

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



***ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ***

***СИЛАБУС***

2021 – 2022 навчальний рік

**Силабус** це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

**Силабус** розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни

**Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту**

Протокол від «1» вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

(підпис)

(Бабаліч В.А.)

**Розробник: доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Сундукова Ірина В'ячеславівна**

**Ел. адреса: [irinasyndykova@gmail.com](mailto:irinasyndykova@gmail.com)**

## 2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Психологія спорту
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	перший бакалаврський
Форма навчання:	Денна, заочна
Курс:	1 / 1
Семестр:	I-II / I-II

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	Нормативна
Кількість кредитів –	3,5
Блоків (модулів) –	2
Загальна кількість годин –	135
Тижневих годин для денної форми навчання:	2 год.
<b>Лекції</b>	40 год.
<b>Практичні, семінарські</b>	30 год.
<b>Лабораторні</b>	
<b>Самостійна робота</b>	65 год.
<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)</b>	
<b>Вид підсумкового контролю:</b>	Залік/Екзамен
<b>Сторінка дисципліни на сайті університету</b>	
<b>Зв'язок з іншими дисциплінами.</b>	Педагогіка спорту, загальна психологія, спортивна гігієна, пере тренованість і травматизм спортсменів, засоби рекреації у фізичній культурі і спорті..

## 1. Анотація до курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні передумови спортивної діяльності, закономірності, структура та аналіз окремих видів спорту; психологія особистості спортсмена, його індивідуально-психологічні особливості; основи теоретичних і прикладних засад мотивації спортивної діяльності, стосунків спортсмен-тренер; психорегулюючі впливи, спрямовані на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічні характеристики спортивної команди. Це вимагає визначення концептуальних довгострокових стратегій щодо подальшого вдосконалення якості підготовки як спортсменів так і тренерів з виду спорту.

Курс «Психологія спорту» є однією із важливих дисциплін у підготовці студентів до професійної діяльності тренера з обраного виду спорту. Він спрямований на вдосконалення професійно-важливих якостей.

## 2-3. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета* навчальної дисципліни: забезпечити підготовку студентів у використанні психолого-педагогічних умінь та знань для досягнення успіху в обраному виді спорту та подальшій тренерській діяльності.

“Психологія спорту” – базова дисципліна, що забезпечує широку практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності тренера.

**Завдання.** Одне з головних завдань курсу «Психологія спорту» озброїти студентів спеціальними знаннями психологічних аспектів спортивної діяльності.

- ознайомити студентів з методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності;
- навчити студентів проводити психологічну підготовку спортсмена до навчально-тренувального та змагального процесу;
- дати знання з методів формування системи мотивації до занять спортом;
- ознайомити з методами корекції негативних передстартових психічних станів;
- сформуванати навички управління психічними станами та поведінкою спортсмена в умовах змагальної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати** соціально-психологічні закономірності спортивної діяльності; особливості прояву психічних станів спортсменів; структуру загальної та спеціальної психологічної підготовки та методи її проведення; правила проведення психодіагностичного обстеження; особливості спортивного відбору та структуру спортивної команди.

**вміти:** застосовувати засоби мотивації в спортивному тренуванні; проводити психолого-педагогічні спостереження в процесі тренувань і змагань; корегувати комунікативний процес в спортивній команді; використовувати спеціальні методики для корекції негативних психічних станів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у студента мають бути сформовані/закріплені такі компетентності:

### **загальні:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;

- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність використовувати психотехніки у професійній діяльності;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### **спеціальні:**

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості;
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з психології та спортивної підготовки;
- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної психології та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови спортивного тренування;
- здатність здійснювати біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

#### **Програмними результатами навчання є:**

##### **Знання**

- знає сучасну класифікацію діагностичних методів та використання сучасних методів психорегуляції; організовує заходи щодо залучення різних груп населення до занять спортом;
- знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, біохімії для характеристики перебігу фізіологічних процесів в організмі людини, прогнозу зміни функціональних процесів при емоційних і фізичних навантаженнях, опису біохімічних механізмів енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення;
- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники спортивного тренування.
- знає основи сучасної системи підготовки спортсменів, структуру і методики побудови процесу підготовки, видів підготовки спортсменів.

##### **Уміння**

- вміє виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки;

- володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена, в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів
- вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;
- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

#### **Комунікація:**

- уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- уміння актуалізувати та застосовувати комунікативні знання, навички, уміння, установки, стратегії і тактики комунікативної поведінки, здобутий досвід комунікативної діяльності, а також індивідуально-психологічні якості особистості задля успішного здійснення в конкретних умовах педагогічної комунікативної діяльності зі спортсменами, їхніми батьками та колегами.

#### **Автономія і відповідальність:**

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- володіння навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення;
- виявляти відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки.
- приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

## **5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план**

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1.  2 акад. год.	<b>Блок 1/Модуль I. Вступ до психології спорту</b> <b>Тема 1. Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан</b>  1. Визначення предмету психології спортивної діяльності. 2. Психологія спорту в системі наук. 3. Цілі та завдання психології спорту 4. Психологічна характеристика спортивної діяльності	Лекція 1	Основна: 9, 7, 11, 22 Допоміжна: 1,7	Усне (письмове) повідомлення (презентація) щодо: методи психології спорту (2 год).	1	
Тиж. 2.  2 акад. год	<b>Тема 2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів</b>  1. Зміст психологічного забезпечення підготовки в спорті 2. Завдання психологічного забезпечення підготовки в спорті	Лекція 2	Основна: 19, 17, 10, Допоміжна: 2, 5	Усне повідомлення щодо: характеристики форм психологічного забезпечення (2год.).	1	
Тиж. 3. 2 акад. год.	Тема 1. Значення психології спорту для спортивної діяльності	Практичне заняття 1	Основна: 9, 7, 11, 22	Усне (письмове) повідомлення (презентація) щодо: психологічної характеристики спортивної діяльності	7	
Тиж. 4.	<b>Тема 3. Психологічна підготовка в спорті</b> 1. Основні поняття психологічної підготовки 2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті	Лекція 3	Основна: 1, 2, 4, 8,11, 12 Допоміжна: 4, 5	Усне повідомлення (презентація) засоби психологічної підготовки	1	

<b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд					
<b>Тиж.</b> <b>5.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 2. Форми психологічного забезпечення в спорті	Практичне заняття 2	Основна: 19, 17, 10, Допоміжна: 2, 5	Письмове повідомлення форми психологічного забезпечення в спорті (2 год.)	7	
<b>Тиж.</b> <b>6.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 4. Мотивація до занять спортом</b> 1. Мотиви спортивної діяльності 2. Спортивні інтереси	Лекція 4	Основна: 1, 7, 9, 11, 12	Усне повідомлення (презентація) мотиви занять спортом	1	
<b>Тиж.</b> <b>7.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 3. Психологічна підготовка в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд	Практичне заняття 3	Основна: 1, 2, 4, 8, 11, 12 Допоміжна: 4, 5	Письмове повідомлення повідомлення (2 год.)	7	
<b>Тиж.</b> <b>8.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 5. Психологічна характеристика видів спорту</b> 1. Загальна характеристика окремих видів спорту 2 Проблема психологічної характеристики виду спорту 3. Цільова специфіка видів спорту 4 Умови спорту і їх психологічне значення	Лекція 5	Основна: 1, 2, 8, 12, 16	Усне повідомлення (презентація) Цільова специфіка видів спорту (2 год.)	1	



<b>Тиж. 9.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 4. Мотивація до занять спортом Спортивні інтереси, здібності, схильності.	Практичне заняття 4	Основна: 1, 7, 9, 11, 12	Усне (письмове)повідомлення (презентація) (2 год.)	7	
<b>Тиж. 10.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Модуль II. Психологічний контроль у спорті</b> <b>Тема 6. Психологія спортивного відбору</b> 1. Етапи і завдання спортивного відбору. 2. Психологічні особливості спортивного змагання. 3. Емоційні фактори змагальної діяльності.	Лекція 6	Основна: 4, 2, 4, 5, 21,25,27 Допоміжна: 7	Усне повідомлення (презентація) Емоційні фактори змагальної діяльності (2 год.)	1	
<b>Тиж. 11.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 5. Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена	Практичне заняття 5	Основна: 1, 2, 8, 12,16	Письмове завдання: етапи психологічного обґрунтованого відбору (2 год.)	7	
<b>Тиж. 12.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 7. Контроль в спортивному тренуванні</b> 1. Мета, об'єкт і види контролю. 2. Контроль психологічної підготовленості спортсменів. 3. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.	Лекція 7	Основна: 1, 2, 4, 5, 7, 14 Допоміжна: 5	Усне повідомлення (презентація) (2 год.)	1	
<b>Тиж. 13.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 6. Контроль в спортивному тренуванні . Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті	Практичне заняття 6	Основна: 1, 5, 6, 8, 9, 11, 12 Допоміжна: 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12	Письмове завдання:види комплексного контролю в спорті: (2 год.)	7	

<b>Тиж. 14.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 8. Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів</b> 1. Особливості обґрунтування передстартового емоційного стану. 2. Механізми виникнення передстартового емоційного збудження 3. Післястартові стани спортсменів	Лекція 8	Основна: 1, 2, 8, 12,16	Усне повідомлення (презентація)	1	
<b>Тиж. 15.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 7 Психологічні особливості передстартових психічних станів спортсменів	Практичне заняття 7	Основна: 1, 2, 4, 5, 7, 14 Допоміжна: 5	Письмове завдання: види передстартових психічних станів спортсменів та причини їх виникнення (2год.)	7	
<b>Тиж. 16.</b> <b>4</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 9. Засоби психорегуляції в спорті</b> 1. Регуляція психічних станів 2. Різновиди психічної регуляції в спорті 3. Компоненти психологічного відновлення в спорті  <b>Тема 10. Психодіагностика в спорті</b> 1. Поняття про психодіагностику в спорті. 2. Застосування психодіагностичних методик. 3. Вимоги до психодіагностичних методик.	Лекція 9          Лекція 10	Основна: 1, 5, 6, 18, 19, 21, 27,29 Допоміжна: 2, 4   Основна: 11, 15, 16, 18, 19, 21, 27,29	Письмове повідомлення (презентація) Різновиди психічної регуляції в спорті   Письмове повідомлення (презентація) Методи психодіагностики в спорті	8          8	
<b>Тиж. 17.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	Тема 8. Засоби психорегуляції в спорті Різновиди психічної регуляції в спорті	Практичне заняття 8	Основна: 1, 2, 8, 12,16	Практичне виконання (презентація) Застосування аутогенного і ідеомоторного тренування в спорті (8 год.)	7	

		Контрольно-модульна робота			20	
<b>Тиж. 18.</b> <b>4</b> <b>акад. год.</b>	<b>Модуль III. Тема 11. Особливості професійної діяльності психолога в спорті</b> 1. Структура професійної діяльності психолога в спорті. 2. Напрямки роботи спортивного психолога. 3. Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті.	Лекція 11 Практичне заняття 9	Основна: 3, 6, 7, 9, 18, 26 Допоміжна: 2,5,6	Усне повідомлення (презентація) Особливості діяльності практичного психолога в спорті (2 год.)	5	
<b>Тиж. 19.</b> <b>4</b> <b>акад. год.</b>	<b>Тема 12. Психологічні особливості формування рухових навичок</b> 1. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь 2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок 3. Динамічні стереотипи рухових навичок	Лекція 12 Практичне заняття 10	Основна: 1, 6, 7, 9, 11, 12, 20 Допоміжна: 5,7	Усне повідомлення (презентація) Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок (4 год.)	5	
<b>Тиж. 20.</b> <b>4</b> <b>акад. год.</b>	<b>Тема 13. Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності</b> 1. Стадії формування рухових навиків. 2. Рухові відчуття. 3. Спеціалізовані сприйняття в спорті.	Лекція 13 Практичне заняття 10	Основна: 3, 6, 7, 9, 16, 18 Допоміжна: 3,7	Усне повідомлення (презентація) Стадії формування рухових навичок (2 год.)	5	
<b>Тиж. 21.</b> <b>2</b> <b>акад. год.</b>	<b>Тема 14. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх проявлення у спортивній діяльності</b> 1. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. 2. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи.	Лекція 14	Основна: 1, 6, 7, 9, 11, 12 Допоміжна: 2,4,6	Усне (письмове)повідомлення (презентація) Типологічні особливості в спортивній діяльності (4 год.)	5	

