



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Психологія спорту»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	VII
Кількість кредитів	3
Мова викладання	українська

Викладач	к.психолог.н., доц. Мороз Оксана Іванівна
Контактна інформація	v4megu@gmail.com

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Знання з навчальної дисципліни «Психологія спорту» формують компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі психології що здатен вирішувати типові професійні завдання у плануванні, організації та наданні конкретної дієвої психологічної допомоги. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності. При викладанні дисципліни застосовуються активне соціально-психологічне навчання, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, консультативні бесіди, «круглі столи», евристичні бесіди, дискусії, профорієнтаційні бесіди, що розвивають у студентів психологічне мислення та навички фахового спілкування й розв'язання психологічних проблем. Заняття зі студентами відбуваються на засадах діалогу та партнерської взаємодії тощо. <i>Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту опанувати психологічні технології формування у студентів системи знань щодо сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формувати професійні компетенції, розвивати здатність розв'язувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, соціальних груп і організацій; оволодіти комплексом спеціальних знань у галузі психології спорту.</i></p>
Мета та цілі	<p>Формування системи базових знань, умінь та практичних навичок для сприяння активному запровадженню новітніх теоретичних та експериментальних знань з психології спорту у практичну навчально-наукову діяльність студентів; формування у студентів системи знань щодо саморозвитку особистості, забезпечити на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.</p>

<b>Результати навчання</b>	Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань; взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності; відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
<b>Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми</b>	<b>Визначити та прописати для відповідного силабуса дисципліни Soft skills:</b> соціально-психологічні аспекти професійної компетентності (До soft skills зараховують навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін: «Психологія», «Психодіагностика», «Вікова психологія».

### **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

Тема	План, короткі тези	Завдання
<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і методи психології спорту. Психологічні особливості спортивної діяльності.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, підготувати есе на фільм «Психологія спорту» (Основний елемент 2015 р.)
<b>Тема 2.</b> Психологія особистості тренера і спортсмена. Психологія спортивного змагання.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, опрацювати методичку «Тест-питальник самоставлення» (Столін,

		Пантелєв)
Тема 3. Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті. Міжособистісні взаємини в спорті.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентація «Етапи вирішення конфліктних ситуацій»
Тема 4. Психічний стан в спортивній діяльності. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, реферат на тему «Мотивація спортивного успіху»
Тема 5. Психологічні особливості юнацького спорту.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, опрацювати методикку «Визначення мотивації успіху і боязні невдачі» (А. Реан)

## **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

### **1. Основна література**

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепєхіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ : Освіта України, 2011. – 484 с.
5. Марищук В. А. Методики психодиагностики в спорте / В. А. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1999. – 296 с.
6. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2014. – 336с.
8. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2017. – 298с.
9. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. –Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204с.
10. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К.: Вища школа, 2005. – 311с.
11. Психологія спорту : матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець, Г.В. Ложкін. – Хмельницький : ТУП, 2012. – 96с.
12. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: Навчальний посібник.- Тернопіль:карт – бланш, 2005.-406 с.
13. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2006. – 432 с.
14. Гогунув. Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: узд. Центр «Академия», 2010. – 288с.
15. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. – К.: Вища школа, 2015. – 156 с.

## 2 .Додаткова література

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 128с.
2. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 112с.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 2005.
4. Мозолук, О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі / О. В. Мозолук // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. – 2008. – С. 131-132.
5. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования : электрон. науч. журн. - 2011. - № 2 (16). - Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.

## 3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>

3. Актуальні проблеми психології - <http://appsychology.org.ua>
4. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України-<http://psychology-naes-ua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Соціальні науки-<http://social-science.com.ua/>
9. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи-<http://psyua.com.ua/>

## **ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати заняття згідно з розкладом, не запізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропусках лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## **ОЦІНЮВАННЯ**

<b>Нарахування балів</b>	
<b>Види оцінювання</b>	<b>Бали</b>
Теми 1- 5	60
Підсумковий контроль (теми 1- 5) – залік	40

<b>Розподіл балів для оцінювання успішності студентів</b>		
<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни