

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО- ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 37
«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти:

Бакалавр

Галузь знань:

01 «Освіта / Педагогіка»

Спеціальність:

017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма:

«Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Рівне – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія спорту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

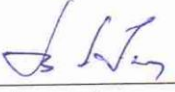
Розробник: кандидат пед. наук, доцент: Коваль Вадим Вадимович

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2024р. № 1.

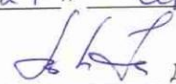
Завідувач кафедри  доц. Ж.Г. Сотник

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Гарант освітньої програми  доц. Коваль В. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я фізичної культури і спорту.

Протокол від «27» серпня 2024року № 1

Голова  доц. Коваль В.В.

© Коваль В. В., 2024 рік

©Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана
Дем'янчука», 2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120 Змістовних модулів - 2	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов’язковий освітній компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
	Освітня програма «Фізкультурно спортивна-реабілітація»	Рік підготовки:	
		4-й	4-й
		Семестр	
		7-й	7-й
		Лекції	
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	20 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	6 год.
		Самостійна та індивідуальна робота	
		80 год.	102 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» є: поглиблення знань в галузі психологічних аспектів діяльності вчителя фізичного виховання, тренера, спортсменів; аналіз психологічних параметрів тренуваності й мобілізаційної готовності спортсмена, психологічні фактори які пов'язані з організацією й проведенням змагань; ознайомлення з загальними спеціальними прийомами аутогенного тренування спортсменів, системою емоційно вольової підготовки молоді, майбутніх спортсменів..

Завдання :

1) ознайомлення студентів з основами психологічних знань: методологія психології, закономірності розгортання психічних явищ, моральний та психічний розвитку особистості, формування навчальних колективів на заняттях з фізичної культури;

2) формування у студентів вміння аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихорців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання;

3) розширення світоглядних позицій студентів в частині визначення структурної єдності і практичної спрямованості навчального курсу при розкритті як загальних положень психології, так і вікової і педагогічної психології;

4) формування творчого підхід студентів до обраної професії.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти здобувачі набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), ФК (фахові компетентності).

Загальні компетентності

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Фахові компетентності

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Програмні результати навчання

Опанувавши дисципліну «Психологія спорту», здобувачі повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Після опанування основних положень дисципліни «Психологія спорту» студенти повинні:

знати: зміст спортивної діяльності, прояв психічних процесів у школярів, умови діяльності та функції вчителя фізичної культури та тренера, психологічні особливості спортивної діяльності.

вміти: визначати уважність учнів під час уроків фізичної культури, визначати фактори активізації активності учнів, аналізувати педагогічні ситуації, проникати до внутрішнього світу вихованців, застосовувати психологічні знання на практиці, у процесі спілкування, навчання та виховання, визначати умови удосконалення спортсмена тощо.

3. Програма навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Загальна характеристика спортивної діяльності. Функції спортивної діяльності. Сутність спорту. Класифікація видів спорту. Мотиви занять спортом. Основні напрямки в розвитку спорту. Система підготовки спортсменів.

Література: основна [1-6], допоміжна [4; 6; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Загальна характеристика спортивних досягнень. Фактори, що впливають на динаміку досягнень у спорті. Ступінь підготовленості до спортивного досягнення. Ефективність системи підготовки спортсмена. Соціальні умови розвитку спортивного духу.

Література: основна [1-4], допоміжна [1; 6], інформаційні ресурси [1; 2]

Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Мотивація досягнення й успіх у спортивній діяльності. Категорії мотивації досягнення. Мотивація і невдача. Зниження прагнення до перемоги під впливом реакції оточення. Конструктивна та деструктивна реакції на невдачу. Захисні реакції спортсменів на невдачу.

Література: основна [1-6], допоміжна [3; 4; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

Функції тренера і викладача. Тренер і спортсмен – механізм живого зв'язку. Взаємини тренера й учнів.

Література: основна [1-6], допоміжна [2; 4; 7], інформаційні ресурси [1]

Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ

Вплив рівня домагань на силу мотивації досягнення. Розвиток особистісної причинності та вияв прагнення до влади. Почуття компетентності у спортивній діяльності та його чинники. Підвищення впевненості спортсменів у своїх можливостях

Література: основна [1-6], допоміжна [3], інформаційні ресурси [1; 2]

Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНУ.

Кісткова система. М'язова система. Дихальна система. Серцево-судинна система. Сенсорні системи. Нервова система.

Література: основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ

Загальна характеристика темпераменту. Класифікація типів темпераменту у спортивній діяльності. Зв'язок типу темпераменту спортсменів з особливостями ВНД організму. Основні властивості темпераменту у спортивній діяльності.

