для розв'язання ситуаційних проблем спортсменів. <u>Самостійна робота:</u> Напрями психологічного консультування у спорті під час дії воєнного стану.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
14	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 6. Психотерапія у спортивній діяльності. 1. Використання психотерапевтичних технік у спортивній діяльності. 2. Застосування методів психотерапії у процесі тренувальної та змагальної діяльності. <u>Самостійна робота:</u> Застосування методів психотерапії у процесі тренувальної та змагальної діяльності під час дії воєнного стану.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
15	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті. 2. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті. 3. Психокорекція у фізичній культурі і спорті.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
		12	8	4	Тема 4. Вольова підготовка як основа для формування стану готовності спортсмена.		
16	Л	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Вольова підготовка у психологічному забезпеченні підготовки спортсмена під час тренувального процесу. 1. Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів під час тренувального процесу. 2. Структура вольових якостей спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості. 3. Взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності. 4. Домінуючі вольові якості у спортсменів в різних видах спорту. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів під час змагань.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[2-10]

1	2	3	4	5	6		7	8
14	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 6. Психотерапія у спортивній діяльності. 1. Використання психотерапевтичних технік у спортивній діяльності. 2. Застосування методів психотерапії у процесі тренувальної та змагальної діяльності. <u>Самостійна робота:</u> Застосування методів психотерапії у процесі тренувальної та змагальної діяльності під час дії воєнного стану.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
15	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті. 2. Психодіагностика у фізичній культурі і спорті. 3. Психокорекція у фізичній культурі і спорті.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
		12	8	4	Тема 4. Вольова підготовка як основа для формування стану готовності спортсмена.			
16	Л	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Вольова підготовка у психологічному забезпеченні підготовки спортсмена під час тренувального процесу. 1. Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів під час тренувального процесу. 2. Структура вольових якостей спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості. 3. Взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності. 4. Домінуючі вольові якості у спортсменів в різних видах спорту. <u>Самостійна робота:</u> Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів під час змагань.		Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[2-10]

1	2	3	4	5	6	7	8
17	C	3	2	1	Тема 4. Заняття 2. Наукові підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів. 1. Ключові підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів під час дії воєнного стану. 2. Вольові якості спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості. 3. Вплив вольових якостей на тип рухової активності. 4. Прояв вольових якостей у спортсменів в різних видах спорту. <u>Самостійна робота:</u> Ключові підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
18	C	3	2	1	Тема 4. Заняття 3. Характеристика вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсмена. 1. Місце вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів. 2. Структура вольових якостей. 3. Аналіз впливу вольових якостей на тип рухової активності. 4. Специфіка прояву вольових якостей у спортсменів в різних видах спорту під час дії воєнного стану. <u>Самостійна робота:</u> Специфіка прояву вольових якостей у спортсменів в різних видах спорту під час тренувального процесу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
19	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 4. Вольова підготовка у спортивній діяльності. 1. Тестування вольових якостей спортсменів. 2. Аналіз показників вольових якостей спортсменів у процесі тестування. <u>Самостійна робота:</u> Вольова підготовка у спортивній діяльності під час тренувального процесу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[2-10]
		28	20	8	Тема 5. Стрес як психологічне явище під час дії воєнного стану. Соціально-психологічний генезис стресостійкості у фізичній культурі і спорті.		

1	2	3	4	5	6			7	8
20	Л	3	2	1	Тема 5. Заняття 1. Сутність та природа стресу. 1. Історія виникнення вчення про стрес. 2. Види, класифікація стресу. 3. Психологічні причини стресів. 4. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. <u>Самостійна робота:</u> Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.			Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[1,3,4,7,8]
21	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 2. Причини виникнення психологічного стресу. 1. Суб'єктивні та об'єктивні чинники стресу. 2. Типи стресових переживань. 3. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на розвиток стресу. <u>Самостійна робота:</u> Основні причини виникнення психологічного стресу.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
22	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 3. Загальні закономірності розвитку стресу. 1. Тривога, тривожність, страх в картині стресу і стресового розладу особистості. 2. Негативні наслідки тривалого стресу. 3. Індивідуальна чутливість до стресу. <u>Самостійна робота:</u> Фактори, що впливають на розвиток стресу.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
23	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 4. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації. 1. Визначення поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР) його критерії та симптоми. 2. Фази розвитку ПТСР. 3. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. <u>Самостійна робота:</u> Фактори ризику розвитку ПТСР.			Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[1,3,4,7,8]

1	2	3	4	5	6	7	8
24	ЛІ	3	2	1	Тема 5. Заняття 5. Сучасні погляди на проблему стресостійкості. 5. Індивідуальні особливості людини і їх вплив на стійкість до стресів. 6. Суб'єктні фактори стресостійкості. 7. Стресостійкість та здоров'я 4. Сімейне виховання як детермінанта стресостійкості особистості. <u>Самостійна робота:</u> Зарубіжні погляди на проблему стресостійкості.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
25	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 6. Сучасні підходи подолання стресу в конфліктній ситуації. 1. Поняття конфлікту. 2. Раціональні та емоційні типи конфліктів: особистісний, міжособистісний, груповий. 3. Причини виникнення конфлікту. Позитивні і негативні функції конфлікту. 4. Подолання стресу в конфліктній ситуації. <u>Самостійна робота:</u> Подолання стресу у спорті під час дії воєнного стану.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
26	С	3	2	1	Тема 5. Заняття 7. Специфічні стресогенні фактори в спортивному середовищі. 1. Соціальна підтримка як фактор стресостійкості. 2. Роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я спортсменів. 3. Прояв ранніх симптомів стресу і "вигорання" в спортивному середовищі. <u>Самостійна робота:</u> Психологічний відбір у спорті інших держав світу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
27	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 8. Методика діагностики стресових станів. 1. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. 2. Психологічні техніки роботи з горем. 3. Техніки психологічної роботи з синдромом втрати. <u>Самостійна робота:</u> Методики оцінки та самооцінки стресових станів.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]
28	ПЗ	3	2	-	Тема 5. Заняття 9. Надання психологічної допомоги у стані гострого стресу. 1. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми. 2. Допомога психолога при гострих реакціях на стрес. 3. Невідкладна психологічна допомога та самодопомога.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1,3,4,7,8]