	3. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності					
<b>Тиж. 22.</b> <b>4</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Модуль IV. Тема 15. Психологія спортивної команди</b> 1. Характеристика спортивної команди 2. Структура спортивної команди 3. Психологічна атмосфера спортивної команди	Лекція 15 Парктичне заняття 11.	Основна: 1, 16, 17, 19, 21, 251 Допоміжна: 9, 10, 11, 12	Усне (письмове)повідомлення (презентація) Структура спортивної команди (2 год.)	5	
<b>Тиж. 23.</b> <b>4</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 16. Міжособистісні взаємини у спорті</b> 1. Психологічний клімат та міжособистісні стосунки в команді 2. Фактори, що впливають на згуртованість команди 3. Психологічна сумісність	Лекція 16 Парктичне заняття 12.	Основна: 1, 6, 7, 9, 11, 12 Допоміжна: 9, 10, 11, 12	Усне (письмове)повідомлення (презентація) Показники згуртованості спортивною команди (2 год.)	5	
<b>Тиж. 24.</b> <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 17. Конфліктність у спортивній команді</b> 1. Особливості спілкування в спортивних командах 2. Створення підгруп споривної команди 3. Функції та засоби спілкування	Лекція 17	Основна: 1, 6, 7, 19, 23, 27,20	Усне (письмове)повідомлення (презентація) Причини конфліктності в спортивних командах (8год.)	5	
<b>Тиж. 25.</b> <b>4</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 18. Психологія особистості спортсмена</b> 1. Психологічні особливості особистості спортсмена. 2. Формування особистості спортсмена. 3. Вплив тренера на формування особистості спортсмена	Лекція 18 Парктичне заняття 13	Основна: 1, 6, 7, 9, 11, 12 Допоміжна: 2,5	Усне (письмове)повідомлення (презентація) Психологічні особливості особистості спортсмена (2 год.)	5	
<b>Тиж. 26.</b>	<b>Тема 19 Психологія особистості тренера</b> 1. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності	Лекція 19 Парктичне заняття 14	Основна: 1, 6, 17, 19, 21, 22	Усне (письмове)повідомлення	5	

<b>4</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	2. Функції тренера як керівника команди 3. Стили керівництва тренера		Допоміжна: 4,7	(презентація) Стили керівництва тренера (3 год.)		
<b>Тиж.</b> <b>27.</b>  <b>2</b> <b>акад.</b> <b>год.</b>	<b>Тема 20. Психологічні особливості діяльності спортивних суддів</b> 1. Спортивне суддівство 2. Функції суддів 3. Нервово-емоційне напруження у суддів	Лекція 20	Основна: 1, 6, 7, 9, 11, 12, 21	Письмове повідомлення (презентація) Психологічна характеристика суддів в обраному виді спорту (6 год.)	5	
		Контрольна робота			10	

## 6. Рекомендована література

### Базова

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Academia, 2003. – 288 с.
2. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник / І.Я., Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. – 2-е вид., переробл. і допов. – К.: ВСВ «Медицина», 2018. – 312 с.
3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики / И.В.Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 512 с.
6. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. –К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. / А.Маслоу – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
8. Маслоу А. Психология бытия: пер. с англ. – М.: «Рефл-бук», 1997. – 304 с.

9. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. М.Бехтерева, 1996. – № 1– 2. – С.8-14.
11. Небылицин В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицин. – М., 1990.
15. Нейропсихология индивидуальных различий / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Е. В. Ениколопова. – М., 1997.
13. Немов Р.С. Психология: В 2 ч. – Ч.2. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
14. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посібник / І. М. Онищенко. – К. : Вища школа, 1975. – 190 с.
15. Попов А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультур. вузов / А. Л. Попов. – М. : МПСИ; Флинта, 1999. – 151 с.
16. Практическая психология образования: Учеб.пособие для вузов / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Н.И. Гуткина и др; Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003. – 480 с.
20. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов : учеб. для вузов. – М., 2004. – 576 с.
21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
22. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – 501 с.
23. Семиченко В. А. Психология общения: Модульный курс (лекции, практ. занятия, задания для самост. работы) для преп. и студ. / В. А. Семиченко. – К. : "Магистр-S", 1998. – 151 с.
24. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания : пособие для учителя / М. И. Станкин. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.
25. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : словарь-справочник. – Спб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 346 с.
26. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта / И. В. Толкунова // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. – Одеса : ОДМУ, 2000.
27. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимп. лит., 2001. – 335 с.
28. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
29. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 268 с.

#### Допоміжна

1. Психологічний довідник учителя: в 4 кн., кн. 3. / Упоряд. В.Андрієвська, наук. ред. С. Максименка. – К.: Главник, 2005. – 96 с.

2. Психология. Словарь /Под общей ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
3. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования : пособие для школ. психол./ Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
4. Спиридонов Н. И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н. И. Спиридонов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 88 с.
5. Справочник по психиатрии / под ред. А. В. Снежевского. – М. : Медицина, 1985.
6. Фридман Л. М. Психологический справочник учителя / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. – М. : Просвещение, 1991. – 288 с.
7. Швальбе Б.. Личность, карьера, успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе. – М. : Прогресс-интер, 1993.

### 13. Інформаційні ресурси

<https://pidruchniki.com>

<https://naurok.com.ua>

<https://zpvistavka.jimdo.com>

<https://krolevec-osvita.gov.ua>

<https://www.slideshare.net>

## 7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

### 7.1. Поточний контроль

Поточний контроль реалізується у формі опитування, експрес-контролю на практичних заняттях, практичного контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензії на виступ;
- аналіз джерельної та монографічної літератури;
- письмові завдання (творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка конспектів навчальних текстів;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

*усні відповіді:*

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, термінологія;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- уміння робити порівняння, висновки;

*виконання письмових завдань:*

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність;
- акуратність оформлення роботи.

Максимальний бал за виконання завдання на **практичному занятті** – 7 балів

- **5-7-б.** ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить аргументи, робить покликання на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання.
- **3-5 б.** ставиться, коли студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей.
- **1-2 б.** ставиться студентові, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок.
- **0,5-1 б.** одержує студент, який невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок.

**1 бал** одержує студент може отримати за виконанні завдання **самостійної роботи** з певної теми модуля, з урахуванням якості, повноти виконання завдання.

Якщо студент жодного разу не відповідав на практичних заняттях, не виконував завдання викладача - матиме за відповідний поточний контроль 0 балів.

Студент, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав **поточних оцінок**, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

## **7.2 Підсумковий (семестровий) контроль**

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» є сумою балів за активну участь у обговоренні питань та виконання гавань на практичних заняттях й виконання самостійної роботи. Передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться у кінці семестру.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової оцінки як суми підсумкових поточних оцінок, отриманих за результатами засвоєння всіх розділів.



Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного та відповідає підсумковій семестровій оцінці. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру.

Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни (набрали не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та дворівневою шкалою «зараховано», «не зараховано», за шкалою ECTS заноситься у відомість обліку успішності, залікову книжку студента. У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

## **8. Підсумковий контроль**

### **Залікові питання до дисципліни «Психологія спорту»**

#### **Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт:**

1. Які основні завдання вирішує психологія спорту?
2. Охарактеризуйте психологічні особливості спортивної діяльності?
3. Назвіть складові структури спортивної діяльності?
4. Дайте поняття «психологічне забезпечення» і які форми роботи зі спортсменами передбачає ця діяльність?
5. Охарактеризуйте цілі психологічного супроводу спортивної кар'єри, його основні напрямки та засоби?
6. Розкрийте основні напрямки психологічної підготовки в спорті?
7. Дайте визначення психологічного навантаження в спорті?
8. Розкрийте мету та зміст спеціальної психологічної підготовки спортсмена?
9. Охарактеризуйте стан готовності спортсмена до змагань?
10. Розкрийте сутність етапу формування цільових ознак під час здійснення психологічного обґрунтованого відбору?
11. Які базові положення необхідно враховувати під час визначення спортивної придатності до успішної спеціалізації спортсмена в конкретному виді спорту?
12. Що обумовлює комплексність психологічного контролю?
13. Які методи психорегуляції відносяться до простих та в чому їх суть?
14. Які спеціальні навички сприяють засвоєнню спортсменом психофізичного тренування?
15. Розкрийте загальні та спеціальні ознаки трьох стадій психічного перенапруження в спорті?
16. Охарактеризуйте метод ідеомоторного тренування?
17. Опишіть технологію психом'язового тренування?
18. Розкрийте сутність аутогенного тренування?
19. Які ознаки має психологічна атмосфера спортивної команди?

20. Опишіть компоненти структури спортивної команди?
21. Поясніть, які функції виконує спілкування в спорті?
22. Розкрийте сутність конфліктності в спортивній групі та опишіть чинники, внаслідок яких виникають конфлікти?
23. Які фактори свідчать про особливості специфічність діяльності тренера?
24. Які існують причини формування у тренера авторитарного стилю керівництва?
25. Розкрийте функції суддів в обраному виді спорту?

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумк овий	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					КМР		
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10		100	100 балів
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20		
40					40					20		

T1, T2... T 9 - теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екза)	Сума
Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4					КМР		
T 11	T 12	T 13	T 14	T 15	T 16	T 17	T 18	T 19	T 20		40 балів	100 балів
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10		
25					25					10		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **Особливості перескладання.**

У випадку отримання менше 60 балів (FX,F в ЄКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання, за результатами якого має змогу набрати **від 0 до 100 балів:**

- надає виконані завдання самостійної роботи;
- виконує комплексну контрольну роботу за завданнями із тем усіх модулів.