

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

протокол від 7 вересня 2020 р. № 1

в.о. завідувача кафедри

Л.Л. Харченко-Баранецька доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ
КОМПОНЕНТИ**

ПСИХОЛОГІЯ: ЗАГАЛЬНА ТА СПОРТИВНА

Освітня програма

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Галузь знань **01 Освіта**

Назва навчальної дисципліни	Психологія: загальна та спортивна
Викладач.	Шалар О.Г.
Посилання на сайт	
Контактний тел..	0979611062
E-mail викладача	shalar@ksu.ks.ua
Графік консультацій	

1. Анотація курсу

Психологія загальна та спортивна як учбовий предмет є однією з фундаментальних навчальних дисциплін, за допомогою якої формується професійна майстерність фахівця (тренера, керівника спортивних секцій). Ця дисципліна допомагає більш правильно визначити зміст і методи спортивної діяльності, адекватно сприймати особливості окремих спортсменів і колективу спортсменів, раціонально організувати їхню тренувальну та змагальну діяльність, правильно організувати фахівцю свою професійну діяльність, враховуючи свої сильні і слабкі сторони, знаходити оптимальні шляхи встановлення взаєморозуміння з юними спортсменами.

2. Мета та завдання курсу

Адаптувати психологічні знання конкретно до діяльності тренера, керівника спортивних секцій

3. Програмні компетентності та результати навчання

У результаті опанування дисципліни «Психологія загальна та спортивна» у студентів повинні бути сформовані **компетентності** з навчальної дисципліни, що узгоджуються із загальними та професійними компетентностями:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Навички міжособистісної взаємодії.

- Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- Засвоєння психологічних закономірностей формування спортивної майстерності і розвиток рухових здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, усвідомлення психологічно доцільних методів керування діяльністю спортсменів.
- Здатність до вирішення комунікативних завдань в спортивній групі, оптимізуючи спілкування в групі.
- Засвоєння сутності спортивного тренування; виявлення залежності між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена.

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
2,5 кр./ 75 год.	14	14	47

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/вибіркова компонента
1-й	1	017 Фізична культура і спорт	2	Обов'язкова

6. Технічне й програмне забезпечення/ обладнання

Існує доступ до електронних інформаційних ресурсів ХДУ та кафедри олімпійського та професійного спорту

7. Політика курсу

Студент, який вивчає психологію загальну та спортивну мусить:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту; володіти сучасними методами наукового дослідження, які застосовуються у сфері фізичної культури та спорту, робити висновки у відповідності до поставлених завдань;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; узагальнювати та аргументувати особливості діяльності тренера, встановлювати взаємозв'язок зі стилем керування під час змагальної та тренувальної діяльності;
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом; демонструвати знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів та психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу; визначати особливості формування особистості у різні вікові періоди;
- прагнути до постійного саморозвитку, самовдосконалення та підвищення своєї кваліфікації і майстерності; оцінювати ознаки спеціалізованих сприйнять та психологічної перенапруги в спорті; розуміти і розрізняти структуру психічного стану спортсмена;
- розкрити структуру особистості спортсмена, використовуючи засоби діагностики з метою формування цілісної системи особистості; виховувати у юних спортсменів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працелюбство, відповідальність, комунікативність, толерантність;
- формувати у дітей та молоді мотивації до занять обраним видом спорту, виховувати у них моральні принципи чесної спортивної конкуренції; оцінювати та аналізувати ключові проблеми юнацького спорту та визначати шляхи їх подолання.

8. Схема курсу

Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
Модуль 1. Психологічні особливості особистості в спорті					
Тиждень _ дата, академічних годин	Тема 1: Назва: Предмет психології спорту План: Предмет та завдання психології спорту. Виникнення і розвиток психології спорту. Методи психологічних досліджень	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота - 6	1, 3, 4, 5, 6, 8	- наявність конспекту лекції - відвідування семинарського заняття - виступ на семинарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 3
	Тема _2: Назва: Психологічні особливості спортивної діяльності План: Загальна характеристика спортивної діяльності. Спеціалізовані	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота - 6	1, 3, 4, 5, 6, 8	- наявність конспекту лекції - відвідування семинарського заняття - виступ на семинарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 3

