

|                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-------|
|  | Центральноукраїнський<br>державний<br>університет<br>імені Володимира<br>Винниченка | <b>Силабус навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |        |       |
|                                                                                  |                                                                                     | <b>Психологія спорту</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |       |
|                                                                                  |                                                                                     | <b>Статус дисципліни</b> <i>обов'язковий компонент (цикл фахової підготовки)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |        |       |
| <b>Галузь знань</b>                                                              |                                                                                     | 05 Соціальні та поведінкові науки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |        |       |
| <b>Спеціальність</b>                                                             |                                                                                     | 053 Психологія                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |        |       |
| <b>Освітня програма</b>                                                          |                                                                                     | Психологія (практична психологія)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |        |       |
| <b>Рівень вищої освіти</b>                                                       |                                                                                     | бакалавр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |       |
| <b>Форма навчання</b>                                                            |                                                                                     | Денна /заочна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |        |       |
| <b>Курс</b>                                                                      |                                                                                     | III                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |        |       |
| <b>Семестр</b>                                                                   |                                                                                     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |        |       |
| <b>Обсяг дисципліни</b>                                                          |                                                                                     | Кредити                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,5 | Години | 105   |
|                                                                                  |                                                                                     | Лекційні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        | 18/6  |
|                                                                                  |                                                                                     | Практичні/семінарські                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |        | 34/4  |
|                                                                                  |                                                                                     | Лабораторні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |        | -     |
|                                                                                  |                                                                                     | Самостійна робота                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |        | 53/95 |
| <b>Семестровий контроль</b>                                                      |                                                                                     | екзамен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |        |       |
| <b>Викладач</b>                                                                  |                                                                                     | <i>Руденко Юлія Юріївна старший викладач, кандидат педагогічних наук</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |       |
| <b>Контактна інформація</b>                                                      |                                                                                     | <a href="mailto:yurudenko@cuspu.edu.ua">yurudenko@cuspu.edu.ua</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |        |       |
| <b>Кафедра</b>                                                                   |                                                                                     | <i>психології та соціальної роботи</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |        |       |
| <b>Факультет</b>                                                                 |                                                                                     | <i>педагогіки, психології та мистецтв</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |        |       |
| <b>Предмет навчання</b><br>(Що буде вивчатися)                                   |                                                                                     | <i>Освоєння курсу "Психологія спорту" сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму та психіки. Розуміння мотивації спортивної діяльності дозволяє усвідомити процес формування норм моралі та установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі. Відомості, уявлення і знання курсу, в цілому, спрямовані на залучення студентів до активного, здорового способу життя, зацікавленість до прикладних аспектів діяльності спортивного психолога.</i> |     |        |       |
| <b>Мета</b> (Чому це цікаво/потрібно вивчати)                                    |                                                                                     | Мета дисципліни полягає у засвоєнні науково-методологічних та прикладних проблем психології спорту, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |        |       |
| <b>Компетентності</b>                                                            |                                                                                     | Загальні:<br>ЗК 1. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.<br>ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.<br>ЗК 3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.                                                                                                                                                                                                                                                              |     |        |       |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | <p>ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 9. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК 11. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>Фахові:</p> <p>СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків</p> <p>СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p> <p>СК 5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для психологічної діагностики спортсменів.</p> <p>СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації</p> <p>СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) спортсменам.</p> <p>СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> |
| <p><b>Програмні результати</b><br/>(Чому можна навчитися)</p> | <p>ПР 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПР 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p>ПР 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань</p> <p>ПР 4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел</p> <p>ПР 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги</p> <p>ПР 11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій</p> <p>ПР 12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо відповідно до вимог психології спорту</p> <p>ПР 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності</p> <p>ПР 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості</p> <p>ПР 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> |
| <b>Зміст дисципліни</b>                     | <p>Тема 1. Виникнення, предмет та завдання психології спорту</p> <p>Тема 2. Психологічна підготовка у спорті</p> <p>Тема 3. Особливості спортивної діяльності</p> <p>Тема 4. Психологічні особливості діяльності особистості тренера</p> <p>Тема 5. Міжособистісні взаємини в спорті</p> <p>Тема 6. Індивідуально типові особливості спортсменів і їх прояв у спортивній діяльності</p> <p>Тема 7. Психологія спортивного колективу</p> <p>Тема 8. Основи загальної психологічної підготовки в спортивній діяльності</p> <p>Тема 9. Психологічні основи вольової підготовки спортсмена</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Критерії оцінювання роботи студентів</b> | <p>Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- екзамен;</li> <li>- самостійні роботи;</li> <li>- презентації результатів виконаних завдань та</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>досліджень;</p> <p>- виступи на наукових заходах.</p> <p>Використовуються такі методи контролю (усний, письмовий), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.</p> <p>Поточний контроль. Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацьовувати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |
| <b>Політика курсу</b>            | <p>При оцінюванні студентів враховуються присутність на заняттях, своєчасне виконання поставленого завдання та активність студента під час практичного заняття. При написанні підсумкових робіт не допускається користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями. При написанні есе і підготовці презентації важливо дотримуватися академічної доброчесності.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Інформаційне забезпечення</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.</li> <li>2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.</li> <li>3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.</li> <li>4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

- фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
5. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. К.: Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
  6. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
  7. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загально-педагогічних газет, 2005. 126 с.
  8. Професійна майстерність тренера (педагогічний та психологічний аспекти): Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Уклад.: Папуча В.М., Сватсьєв А.В. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 45 с.
  9. Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: ІПО Київського університету ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 112 с.
  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. Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 67 с.
  12. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.
  13. Штифурак В. С. Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Пленер», 2007 – 129 с.
  14. Штифурак В. С. Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб. Вінниця, 2006. 122 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. №1018-р. «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text> -
2. Психологія здоров'я людини psihologiazdorovia.pdf - Програма “7 П” задля психічного здоров'я дітей та молоді URL: <https://k-s.org.ua/7p/>
3. Клименко В.В. Психологія спорту . К. 2006  
<file:///C:/Users/Asus/Desktop/Ipa/ЛЕКЦІЇ/П%20спорту/b97e>
4. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми 2016.  
Ivaniy\_Psichologiya\_fizichnogo.pdf
5. Федик О.В. Психологія спорту. Івано-Франківськ.

|                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | 2016. Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf                                                                                                                                                                 |
| <b>Матеріально-технічне забезпечення</b> | <i>Аудиторія теоретичного навчання, лабораторне обладнання, проєктор, ноутбук, наукова література, презентаційні матеріали<br/>Застосунки у смартфоні Google Classroom, Google Meet Telegram, Viber.</i> |