

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
*Кафедра спорту та фітнесу*

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з комплексної дисципліни

«Актуальні проблеми психологічного супроводу фізичного виховання і спорту»

Курс:	б
Спеціальність (спеціалізація):	017 - Фізична культура і спорт
Форма проведення:	Комбінована
Тривалість проведення:	2 год
Максимальна кількість балів:	40 балів

## Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 2 усних питання, які мають узагальнений комплексний характер, та 1 письмове завдання. Відповідь на 1 -2 питання оцінюється за 10-бальною шкалою залежно від рівня знань.

### Критерії оцінювання усних питань

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Критерії оцінювання усних питань
Відмінний рівень	9-10	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"><li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li><li>- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірне розуміння змісту основних теоретичних положень;</li><li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li></ul> демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	6-8	Студент дав досить повну та логічно обгрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none"><li>- незначні неточності при поясненні;</li><li>- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;</li><li>- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення;</li></ul> окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.
Задовільний рівень	3-5	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: <ul style="list-style-type: none"><li>- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li><li>- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;</li><li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання.</li></ul>
Незадовільний рівень	0-2	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.

### **Орієнтовний перелік питань:**

1. Охарактеризуйте зміст та завдання психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена.
2. Визначте роль самоконтролю у психологічному забезпеченні психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера.
3. Опишіть фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості, що займається спортивною діяльністю.
4. Проаналізуйте стрес-фактори, які найбільш значимо впливають на результати спортивної діяльності.
5. Проаналізуйте види позитивних / негативних емоцій та їх вплив на професійну діяльність спортсмена та тренера.
6. Розкрийте поняття психологічного і професійного стресу в спортивній діяльності.
7. Встановить наслідки поведінкових реакцій спортсмена / тренера в ситуації стресу.
8. Надайте характеристику видам реагування спортсмена під час стресу в процесі спортивної діяльності.
9. Надайте характеристику психологічним особливостям впевненої в собі особистості (на прикладі тренерської діяльності).
10. Розкрийте значення гендерної соціалізації у фізичному вихованні і спорті.
11. Встановить особливості формування міжособистісних відносин у спортивному колективі.
12. Опишіть якості особистості тренера, що визначають успішність / неуспіх його діяльності.
13. Поясніть особливості складання психограми особистості спортсмена, та проаналізуйте її значення в процесі супроводу фізичного виховання і спорту.
14. Проаналізуйте динаміку розвитку мотивів які спонукають до занять з фізичного виховання та спорту.
15. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
16. Надайте характеристику тілесно-психологічним проблемам які порушують психологічну адаптацію в процесі спортивної діяльності.
17. Надайте характеристику ідеомоторному тренуванню в спорті.
18. Розкрийте проблему психологічної сумісності у спортивних колективах, командах, групах.
19. Проаналізуйте процес психологічного забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.
20. Поясніть причини психосоматичних розладів, їх діагностика та виявлення.
21. Назвіть характерні прояви різних форм психічних розладів (тривожних, депресивних та інші), та шляхи упередження.

22. Причини та наслідки нехтуванням психологічною підготовкою тренерами у підготовці спортсменів та спортивних команд.
23. Опишіть вплив психом'язового тренування на результативність та перспективність вдалого виступу спортсмена на змаганнях.
24. Встановить цілі психологічно-обґрунтованого відбору спортсменів до участі у змаганнях, надайте їм характеристику.
25. Охарактеризуйте вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів.
26. Надайте характеристику формам спеціальної психологічної підготовки в процесі супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера.
27. Розкрийте значення соціально-психологічного клімату в команді в процесі супроводу фізичного виховання та спорту.
28. Розкрийте функції тренера як керівника команди. Опишіть стилі керівництва тренера та надайте їм характеристику.
29. Проаналізуйте зміст та особливості загальної психологічної підготовки спортсменів.
30. Розкрийте значення комплексного психологічного контролю в спорті.
31. Опишіть вимоги до вибору методів психологічної діагностики та організації дослідження в спорті.
32. Розкрийте зміст та завдання психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера.
33. Розкрийте причини та передумови виникнення конфліктів у спортивній команді.
34. Проаналізуйте можливі механізми формування психологічних проблем і психосоматичних розладів в процесі підготовки спортсменів.
35. Розкрийте значення тілесної психотерапії в процесі психологічного супроводу фізичного виховання і спорту.
36. Надайте характеристику формам психологічного супроводу професійної діяльності спортсмена та тренера.

Відповідь на 3 письмове завдання оцінюється за 20-бальною шкалою залежно від рівня знань.

#### Критерії оцінювання 3 письмового завдання

<b>Рівень знань</b>	<b>Оцінка за 20-бальною шкалою</b>	<b>Критерії оцінювання 3 завдання</b>
Відмінний рівень	15-20	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"> <li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li> <li>- демонструє знання та розуміння змісту основних теоретичних положень;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонструє розуміння практичного втілення отриманих теоретичних знань у подальшу професійну діяльність;</li> <li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li> </ul> <p>демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.</p>
Добрий рівень	10-14	<p>Студент дав досить повну та логічно обгрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостатньо розкритий предмет запитання;</li> <li>- в роботі не чітко прослідковуються логічні взаємзв'язки теорії і практики акмеологічних досліджень;</li> <li>- окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</li> </ul>
Задовільний рівень	3-9	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li> <li>- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними теоретичними положеннями, що стосуються питання;</li> <li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу та синтезу теоретичних та практичних знань, вмінь та навичок.</li> </ul>
Незадовільний рівень	0 – 2	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.</p>

### **Орієнтовний перелік питань:**

1. Скласти план психологічного відбору спортсменів до участі у змаганнях.
2. Скласти план тренінгу щодо формування впевненості спортсменів перед участю у відповідальних змаганнях.
3. Скласти план проведення тренінгу для тренерів з формування основ психологічного супроводу спортсменів у процесі спортивної підготовки.
4. Скласти програму тренінгу для спортсменів на тему: «Методи психологічної саморегуляції».

5. Скласти план проведення заходу з формування психологічної стійкості під час виступу на змаганнях.
6. Скласти план проведення заходу «Тілесно-орієнтовані методи психотерапії в процесі психологічного супроводу фізичного виховання і спорту».
7. Навести приклади методів діагностики емоційного стану спортсмена, надати поради щодо керування емоційний станом.
8. Скласти практичні рекомендації що до дружніх стосунків між членами спортивної команди та тренером.
9. Навести приклади вправ аутогенного тренування та визначити їх вплив на нервову систему.
10. Навести приклади вправ аутогенного тренування та визначити їх вплив на психофізіологічні функції організму.
11. Скласти план тренінгу на тему: «Розвиток емоційної стійкості як шлях збереження професійного здоров'я тренера».
12. Скласти план тренінгу на тему: «Розвиток емоційної стійкості як шлях до спортивних перемог».
13. Навести приклад програми професійного самозбереження тренера, запобігання професійного вигорання в тренерській діяльності.
14. Скласти план тренінгу на тему: «Адекватність психічного відображення як критерій оцінки психічного здоров'я спортсмена».
15. Скласти програму тренінгу з аналізу емоційної підготовки спортсменів до виступу на змаганнях.
16. Розробити програму мотивації до тренувань дітей шкільного віку з обраного виду спорту.
17. Розробити програму комплексної психологічної допомоги спортсменам під час тренувальної діяльності.
18. Розробити програму комплексної психологічної допомоги тренерам у їх професійній діяльності.

Загальна сума за екзамен складає 40 балів (за сумою отриманих балів).

Екзаменатор

к.психол. н., доцент Полянничко О.М.

Завідувач кафедри

к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.