

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

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
полковник *С. Жембровський* Сергій ЖЕМБРОВСЬКИЙ

“ 30 ” *серпня* 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТУ
(код ВК 10)

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	каталог вибіркових дисциплін
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни розроблена відповідно до каталогу вибіркових дисциплін 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:

працівник Збройних Сил України Олена Ярмач, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

полковник Василь Білошицький, ад'юнкт науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичної культури, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій.

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 – 4 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для очної форми здобуття освіти: кількість аудиторних годин –80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна каталогу вибіркових дисциплін, вибіркова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	1-й
		Півріччя
		II
		2-й
		Півріччя
		I
	освітній ступінь – бакалавр	Лекції, год.
		20
		Семінарські заняття, год.
		26
		Практичні заняття, год.
		30
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль:
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Основи стресостійкості у фізичному вихованні і спорті” є вивчення курсантами психологічних аспектів (засобів, методів, принципів, умов реалізації тощо) про явище стресу та специфіку виникнення стресу, методів попередження та подолання проявів стресу; навичок формування стресостійкості; вміння застосовувати отримані знання на практиці (надання психологічної допомоги особистості, що переживає стрес).

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;
- 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

очна форма здобування освіти

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		
І курс												
ІІ півріччя												
Тема 1. Стрес як психологічне явище.	30	20	10	4	8		8					
Тема 2. Соціально-психологічний стресостійкості.	28	18	10	4	6		8					
Залік	2	2									2	
Всього за ІІ півріччя	60	40	20	8	14		16				2	
Всього за 1 курс	60	40	20	8	14		16				2	
ІІ курс												
І півріччя												
Тема 3. Діагностика та способи допомоги при стресі.	38	24	14	8	8		8					
Тема 4. Управління стресом.	20	14	6	4	4		6					
Залік	2	2									2	
Всього за І півріччя	60	40	20	12	12		14				2	
Всього за 2 курс	60	40	20	12	12		14				2	
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	20	26		30				4	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва 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
		60	40	20	II півріччя 1 курс		
		30	20	10	Тема 1. Стрес як психологічне явище.		
1	Л	3	2	1	Тема 1. 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, проектор, слайди, указка	[1-11]
2	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 2. Основні концепції стресу, його форми виявлення. 1. Стрес і адаптація особистості до життя в сучасному суспільстві. 2. Наукові концепції Ганса Сельє та С. Лазаруса про походження стресу. 3. Форми прояву стресу. <u>Самостійна робота:</u> Основні концепції стресу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6		7	8
3	Л	3	2	1	Тема 1. Заняття 3. 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	[1-11]
4	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 4. 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	[1-11]
5	ПЗ	6	4	2	Тема 1. Заняття 5. Динаміка протікання стресу. 1. Фази перебігу стресу. 2. Стадії розвитку стресових реакцій по Г. Сельє. 3. Динаміка переживання навчального стресу. <u>Самостійна робота:</u> Динаміка переживання травматичної стресової ситуації.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
6	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 6. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу. 1. Різновиди стресу. 2. Загальні закономірності професійного стресу. 3. Хронічні і межові стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози). <u>Самостійна робота:</u> Поведінкові прояви стресу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
7	С	3	2	1	Тема 1. Заняття 7. 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.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
8	ПЗ	6	4	2	Тема 1. Заняття 8. Захисні механізми психіки як спосіб подолання стресових ситуацій. 1. Функціональне значення психологічних захистів. 2. Основні захисні механізми: витіснення, проекція, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація, заперечення. 3. Роль психологічних захистів в розумінні і прийнятті себе. <u>Самостійна робота:</u> Що таке механізми психологічного захисту і які вони бувають?	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
9	Л	3	2	1	Тема 2. Соціально-психологічний генезис стресостійкості. Тема 2. Заняття 1. Сучасні погляди на проблему стресостійкості. 1. Індивідуальні особливості людини і їх вплив на стійкість до стресів. 2. Суб'єктні фактори стресостійкості. 3. Стресостійкість та здоров'я 4. Сімейне виховання як детермінанта стресостійкості особистості. <u>Самостійна робота:</u> Зарубіжні погляди на проблему стресостійкості.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-11]
10	С	6	4	2	Тема 2. Заняття 2. Особливості впливу стресу на поведінку і свідомість людини. 1. Позитивна сторона стресу (по теорії Т. Бохан). 2. Негативні наслідки стресу (дистресу). 3. Форми змін поведінкової активності при стресі. 4. Посттравматичний стресовий розлад. <u>Самостійна робота:</u> Зміни поведінки особистості під впливом хронічного стресу.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6		7	8
11	С	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. 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> Психологічний відбір та орієнтація у спорті під час дії воєнного стану.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
12	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 4. Техніки подолання стресу в конфліктній ситуації. 1. Техніка «Договір двох сторін» 2. Техніка «Дисоціація». <u>Самостійна робота:</u> Застосування технік подолання стресу в конфліктній ситуації		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
13	Л	3	2	1	Тема 2. Заняття 5. Специфічні стресогенні фактори в курсантському середовищі. 1. Соціальна підтримка як фактор стресостойкості. 2. Роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я курсантів. 3. Прояв ранніх симптомів стресу і "вигорання" в курсантському середовищі. <u>Самостійна робота:</u> Психологічний відбір у спорті інших держав світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
14	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 6. Методи аналізу прояву психіки людини під час занять фізичною культурою. 1. Методи аналізу та профілактики симптомів стресу на різних рівнях його прояву у курсантів час занять фізичною культурою. 2. Тренування і відпрацювання алгоритмів реагування в типових стресових ситуаціях як основна технологія формування та підтримки стресостійкості у курсантів під час занять фізичною культурою. 3. Аналіз психічних процесів, станів та властивостей людини під час занять фізичною культурою і спортом та у стресових ситуаціях. Самостійна робота: Методи профілактики симптомів стресу на різних рівнях його прояву.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
15	3	2	2	-	Залік. 1. Теоретичне питання за темами № 1, 2. 2. Теоретичне питання за темами № 1, 2. 3. Практичне завдання за темами № 1, 2.		
		60	40	20	І півріччя 2 курс		
		38	24	14	Тема 3. Діагностика та способи допомоги при стресі.		
16	Л	3	2	1	Тема 3. Заняття 1. Методи діагностики стресових станів. 1. Оцінка стресових станів. 2. Диференціювання стресу та інших коморбідних станів. 3. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. 4. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу. <i>Самостійна робота:</i> Сучасні методики оцінки та самооцінки стресових станів.	Комп'ютер, проектор, слайди, указка	[1-11]

1	2	3	4	5	6		7	8
17	Л	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Синдром гострого горя. 1. Вплив на особистість стресового досвіду зіткнення зі смертю. 2. Поняття і види втрати. Картина гострого горя. 3. Етапи переживання гострого горя. Рівні психологічної роботи з горем. 4. Психологічні техніки роботи з горем. Техніки психологічної роботи з синдромом втрати. <u>Самостійна робота:</u> Вплив на особистість стресового досвіду зіткнення зі смертю.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
18	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 3. Психологічна допомога у стані гострого стресу. 1. Психотравмуючі наслідки перебування в екстремальній ситуації. Екстремальна ситуація. Надзвичайна ситуація. 2. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. 3. Перша психологічна допомога (ППД). 4. Марення й галюцинації. Апатія. Ступор. Рухове порушення. Страх. Нервові тремтіння. Плач. Істерика. <u>Самостійна робота:</u> Перша психологічна допомога (ППД).		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
19	Л	3	2	1	Тема 3. Заняття 4. Зміна ставлення до стресової проблеми. Лихо як ресурс. 1. Рациональна психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія. 2. Активна взаємодія зі стресором. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. 3. Стрес-фактори та особливості реагування на них. 4. Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Соціально-психологічна адаптація. <u>Самостійна робота:</u> Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті інших країн світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6			7	8
20	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 5. 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	[1-11]
21	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 6. Надання психологічної допомоги у стані гострого стресу. 1. Взаємодія та координація суміжних спеціалістів ході надання ППД. 2. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми. 3. Допомога психолога при гострих реакціях на стрес. 4. Невідкладна психологічна допомога та самодопомога. <u>Самостійна робота:</u> Невідкладне надання психологічної допомоги.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
22	С	3	2	1	Тема 3. Заняття 7. Зміна ставлення до стресової проблеми. 1. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій 2. Комплексні способи управління стресом. 3. Методики та психологічні техніки зменшення фізичного ефекту стресу. 4. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу. <u>Самостійна робота:</u> Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
23	Л	3	2	1	Тема 3. Заняття 8. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу. 1. Особливості психологічного консультування осіб під час переживання стресу. 2. Антистресові чинники. Психогігієнічний комплекс як засіб покращення емоційного стану. 3. Психодіагностика типів реагування на стреси. 4. Основні методи психокорекційної роботи з особистістю, що переживає стрес. <u>Самостійна робота:</u> Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті інших країн світу.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6		7	8
24	ПЗ	6	4	2	Тема 3. Заняття 9. Психологічна допомога при переживання стресу. 1. Аутогенне тренування, навіювання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю. 2. Психотерапевтичні та психофізичні вправи, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої напруги. 3. Психодіагностика життєстійкості та копінг-стратегій. 4. Психодіагностика суїцидальності як деструктивного реагування на стрес та травму. <u>Самостійна робота:</u> Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті інших країн світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
25	С	4	2	2	Тема 3. Заняття 10. Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадптація особистості в генезі стресових подій. 1. Самопомога при гострих реакціях на стрес. 2. Персональні стратегії подолання бойової психічної травми. 3. Кризові життєві ситуації, як наслідок воєнних дій. 4. Особливості антикризової психологічної допомоги ветеранам війни. <u>Самостійна робота:</u> Самопомога при гострих реакціях на стрес.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
26	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 11. Соціально-психологічна реадптація особистості в генезі стресових подій. 1. Дебрифінг як метод роботи з травмуючими переживаннями. 2. Метод кризової інтервенції як метод подолання травми. 3. Кризова інтервенція як метод психологічної допомоги військовим, що пережили психотравмуючі події у воєнній військових подій. 4. Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців, як один з методів подолання кризи в сім'ях військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Елементи практичного використання тренінгових вправ у спорті інших країн світу.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
		20	14	6	Тема 4. Управління стресом.			

1	2	3	4	5	6			7	8
27	Л	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Загальні підходи управління стресом. 1. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. 2. Методи профілактики і корекції стресу. 3. Техніки адаптації, саморегуляції. 4. Раціональна психотерапія. 5. Алгоритм виходу зі складної ситуації. <u>Самостійна робота:</u> Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.			Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	[1-11]
28	С	3	2	1	Тема 4. Заняття 2. Психологічна саморегуляція. 1. Сприйняття себе та іншого. 2. Здібності і можливості людини регулювати форми і зміст своєї активності.. 3. Закономірності функціонування психіки в процесі саморегуляції. 4. Саморегуляція і механізми її здійснення. 5. Класифікація методів емоційної саморегуляції. <u>Самостійна робота:</u> Саморегуляція і механізми її здійснення.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
29	Л	3	2	1	Тема 4. Заняття 3. Особистісні ресурси з питань управління стресом. 1. Активна взаємодія зі стресором. 2. Комплексні способи управління стресом. 3. Психологічні ресурси людини (внутрішні, зовні та приховані). 4. Особистісні ресурси: самореалізація, гроші, друзі, здоров'я, сім'я. <u>Самостійна робота:</u> Особистісні ресурси: самореалізація, гроші, друзі, здоров'я, сім'я.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
30	С	3	2	1	Тема 4. Заняття 4. Психологічна саморегуляція. 1. Управління увагою. 2. Управління диханням. 3. Зона контролю і сфера впливу. <u>Самостійна робота:</u> Саморегуляція і механізми її здійснення.			Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]

1	2	3	4	5	6		7	8
31	ПЗ	5	4	1	Тема 4. Заняття 5. Зміна ставлення до проблеми та її інтерпретація. 1. Способи зміни погляду на проблему. 2. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. 3. Психотехнології НЛП та арттехнології. <u>Самостійна робота:</u> Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
32	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 6. Психокорекційні технології. 1. Психокорекційна технологія «Світ і герой», «Мій настрій», «Метафора». 2. Зона контролю і сфера впливу. <u>Самостійна робота:</u> Арт-техніка "Вчора - сьогодні - завтра", діагностика та корекція мотиваційної сфери особистості.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
33	З	2	2	-	Залік 1. Теоретичне питання за темами № 3, 4. 2. Теоретичне питання за темами № 3, 4. 3. Практичне завдання за темами № 3, 4.		Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
Всього за навчальну дисципліну		120	80	40	Л – 20 год., С – 26 год., ПЗ – 30 год., З – 4 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 № 1-4 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

11

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 курсанта очної форми навчання:

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

$$R = R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{З}$$

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			
40/20	30/15	70/35	30/15	100/50

Максимальна/мінімальна оцінка в балах				
Поточне оцінювання та самостійна робота			Залік	Всього
У тому числі за темами		Всього		
Тема 3	Тема 4			
40/20	30/15	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	
Семінарське	8/4
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. Охарактеризуйте поняття «стрес».
2. Які Вам відомі Ступені вираження стресу?
3. Які Вам відомі різновиди стресу?
4. Які Вам відомі фази переживання стресу?
5. Які Вам відомі фізіологічні та психологічні механізми стресу?
6. Які Вам відомі форми прояву стресу?
7. Як впливають психоактивні речовини на організм під час дії стресу?
8. Які розрізняють типи стресу?
9. Які Ви знаєте класифікації стресу?
10. Які Вам відомі різновиди стресорів ?
11. Найтиповішими стресорами сучасності є:?
12. Загальними ознаками стресу є:?
13. Охарактеризуйте поняття «травматичний стрес».
14. Які Вам відомі симптоми травматичного стресу?
15. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) це...?
16. Чинники ризику, які можуть підвищити ймовірність розвитку ПТСР:?
17. Які Ви знаєте симптоми посттравматичного стресового розладу?
18. Основні три причини, які часто не дають можливості самостійного позбутися ПТСР:?
19. Які Ви знаєте фактори, що негативно впливають на ефективність професійних дій спортсменів в екстремальних умовах:?
20. Які Ви знаєте якості, що найбільш негативно впливають на успішність професійної діяльності спортсменів в екстремальних умовах:?
21. Охарактеризуйте поняття «професійне вигорання спортсмена».
22. Охарактеризуйте поняття «емоційне виснаження».
23. Які Ви знаєте групи спортсменів, які найбільш схильні до синдрому «професійного вигорання»:?

24. Які Ви знаєте симптоми, що сигналізують про розвиток синдрому «професійного вигорання» у спортсменів:?
25. На які основні групи умовно можна розділити синдром «професійного вигорання»?
26. Охарактеризуйте правила профілактики професійного вигорання у спортсменів:
27. Охарактеризуйте поняття «стресостійкість».
28. Охарактеризуйте поняття «копінг-стратегія».
29. У чому полягає соціальна підтримка як соціальний аспект подолання стресу та стресових ситуацій?
30. Охарактеризуйте поняття «адаптація до стресу».
31. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (страх).
32. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (ступор).
33. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (неконтрольована рухова активність).
34. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (агресія).
35. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (плач).
36. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (істерика).
37. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (жертва насильства).
38. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (ситуація суїциду).
39. Надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах (страх).
40. Регулювання стресу фізіологічним методом («прогресуюча м'язова релаксація») Едмунда Джекобсона.
41. Регулювання стресу фізіологічним методом («дихальна техніка»).
42. Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу («афірмація»).
43. Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу («візуалізація»).
44. Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу («аутогенне тренування»).
45. Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу («медитація»).

9. Рекомендована література

1. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. / І. Г. Гаврілець. – К.: ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
2. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І., Ржевський Г. М., Максименко К. С., Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів ВНЗ. – К.: Київ. нац. торг. ун-т, 2014. – 523 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 431 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
6. Психологія стресу: навчальний посібник / Т. В. Циганчук. – К.: Кафедра, 2016. – 216 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
8. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця: ВНТУ, 2010. – 228 с.
9. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.
10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
11. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.

Додаткова література

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Корольчук В. М., Солдатов С. В., Аналіз результатів диференційно інтегральної оцінки чинників професійного стресу // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 15. – Харків: НУЦЗУ, 2014. – 294 с.
3. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навчальний посібник / Кузікова С. Б. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. 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.

5. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / ; за ред. М. С. Корольчука. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
6. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка]. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 164 с.
7. Чудава Н. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник/ Н.В Чудава, Г. О. Шулдик– Умань: ПП Жовтий, 2013. – 352 с.
8. Яким Р. С. Безпека життєдіяльності людини: Навчальний посібник/ Р. С. Яким. – Львів: Бескид Біт, 2005. – 304 с.
9. Chen A. (Ed.) Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2020. 373 p.
10. Hilton L. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Metaanalysis / L. Hilton, A. R. Maher, B. Colaiaico // Psychol. Trauma. – 2016. – Vol. 18. – P.120–128
11. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Електронний ресурс] // The Lancet. – 2020. – [Електронне джерело]. – URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
12. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature [Електронний ресурс] / [P. G. Neha, I. Khan, H. Jessica та ін.] // Brain Plast. – 2019. – [Електронне джерело]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/>.

Розробник:

професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; працівник Збройних Сил України
“29” серпня 2024 року

Олена ЯРМАК

ад'юнкт науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичної культури, спеціальної фізичної підготовки і спорту
полковник
“29” серпня 2024 року

Василь БІЛОШИЦЬКИЙ