Література: основна [5; 6], допоміжна [8; 9], інформаційні ресурси [1]

Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ.

Загальна характеристика методів психології фізичного виховання. Особливості проведення методу буквених тестів. Основні показники за якими оцінюється стан нервової системи. Коректурна таблиця Анфімова. Коректурна таблиця Коновалова

Література: основна [1-6], допоміжна [1; 4], інформаційні ресурси [1]

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. МЕХАНІЗМИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В МЕЖАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ.

Передумови виникнення аутогенного тренування (АТ). Теоретичні основи АТ. Т в комплексі прийомів самопливу. Аутогенне тренування тренера.

Література: основна [3; 5], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ

Загальна характеристика пізнавальних процесів особистості. Специфіка емоційно-вольової сфери особистості спортсмена. Роль психомоторної організації особистості у спортивній діяльності. Концентрація уваги спортсменів у спортивній діяльності. Вправи на розвиток мнемічної діяльності спортсменів. Роль вищих психічних процесів в процесі спортивної діяльності.

Література: основна [1; 2; 3], допоміжна [4; 6; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. Група як предмет психологічного дослідження.

Види та класифікація груп. Диференціація в групах. Основні етапи становлення груп. Особистість та група.

Література: основна [1-6], допоміжна [2; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ

Основні характеристики колективу спортсменів. Соціометричний метод дослідження спортивної команди. Референтометричний метод дослідження спортивної команди. Ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ) як необхідний компонент високоорганізованого колективу.

Література: основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ

Поняття конфлікту. Функції конфлікту. Причини конфліктів. Міжособистісні методи (стилі) керування конфліктами.

Література: основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Типи поведінки спортсменів в конфліктних ситуаціях. Стадії розгортання конфлікту. Моделі вирішення конфліктів. Переговори. Посередництво.

Література: основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]

Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ

Поняття педагогічного спілкування. Оптимальне педагогічне спілкування. Стили педагогічного спілкування (авторитарний, демократичний, попускний стилі). Моделі поведінки вчителя при спілкуванні з учнями. Структура педагогічного спілкування. Рівні педагогічного спілкування. Деякі аспекти педагогічного спілкування (інформаційний, виразний, впливовий).

Література: основна [1-6], допоміжна [2; 7], інформаційні ресурси [1]

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усьо го	у тому числі				усьо го	у тому числі			
		л	п	інд.	с. р.		л	п	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ										
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8	1	1		6	8	1			7
Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	8	1	1		6	8	1			7
Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	8	1	1		6	8	1			7
Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	8	1	2		5	7	1			6
Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ.	8	1	2		5	7	1			6
Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА.	8	1	2		5	7	1			6
Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ	8	1	2		5	8	1			7
Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ	8	1	1		6	8	1			7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. МЕХАНІЗМИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В МЕЖАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ										
Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ	8	1	2		5	8	1			7
Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ	8	1	1		6	9	1	1		7
Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8	2	1		5	9	1	1		7
Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ	8	2	1		5	9	1	1		7
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ	8	2	1		5	8		1		7
Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	8	2	1		5	8		1		7
Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	8	2	1		5	8		1		7
Всього годин	120	20	20		80	120	12	6		102

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна	Кількість годин заочна
1.	Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	1	0
2.	Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	1	0
3.	Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	1	0
4.	Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	2	0
5.	Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ.	2	0
6.	Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА.	2	0
7.	Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ	2	0
8.	Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ	1	0
9.	Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ	2	0
10.	Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ	1	1
11.	Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	1	1
12.	Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ	1	1
13.	Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ	1	1
14.	Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	1	1
15.	Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	1	1
	Разом	20	6

6. Самостійна робота дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Розвиток психології спорту у світі та в Україні.	6	7
2	Актуальні проблеми психології спорту. Методи досліджень в психології спорту.	6	7
3	Психологія особистості спортсмена (олімпійця).	6	7
4	Особистість тренера: його роль у формуванні емоційно-вольових властивостей спортсмена.	5	6
5	Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту.	5	6
6	Методи психологічної регуляції в підготовці спортсменів.	5	6
7	Стрес: загальне уявлення, динаміка, прояв у спорті.	5	7
8	Психофармакологія у спорті.	6	7
9	Аутогенне тренування спортсменів.	5	7

10	Спортивна психологія та реабілітація травм у спортсменів.	6	7
11	Спортивна психогігієна.	5	7
12	Психологія спортивного відбору.	5	7
13	Психологічна підготовка спортсменів до змагань.	5	7
14	Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень. Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.	5	7
15	Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту. Дослідження психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті.	5	7
	Разом	80	102

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для опрацювання тем дисципліни	Форма контролю	Література	Кіль-ть балів
Змістовий модуль 1. Вступ до психології фізичного виховання. Психологічні особливості особистості спортсменів				
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання	Усне та письмове опитування. Перевірка індивідуального завдання.	основна [1-6], допоміжна [4; 6; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 2. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання	Експрес опитування, перевірка індивідуального завдання.	основна [1-4], допоміжна [1; 6], інформаційні ресурси [1-2]	4
Тема 3. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ УСПІХУ ТА СТРАХУ. НЕВДАЧІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести.	основна [1-6], допоміжна [3; 4; 10]. інформаційні ресурси [1]	4
Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	Конспектування тематичного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, усне опитування	основна [1-6], допоміжна [2, 4; 7] інформаційні ресурси [1]	4
Тема 5. ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРАГНЕНЬ У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ	Складання презентації за темою, підготовка до практичного заняття	Перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести.	основна [1-6], допоміжна [3] інформаційні ресурси [1-2]	4
Тема 6. РОЗВИТОК СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Усне та письмове опитування. Презентація основних положень за темою.	основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]	4

Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи	основна [5; 6], допоміжна [8; 9], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 8. ВИВЧЕННЯ СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ БУКВЕНИХ ТЕСТІВ	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	основна [1-6], допоміжна [1; 4], інформаційні ресурси [1]	4
Змістовий модуль 2. Механізми ефективної взаємодії в межах спортивної діяльності				
Тема 9. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНІВ	Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання підготовка до практичного заняття	Складання опорного конспекта, перевірка виконаних завдань на практичне та індивідуальне завдання	основна [3; 5], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 10. ЕМОЦІЙНА, ВОЛЬОВА ТА ПСИХОМОТОРНА СФЕРА ОСОБЛИВОСТІ. УВАГА, СПРИЙМАННЯ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ	Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання	Презентація основних положень за темою, перевірка індивідуального завдання.	основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 11. ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	Вивчення лекційного матеріалу, виконання індивідуального завдання (1 на вибір)	Усне опитування, перевірка індивідуального завдання.	основна [1-6], допоміжна [2; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 12. ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ У КОЛЕКТИВІ СПОРТСМЕНІВ, ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття,	Складання опорного конспекту, перевірка виконаних завдань на практичне заняття, написання есе.	основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ. ФОРМИ ВПЛИВУ ФАХІВЦЯ НА ВИХОВАНЦЯ	Складання презентації за темою, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, перевірка виконаних завдань на практичне заняття, тести.	основна [1-6], допоміжна [9; 10], інформаційні ресурси [1]	4
Тема 14. СТИЛІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ	Опрацювання теоретичного матеріалу;	опитування; оцінка презентації та	основна [1-6], допоміжна [9; 10],	4

	виконання практичних робіт з теми; презентація однієї фізичної якості	виконання практичного заняття	інформаційні ресурси [1]	
Тема 15. СПІЛКУВАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та за виконання практичних занять	основна [1-6], допоміжна [2-7], інформаційні ресурси [1]	4

8. Індивідуальні завдання дисципліни

Індивідуальна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача.

Індивідуальна робота студента з предмету передбачає:

- опрацювання та конспектування додаткової літератури, рекомендованої викладачем під час викладу лекцій;
- підготовку термінологічного словника з базовими категоріями та поняттями;
- самостійний пошук інформації в мережі Інтернет для підготовки до практичних занять.

8.1 Підготовка есе згідно зазначених тем (за вибором студента) з конкретними прикладами

1. Структура функцій тренера спортивної команди.
2. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
3. Особливості професійних якостей тренерів команд.
4. Основи типів тренерів у спортивній діяльності.
5. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
6. Психологічна характеристика видатних тренерів сучасності.
7. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
8. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
9. Особливості мотивації спортивних суддів.
10. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
11. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.
12. Стан «спортивної форми» спортсменів.
13. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
14. Виховання спортивного характеру спортсменів.
15. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.

16. Зміст психологічного консультування спортсменам.
17. Історія розвитку психології спорту в Україні.
18. Проблематика досліджень у психології спорту.
19. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
20. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
21. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.

9. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Психологія спорту» застосовуються такі методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

10. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни «*Психологія спорту*» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій;
- індивідуальне та фронтальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- тестовий підсумковий контроль.

11. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти (залік)

1. Предмет і основні поняття курсу «Психологія спорту».
2. Мета і завдання курсу.
3. Історія виникнення та розвитку психології фізичного виховання та спорту.
4. Методи психологічних досліджень в спорті.
5. Фактори, які сприяють ефективності спортивної діяльності.
6. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
7. Види мотивів спортивної діяльності.
8. Динаміка розвитку мотивів в спортивній діяльності.
9. Мотивація до успіху.
10. Мотивація уникання невдач.
11. Психологічна характеристика спортсмена.
12. Структура особистості. Спрямованість особистості спортсмена.
13. Психофізіологічна характеристика спортсмена сангвінічного типу темпераменту.
14. Психофізіологічна характеристика спортсмена холеричного типу темпераменту.
15. Психофізіологічна характеристика спортсмена меланхолійного типу темпераменту.
16. Психофізіологічна характеристика спортсмена флегматичного типу темпераменту.
17. Поняття психограми та особливості складання психограми особистості спортсмена.
18. Психологічні особливості спортивного колективу.
19. Ефект Рінгельмана.
20. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена. Психодіагностика в спорті.
21. Характеристика спортивного відбору в спорті. Психологічна підготовка в спорті.
22. Психологічний супровід спортивної кар'єри.
23. Психофізичне тренування.
24. Характеристика процесу фізичного тренування.
25. Характеристика процесу спортивного тренування.
26. Розкрити зміст понять тренуваність, підготовленість, спортивна форма.
27. Підвищення неспецифічної стійкості організму.
28. Специфічні зміни в організмі.
29. Перетренованість і порушення здоров'я.
30. Вікові особливості психофізичного розвитку.
31. Психологічні особливості фізичної підготовки.
32. Розвиток вольових якостей за сприянням фізичної підготовки та спортивного тренування.

33. Психологічна характеристика спортивних змагань.
34. Реактивна та особистісна тривожність в спорті.
35. Стенічні та астеничні емоції в спорті.
36. Вплив збудження і тривоги на фізичну активність.
37. Теорія драйву (соціального полегшення).
38. Гіпотеза перевернутого U.
39. Зона оптимального функціонування (ЗОФ) Ю. Ханіна
40. Модель катастрофи Харді.
41. Теорія реверсивності.
42. Особливості емоційних переживань в спортивному змаганні.
- Психологічні особливості передстартових станів.
43. Характеристика стартової лихоманки.
44. Характеристика стартової апатії.
45. Характеристика стану бойової готовності.
46. Характеристика «мертвої точки» в спортивному змаганні.
- Характеристика «другого дихання» в змаганні.
47. Поняття про психологічну регуляцію та її завдання. Методи психологічної регуляції. Класифікація.
48. Застосування гіпнозу в спорті.
49. Характеристика психологічної саморегуляції.
50. Прості методи психорегуляції. (спец. ррг. розминка, самомасаж, відновлюваний сон-відпочинок, довільне переключення уваги, дихальні вправи).
51. Ритуал як метод психорегуляції.
52. Ідеомоторне тренування в спорті.
53. Психом'язове тренування.
54. Характеристика аутогенного тренування.
55. Місце музики та кольору в аутогенному тренуванні.

12. Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Поточне тестування та самостійна робота														Підсумковий контроль	Сума	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T 9	T 10	T 11	T12	T13	T14	T15	40	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		

13. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Здобувач всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває; вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.	відмінно	зараховано
82-89	B	Здобувач повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.	добре	
74-81	C	Здобувач в загальному роботу виконав, але при складанні заліку відповідає з певною кількістю помилок; вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою	задовільно	
64-73	D	Здобувач знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; виконує завдання зі значною кількістю помилок; ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; допускає на заняттях, чи при складанні заліку помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.		
60-63	E	Здобувач володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.		
35-59	FX	Здобувач виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених	незадовільно з можливістю	не зараховано

		програмою завдань.	повторного складання	
0-34	F	Здобувач володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

14. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

15. Рекомендована література

Основна

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. Київ. : Олімпійська література, 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с.

Допоміжна

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали III Всеукр. наук. електрон. конференції (м. Київ, 23 жовтня 2020 р.) / відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2020. 136 с.
2. Коваль В. В. Особливості психологічного супроводу у дитячому спорті. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Рівне, 2024. № 23. С. 79 – 85.
3. Лeko Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2008. № 5. С. 6 – 10.

4. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів, 2011. 64 с.
5. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія ОКР «бакалавр» / упоряд. В. І. Омелянська. Ужгород, 2017. 26 с.
6. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
8. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посібник для студентів вищ. Навч. закладів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.
10. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту : навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки (спеціальності) «Спорт» вищих навчальних закладів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 139 с.

Інформаційні ресурси

1. Портал професійних психологів України «У психолога». <http://upsihologa.com.ua>
2. Секрети спортивної психології ЄВРО 2021 з футболу URL: <https://solomianova.com/psychologiya-evro-2021/>