1	2	3	4	5	6	7	8
29	РК	2	2	-	Рубіжний контроль	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
30	З	2	2	-	Залік 1. Теоретичне питання за темами № 1-5. 2. Теоретичне питання за темами № 1-5. 3. Практичне завдання за темами № 1-5.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-10]
Всього за навчальну дисципліну		90	60	30	Л – 12 год., С – 24 год., ПЗ – 18 год., РК – 4 год., ДЗ – 2 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та вмінь.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми (логічно завершеної частини навчальної дисципліни). Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-5 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсантаочної форми навчання:

за відповіді на семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь

логічна, але розуміння не є узагальненим. Управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах							
Поточне оцінювання та самостійна робота						Залік	Всього
У тому числі за темами					Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5			
8/4	16/8	18/9	10/5	18/9	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	8/4
Семінарське	4/2
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Специфіка психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.
2. Історичні передумови та методологічні основи побудови психології фізичної культури і спорту.
3. Основні напрями психологічної підготовки у фізичній культурі і спорті.
4. Характеристика ключових понять ПФКіС.
5. Актуальні проблеми психологічної підготовки спортсменів.
6. Психічна адаптація та закономірності її формування у спортсменів.
7. Гендерні психологічні особливості в спорті.
8. Історичні аспекти формування психодіагностики як науки та особливості її застосування у спортивній діяльності.
9. Ключові напрями психодіагностики у фізичній культурі і спорті.
10. Характеристика сучасних методів психодіагностики, особливості та умови їх використання у спортивній практиці.
11. Психологічний відбір та орієнтація у спорті.
12. Огляд сучасних напрямів психокорекції в спорті.
13. Сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу.
14. Психологічне консультування, особливості застосування.
15. Основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.
16. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів.
17. Вольова підготовка як основа для формування стану готовності спортсмена.
18. Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів.
19. Структура вольових якостей спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості.
20. Взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності.
21. Домінуючі вольові якості у спортсменів в різних видах спорту.
22. Поняття "стрес". Види, класифікація стресу.

23. Стадії прояву стресу.
24. Форми прояву стресу.
25. Зовнішні ознаки стресу.
26. Вплив психоактивних речовин на організм під час дії стресу.
27. Травматичний стрес, причини та наслідки.
28. Посттравматичний стресовий розлад.
29. Стресогенні фактори під час проходження військової служби у військовослужбовця.
30. Поняття стресостійкості. Чинники, що впливають на рівень стресу.
31. Провести психокорекцію міжособистісних взаємин спортсменів (не довіра).
32. Провести тренінг щодо підвищення мотиваційного фону на досягнення успіху.
33. Провести тренінг для відновлення психоемоційного стану спортсмена.
34. Провести тренінг щодо формування у спортсмена високого рівня самооцінки.
35. Провести психологічне консультування зі спортсменом для підвищення сили волі.
36. Провести психокорекційні заходи, якщо у спортсмена виявлений *“стан передстартової лихоманки”*.
37. Провести психокорекційні заходи, якщо у спортсмена виявлений *“стан передстартової апатії”*.
38. Провести психокорекційні заходи, спрямовані на зменшення психічної напруженості спортсмена методом самонавіювання.
39. Провести психокорекційні заходи, спрямовані на зменшення психічної напруженості спортсмена методом спортивного коучингу.
40. Провести тренінг щодо формування позитивної установки (інтересу поєднанні з впевненістю) у спортсмена.
41. Провести тренінг щодо вироблення високого рівня мотивації до успіху.
42. Провести тренінг щодо навчання спортсменів саморегуляції емоційного стану.
43. Провести психологічне консультування зі спортсменом у якого емоційне виснаження.
44. Провести психологічне консультування для розв’язання ситуаційної проблеми між спортсменами (булінг).
45. Проаналізувати прояв психіки людини під час занять фізичною культурою.

9. Рекомендована література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посібн. – К.: МАУП, 2007. – 432 с
4. Неурова А. Б, Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник / А. Б. Неурова, А. М. Романишин. – Київ: «Центр учбової літератури», 2023. – 336 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимп. л-ра, 2013. – 624 с.
6. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту: підручник / кол. авт.; за заг. ред. Н. Л. Височіної. – К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. – 164 с.
7. Основи військової психології: навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть; Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2020. – 272 с.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2008. – 256 с.
9. 11. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія: підручник: у 2 ч. – К.: НУОУ, Ч. 2 : Військова психологія, Т. 2. - 2023. - 363 с.
10. Keeling M., Williamson H., V. S. Williams, Kiff J., Evans S., Murphy D., and Harcourt D. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance altering conflict injuries. Military Psychology. 2022.

Розробник: