

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

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни **«ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ:
ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**

Курс:	2
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма:	017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту» 017.00.03 «Фітнес та рекреація»
Форма проведення:	комп'ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ: ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комп'ютерне тестування.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (40 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей). Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Час складання екзамену:

- тестування 40 хвилин (по 1 хвилині на питання).

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 40 балів (1 питання – 1 бал).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ, ЗА ЯКИМИ СФОРМОВАНІ ТЕСТОВІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

1. Проаналізувати психологію спорту як розділ психологічної науки.
2. Вміти визначити предмет і об'єкт психології спорту.
3. З'ясувати взаємозв'язок психології спорту з іншими науковими дисциплінами.
4. Визначати мету і завдання психології спорту як навчальної дисципліни.
5. Охарактеризувати методи дослідження у психології спорту.
6. Надати характеристику методу спостереження.
7. Вміти розробити анкетування.
8. Розробити рекомендації для зняття тривожності на змаганнях.
9. Надати характеристику передстартовим станам.
10. Охарактеризувати мотиваційну сферу спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.
11. Надати характеристику таким теоріям: теорія потреби досягнень, теорія атрибуції, теорія досягнення мети
12. Надати рекомендації щодо самовдосконалення і самовиразу особистості.
13. Охарактеризувати негативні і позитивні емоційні стани спортсмена.
14. Охарактеризувати особливості стану бойової готовності.
15. Назвати причини виникнення передстартової лихоманки та апатії.
16. Охарактеризувати поняття психічна саморегуляція.

18. Надати визначення релаксація, аутогенне тренування.
19. Охарактеризувати психологічну особливість стану мертва крапка та стану друге дихання.
21. Розкрийте групову взаємодію у спортивній команді.
22. Зробіть аналіз проблеми психологічної сумісності у спортивній команді.
24. Поясніть особливості психологічної атмосфери у команді.
25. Розкрийте шляхи виходу з конфліктної ситуації.
26. Вкажіть які способи виходу з конфлікту у спорті.
27. Охарактеризуйте лідера у спорті.
28. Розкрийте взаємовідносини в системі «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».
30. Розкрийте стилі керування спортивною командою.
33. Поясніть особливості прояву агресивності у спорті.
34. Розкрийте зміст понять впевненість, невпевненість.
36. Назвіть причини депресивного настрою.
37. Яка головна мета у самоконтролі у спорті.
38. Конкретизувати психічні процеси й самоконтроль.
39. Проаналізувати усвідомлення себе і свого місця у світі.
40. Розуміти особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
41. Охарактеризуйте основні фази підготовки до змагань.
42. Проаналізуйте безконфліктну поведінку у спортивній команді.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Воронова В. І. Психологія спорту / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2019. – 272 с.
2. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів / М. Гринців // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. – 2015. – Вип. 37. – с. 67-79.
3. Демощук, М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства [Текст] / М. Демощук // Психолог. – 2020. – № 6. – С. 8-19
4. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій. Спецвипуск. Зб. наук. праць. 2015. 364 с.
5. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. –Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с..
6. Кайдалова ЛГ., Пляка ЛВ., Альохіна НВ, Шаповалова ВС. Психологія спілкування : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Х.: НФаУ, 2018.140 с.
7. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у

- запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
8. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с
 9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
 10. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
 11. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
 12. Нев'якіна, Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів [Текст] / Н. Нев'якіна // Психолог. – 2019. – № 12. – С. 84-96.
 13. Поліщук, М. Стоп агресії. Практичне заняття для педагогів [Текст] / М. Поліщук, В. Почупайло // Соціальний педагог. – 2019. – № 10. – С. 37-47.
 14. Помещикова, І., Бондаренко, М., Червона, С., & Кудімова, О. (2022). Ігрові показники баскетболістів різного амплуа команди суперліги БК «Харківські Соколи». Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 107-114
 15. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія / упорядник старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» В. І. Омелянська. – Ужгород, 2017 – 26 с.
 16. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю. , Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2017. - 37 с.
 17. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
 18. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2017.- 37с.
 19. Сивогракова З.А., Алексеєнко Н.В. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ. РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ Практикум з дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ» / Сивогракова З.А., Алексеєнко. – Харків: – 2017.
 20. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. 4-е видання / В.І.Філімонов. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
 21. Чернуха І.С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с

22. Чуловський В.Е. Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та внутрішньо-особистісних конфліктів юнаків : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3(44). Сєверодонецьк : Вид. СНУ ім. В. Даля, 2017. 181с.

Додаткові:

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.
2. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом/Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2015 Вип. 17. С. 126-136.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ; 2015. 276 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.
5. Ковальчук ВІ. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті [дисертація] НУФВСУ. Київ; 2016. 187 с.
6. Лідерські якості в професійній діяльності : навчальний посібник / О. Г. Романовський, С. М. Резнік, Т. В. Гура [та ін.]; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 142 с.
7. Лідерство та команда в публічному управлінні : конспект лекцій / укладачі: К. В. Таранюк, Я. В. Кобушко. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 175 с.
8. Петровська ТВ., Воронова ВІ., Гринь ОР. та ін. Петровська ТВ, редактор. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. К.: Видавець Позднішев; 2021. 166 с.
9. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
10. Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., Романенко, В.В., Шандригось, В.І., & Ференчук, Б.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 4(26), 75-87. DOI:10.15391/ed.2022-4.08
11. Федорова, Л. Г. Педагогічний такт – основа професійної підготовки вчителя початкової школи. Educational Dimension, 2016, 47: 371-375.
12. Bartlett, M. L., & Abrams, M. Anger and aggression in sport. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), APA handbook of sport and exercise psychology, Vol. 1. Sport psychology; American Psychological Association; 2019. 509–528.
13. Prieto, J. L., and Huertas-Delgado, F. J. Basic psychological needs, sport organization and levels of physical activity in scholars. Rev. Psicol. Deporte 28; 2019. 115–124.
14. Fritsch, J., and Jekauc, D “Self-talk and emotion regulation,” in Self-Talk in

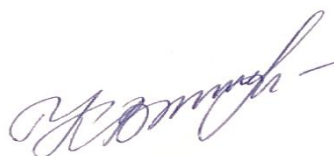
Sport, eds A. T. Latinjak and A. Hatzigeorgiadis (New York, NY: Routledge);
2020. 64–76.

Екзаменатор:



к.психол. н., Лахтадир О.В.

Завідувач кафедри:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.