

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

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни «Педагогіка і психологія: психологія спорту»

Курс:	3
Спеціальність (спеціалізація):	017 – Фізична культура і спорт
Форма проведення:	Письмова
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

## Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 3 теоретичних питання. Відповідь на кожне завдання оцінюється за 40-бальною шкалою залежно від рівня знань. Результат письмового іспиту визначається шляхом ділення суми балів, отриманих за всі 3 завдання, на їх кількість.

<b>Рівень знань</b>	<b>Оцінка за 40-бальною шкалою</b>	<b>Критерії оцінювання відповіді</b>
Відмінний рівень	30 – 40	<p>Відповідь студента:</p> <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> <p>демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.</p>
Добрий рівень	20 – 29	<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>- 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> <p>окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</p>

Задовільний рівень	10 – 19	<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 науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;</li> <li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання;</li> </ul> <p>у роботі багато грубих орфографічних помилок.</p>
Незадовільний рівень	0 – 9	<p>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.</p>

### **Орієнтовний перелік питань:**

1. Перерахуйте відмінні та схожі риси психології фізичного виховання та спорту.
2. Виділіть особливості стану бойової готовності.
3. Охарактеризуйте психологічні особливості спортивного змагання.
4. Дайте визначення предмета і об'єкта психології спорту.
5. Проаналізуйте особливості психологічного процесу мислення у тактичній діяльності спорту.
6. Охарактеризуйте види формальних відносин у команді.
7. Проаналізуйте психологію спорту як розділ психологічної науки.
8. Охарактеризуйте засоби та методи регуляції негативних передстартових станів спортсмена.
9. Дайте визначення основним функціям тренера в процесі навчально-виховної роботи зі спортсменами.
10. Дайте визначення темпераменту та його типам.
11. Охарактеризуйте спортивну мотивацію у структурі особистості.

12. Охарактеризуйте взаємовідносини в системі «тренер-тренер» при управлінні однією командою.
13. Визначте мету і завдання психології спорту як навчальної дисципліни.
14. Надайте характеристику стану збудження і тривожності у спортсменів.
15. Охарактеризуйте реактивну та спонтанну поведінку тренера та її складові.
16. Охарактеризуйте види психологічного контролю у спорті.
17. Розкрийте поняття релаксація, аутогенне тренування, моделювання змагальних умов як засоби для послаблення нервового напруження.
18. Охарактеризуйте стан психічної готовності до змагальної діяльності
19. Проаналізуйте особливості виникнення конфліктів у спортивній команді.
20. Надайте визначення поняттю психічна саморегуляція.
21. Надайте характеристику особистості лідер у спорті.
22. Охарактеризуйте основні компоненти особистості спортсмена та їх складові.
23. Охарактеризуйте основні вольові якості спортсмена. Напрямки підтримки цілеспрямованості.
24. Надайте характеристику мотиваційній сфері спортсмена та з'ясувати її прояв у спортивній діяльності.
25. Проаналізуйте негативні психічні стани в процесі тренування спортсмена
26. Опишіть механізми психологічного захисту.
27. Охарактеризуйте проблему психологічної сумісності та організації сумісної діяльності у спортивній команді.
28. Опишіть стилі керування спортивною командою.
29. Дайте визначення характеру та його особливостям.
30. Охарактеризуйте предстартові психічні стани.
31. Охарактеризуйте властивості темпераменту особистості спортсмена.
32. Опишіть психологічні основи педагогічного такту.
33. Охарактеризуйте індивідуальні властивості нервової системи.
34. Опишіть стан агресивності у спорті.
35. Надайте характеристику методу психологічного впливу навіювання.
36. Охарактеризуйте психологічну особливість стану «мертва точка».
37. Охарактеризувати взаємовідносини в системі «спортсмен-спортсмен».
38. Надайте характеристику засобів для запобігання несприятливих психічних станів у спортсменів.
39. Надайте характеристику особливостям особистості спортсмена.
40. Проаналізуйте особливості професійної деформації і регресії тренера.

- 41.Опишіть стан впевненості у собі.
- 42.Дайте характеристику психічних процесів. Опишіть властивості уваги в спорті.
- 43.Проаналізуйте депресивний настрій як причину негативного мислення.
- 44.Дайте визначення конфлікту. Охарактеризуйте способи резулювання конфліктів ( К. Томас).
- 45.Охарактеризуйте психологічну особливість стану друге дихання.
- 46.Назвіть основні причини динаміки передзмагального психічного напруження
- 47.Опишіть поведінкові прояви властивостей темпераменту.
- 48.Опишіть зміст спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання.
49. Надайте характеристику методу психологічного впливу самонавіювання.
- 50.Проаналізуйте особливості використання фізіотерапевтичних засобів психологічної підготовки.

Екзаменатор

к.н.ФВіС Ляшенко В.М.

Завідувач кафедри

к.н.ФВіС, доц. Ясько Л.В.