

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ			
		Статус дисципліни <i>обов'язковий компонент (цикл загальної чи фахової підготовки)</i>			
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка				
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт				
Освітня програма	Фізична культура і спорт				
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень вищої освіти				
Форма навчання	Денна, заочна				
Курс	I				
Семестр	I-II				
Обсяг дисципліни	Кредити	5,5	Години	165	
	Лекційні			36/8	
	Практичні/семінарські			34/6	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			95/151	
Семестровий контроль	II-й сем. – Екз.				
Викладач	Сундукова Ірина В'ячеславівна, доцент, кандидат психологічних наук, доцент. Викладач Голуб Олена Володимирівна				
Контактна інформація	<i>irinasyndykova@gmail.com</i>				
Кафедра	теорії та методики олімпійського і професійного спорту				
Факультет	<i>Фізичного виховання</i>				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<p>Даний курс сприяє озброєнню студентів спеціальними знаннями психологічних аспектів спортивної діяльності.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	забезпечити підготовку студентів у використанні психолого-педагогічних умінь та знань для досягнення успіху в обраному виді спорту та подальшій тренерській діяльності.				

Компетентності	<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.
Програмні результати <i>(Чому можна навчитися)</i>	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:</p> <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.
Зміст дисципліни	<p><u>Змістовий модуль I. Вступ до психології спорту</u></p> <p>Тема 1. Психологія спортивної діяльності: становлення, сучасний стан</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення предмету психології спортивної діяльності. 2. Психологія спорту в системі наук. 3. Цілі та завдання психології спорту 4. Психологічна характеристика спортивної діяльності <p>Тема 2. Психологічна підготовка в спорті</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні поняття психологічної підготовки 2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті 3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд 4. Засоби психологічної підготовки <p>Тема 3. Мотивація до занять спортом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мотиви спортивної діяльності 2. Спортивні інтереси <p><u>Змістовий модуль II. Психологічний контроль у спорті</u></p> <p>Тема 4. Психологія спортивного відбору</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Етапи і завдання спортивного відбору. 2. Психологічні особливості спортивного змагання. 3. Емоційні фактори змагальної діяльності. <p>Тема 5. Контроль в спортивному тренуванні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета, об'єкт і види контролю.

2. Контроль психологічної підготовленості спортсменів.

3. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 6. 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 7. Засоби психорегуляції в спорті

1. Регуляція психічних станів

2. Різновиди психічної регуляції в спорті

3. Компоненти психологічного відновлення в спорті

Тема 8. Психодіагностика в спорті

1. Поняття про психодіагностику в спорті.

2. Застосування психодіагностичних методик.

3. Вимоги до психодіагностичних методик.

Змістовий модуль III. Психодіагностика в практиці спорту

Тема 9. Особливості професійної діяльності психолога в спорті

1. Структура професійної діяльності психолога в спорті.

2. Напрямки роботи спортивного психолога.

3. Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті.

Тема 10. Психологічні особливості формування рухових навичок

1. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь

2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок

3. Динамічні стереотипи рухових навичок

4. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок

Тема 11. Психомоторна сфера спортсмена та її проявлення у спортивній діяльності

1. Стадії формування рухових навиків.

2. Рухові відчуття.

3. Спеціалізовані сприйняття в спорті.

Тема 12. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх проявлення у спортивній діяльності

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. 2. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. 3. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності. <p><u>Змістовий модуль IV. Особливості комунікативних здібностей в спорті</u></p> <p>Тема 13. Психологія спортивної команди</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика спортивної команди 2. Структура спортивної команди 3. Психологічна атмосфера спортивної команди <p>Тема 14. Міжособистісні взаємини у спорті</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічний клімат та міжособистісні стосунки в команді 2. Фактори, що впливають на згуртованість команди 3. Психологічна сумісність <p>Тема 15. Конфліктність у спортивній команді</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості спілкування в спортивних командах 2. Створення підгруп спортивної команди 3. Функції та засоби спілкування <p>Тема 16. Психологія особистості спортсмена</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні особливості особистості спортсмена. 2. Формування особистості спортсмена. 3. Вплив тренера на формування особистості спортсмена <p>Тема 17. Психологія особистості тренера</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності 2. Функції тренера як керівника команди 3. Стилi керівництва тренера
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p>З дисципліни «Психологія спорту» передбачена така форма семестрового контролю, як залік та екзамен, який проводиться у кінці II семестру.</p> <p>Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової оцінки яка складається із суми всіх балів, отриманих студентом під час роботи протягом семестру.</p> <p>Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) для студентів денної форми навчання визначається як сума балів поточного контролю</p>

	<p>(максимум 60 балів), яка сумується до кількості балів, які отримав студент на екзамені (максимум 40 балів).</p> <p>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 оцінка за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та за шкалою ECTS заноситься у Відомість обліку успішності (форма № Н-5.03) та Залікову книжку студента (форма № Н-2.03). Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається у деканат у визначений термін особисто викладачем.</p> <p>У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p><i>Для отримання максимальної кількості балів студенти повинні відвідувати всі семінарські заняття та брати активну участь в обговоренні питань.</i></p> <p><i>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 семінарські заняття, захистити реферат чи презентацію, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.</i></p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: https://msn.khnu.km.ua.</p> <p>2. Модульний курс для дистанційної форми навчання Доступ до ресурсу: http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.</p> <p>3. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1page_lib.php.</p> <p>4. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Доступ до ресурсу: http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi; http://www.sportscience.org</p>
<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.</p> <p>2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.</p> <p>4. Губенко І.Я., О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. Основи загальної і медичної психології, психічного</p>

здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник. 2-е вид., переробл. і допов. К.: ВСВ «Медицина», 2018. 312 с.

5. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1988. 176с.

6. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.:КУ ІПО, 2002.

7. Корольчук М. С., В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. К. : Фірма Інкос, 2002. 272 с.

8. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посібник. К. : Вища школа, 1975. 190 с.

9. Пратикум з психодіагностики. Чернівці: Рута, 2000. 112с.

10. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.

11. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

12. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.

13. Штифурак В. С. Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб. Вінниця, 2006. 122 с.