

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

Бабаліч В.А.

«27» липня 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПП-10 ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

(шифр, назва галузі)

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма Фізична культура і спорт

(назва)

Форма навчання денна

(денна, заочна.)

2022 – 2023 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни **Психологія спорту**

(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми **Фізична культура і спорт,**

(назва ОПП)

навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня другий (бакалаврський) рівень вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Сундукова Ірина В'ячеславівна, доцент, кандидат психологічних наук, доцент. Викладач Голуб Олена Володимирівна

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Протокол від «27» липня 2022 року №1

Завідувач кафедри Бабаліч В.А.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія спорту» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт за другим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДПУ імені В. Винниченка, 2022. – 14 с.

© Сундукова І.В., Голуб О.В.,
2022 рік

© ЦДПУ імені В. Винниченка,
2022 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (назва)	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90	Освітня програма: Фізична культура і спорт (шифр і назва)	Семестр	
		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 54	Рівень вищої освіти: другий (бакалаврський) рівень вищої освіти	Лекції	
		18 год.	-
		Практичні, семінарські	
		18 год.	-
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		54 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
Вид контролю:			
Екзамен			

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

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;
- сформувати навички управління психічними станами та поведінкою спортсмена в умовах змагальної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні	фахові
<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

1.3. Очікувані програмні результати навчання:

1. Студент знає основні поняття курсу;
2. Вміє застосовувати психодіагностичні методики для виявлення психічних станів спортсменів;
3. Застосовує засоби психорегуляції спортсменів у професійній діяльності;
4. Взмозі коригувати комунікативні процеси в команді
5. Вміє використовувати емоційну сферу і самосвідомість спортсменів у підвищенні мотивації до занять спортом

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Вступ до психології спорту

Тема 1. Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан

1. Визначення предмету психології спортивної діяльності.
2. Психологія спорту в системі наук.
3. Цілі та завдання психології спорту
4. Психологічна характеристика спортивної діяльності

Тема 2. Психологічна підготовка в спорті

1. Основні поняття психологічної підготовки
2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті
3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд
4. Засоби психологічної підготовки

Тема 3. Мотивація до занять спортом

1. Мотиви спортивної діяльності
2. Спортивні інтереси

Тема 4. Психологічна характеристика видів спорту

1. Загальна характеристика окремих видів спорту
2. Проблема психологічної характеристики виду спорту
3. Цільова специфіка видів спорту
4. Умови спорту і їх психологічне значення

Тема 5. Психологія спортивного відбору

1. Етапи і завдання спортивного відбору.
2. Психологічні особливості спортивного змагання.
3. Емоційні фактори змагальної діяльності.

Змістовий модуль II. Психодіагностика в практиці спорту

Тема 6. Психодіагностика в спорті

1. Поняття про психодіагностику в спорті.
2. Застосування психодіагностичних методик.
3. Вимоги до психодіагностичних методик.

Тема 7. Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів

1. Особливості обґрунтування передстартового емоційного стану.
2. Механізми виникнення передстартового емоційного збудження
3. Післястартові стани спортсменів

Тема 8. Засоби психорегуляції в спорті

1. Регуляція психічних станів
2. Різновиди психічної регуляції в спорті
3. Компоненти психологічного відновлення в спорті

Тема 9. Психологія особистості тренера

1. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності
2. Функції тренера як керівника команди
3. Стили керівництва тренера

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1/Модуль 1. Вступ до психології спорту												
Тема 1. Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан		2	2			2						
Тема 2. Психологічна підготовка в спорті		2	2									
Тема 3. Мотивація до занять спортом.		2	2									
Тема 4. Психологічна характеристика видів спорту		2	2			2						

Тема 5. Психологія спортивного відбору.		2	2			2						
Разом за Розділом 1		10	10			6						
Розділ 2/Модуль 2. Психодіагностика в практиці спорту												
Тема 1. Психодіагностика в спорті		2	2			4						
Тема 2. Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів		2	2			4						
Тема 3. Засоби психорегуляції в спорті		2	2			4						
Тема 4. Психологія особистості тренера		2	2			4						
Тема 5. Особливості професійної діяльності психолога в спорті						8						
Тема 6. Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності						8						
Тема 7. Психологія спортивної команди						8						
Тема 8. Міжособистісні взаємини у спорті						8						
Разом за Розділом 2		8	8			48						
Усього годин	90	18	18			54	90					

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять

4.1.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан	2
2	Психологічна підготовка в спорті	2
3	Мотивація до занять спортом	2
4	Психологічна характеристика видів спорту	2
5	Психологія спортивного відбору	2

6	Психодіагностика в спорті	2
7	Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів	2
8	Засоби психорегуляції в спорті	2
9	Психологія особистості тренера	2
	Разом	18

4.2. Теми семінарських (практичних) занять

4.2.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан	2
2	Психологічна підготовка в спорті	2
3	Мотивація до занять спортом	2
4	Психологічна характеристика видів спорту	2
5	Психологія спортивного відбору	2
6	Психодіагностика в спорті	2
7	Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів	2
8	Засоби психорегуляції в спорті	2
9	Психологія особистості тренера	2
	Разом	18

4.4. Завдання для самостійної роботи

4.4.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан	2
2	Психологічна характеристика видів спорту	2
3	Психологія спортивного відбору	2
4	Психодіагностика в спорті	4
5	Психологічні особливості передстартових та післястартових психічних станів спортсменів	4
6	Засоби психорегуляції в спорті	4
7	Психологія особистості тренера	4
8	Особливості професійної діяльності психолога в спорті	8
9	Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності	8
10	Психологія спортивної команди	8
11	Міжособистісні взаємини у спорті	8
3	Разом	54

4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни **Психологія спорту** передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проєктний метод тощо).

За джерелами знань на заняттях використовуються словесні (розповідь, бесіда, лекція) та практичні методи.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проєктно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування);
- практичні методи (вправи; практичні завдання).

2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Порядок та критерії виставлення балів

Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- наскрізні проєкти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;

- розрахункові та розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Використовуються такі методи контролю (усний, письмовий), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.

Поточний контроль. *Завданням поточного контролю* є перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацювати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.

Об'єктами поточного контролю знань студента є систематичність та активність роботи на заняттях; виконання завдань для самостійної роботи. Оцінюванню можуть підлягати: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на практичних/семінарських заняттях; активність при обговоренні питань практичного/семінарського/лабораторного заняття; результати тестування тощо.

У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

Підсумковий контроль. *Завданням підсумкового контролю* є перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти для екзамену

Розподіл балів, які отримують студенти за теми змістових модулів дисципліни «Психологія спорту»

Поточне тестування та самостійна робота										КМР	Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9			40 балів	100 балів
6	6	6	6	6	5	5	5	5		10		
30					20					10		

T1, T2 ... T6 – теми розділів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно	незараховано
1-34	незадовільно	незараховано

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1. Рекомендована література

Основна

1. Гогунів Е. Н. Психологія фізического воститання и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунів, Б. И. Мартьянов. – 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 І.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.

5.3. Інформаційні ресурси (перелік інформаційних ресурсів)

<https://pidruchniki.com>

<https://naurok.com.ua>

<https://zpvistavka.jimdo.com>

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

<https://www.slideshare.net>

6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнуукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).