	сприйняття в спорті. Реакція в спорті. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі				
Тиждень _ дата, академічних годин	Тема 3: Назва: Психологія особистості тренера і спортсмена План: Психологічні особливості особистості тренера. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Формування особистості спортсмена	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 7	1, 3, 4, 5, 6, 8	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 3
	Тема 4: Назва: Психологія спортивного змагання План: Змагання з позиції психолога. Передзмагальна	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота - 7	1, 3, 4, 5, 6, 8	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення	1 1 3

	підготовка спортсмена. Передстартова підготовка спортсмена			мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	4
Модуль 2. Психологія спортивного колективу					
Тиждень ... дата, академічних годин	Тема 5: Назва: Міжособистісні взаємини в спорті План: Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Лідерство в спортивній групі. Успішність спортивної діяльності і спілкування	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 7	2, 3, 4, 5, 7	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 4
	Тема _6: Назва: Психологічне забезпечення спортивної діяльності План: Психологічні основи діагностики в спорті. Психологічні основи відбору в спорті. Психологічне	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 7	2, 3, 4, 5, 7	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 4

	забезпечення тренувань і змагань				
	Тема _7: Назва: Психологічні особливості юнацького спорту	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 7	2, 3, 4, 5, 7	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1 1 3 4
	План: Ключові проблеми психології юнацького спорту. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”				

9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

9.1. Модуль 1. Психологічні особливості особистості в спорті (максимально 33 бали)

- наявність 4-х конспектів запропонованих лекцій – 1 бал (максимально 4)
- відвідування семінарського заняття – 1 бал (максимально 4)
- виступи на семінарських заняттях – 3 бали (максимально 12)
- проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація) – 3-4 бали (максимально 12-13)

9.2. Модуль 2. Психологія спортивного колективу (максимально 27 балів)

- наявність 3-х конспектів запропонованих лекцій – 1 бал (максимально 3)
- відвідування семінарського заняття – 1 бал (максимально 3)
- виступи на семінарських заняттях – 3 бали (максимально 9)
- проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація) – 4 бали (максимально 12)

Підсумкове дидактичне тестування: 7 завдань (згідно лекційних модулів) – 14 балів

Залік диференційований – 26 балів

9.3. Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю
Критерії оцінювання (залік, залік диференційований, екзамен)

A (відмінно) 90-100	зараховано	Наявність конспектів всіх запропонованих лекцій. Поточні оцінки за виступи на семінарах. Підготовка та захист рефератів (по 2 на кожний змістовний модуль). Виконання на відмінно контрольних кваліфікаційних робіт з 10-ти варіантів згідно лекційних модулів
B (добре) 82-89		Наявність конспектів 90% від всіх запропонованих лекцій. Поточні оцінки за виступи на семінарах. Підготовка та захист рефератів (по 1 на кожний змістовний модуль). Успішне виконання 85% контрольних кваліфікаційних робіт з 10-ти варіантів згідно лекційних модулів
C (добре) 74-81		Наявність конспектів 80% від всіх запропонованих лекцій. Поточні оцінки за виступи на семінарах. Підготовка та захист рефератів (по 1 на кожний змістовний модуль). Успішне виконання 70% контрольних кваліфікаційних робіт з 10-ти варіантів згідно лекційних модулів
D, E (задовільно) 64-73 (60-63)		Наявність конспектів 60% від всіх запропонованих лекцій. Поточні оцінки за виступи на семінарах. Успішне виконання 70% контрольних кваліфікаційних робіт з 10-ти варіантів згідно лекційних модулів
FX (незадовільно) з можливістю повторного складання (35-59)	незараховано	Відсутність конспектів лекцій. Відсутність поточних оцінок за виступи на семінарах. Успішне виконання 30% контрольних кваліфікаційних робіт з 10-ти варіантів згідно лекційних модулів
F (незадовільно) з обов'язко-		Відсутність конспектів лекцій. Відсутність поточних оцінок за виступи на семінарах. Не виконання контрольних кваліфікаційних робіт.

вим повторним вивченням дисципліни (1-34)		
---	--	--

10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основна література.

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. /О.Р. Гринь. – К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г.В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.- 335 с.
6. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
7. Шалар О.Г. Практикум з педагогіки та педагогіки спорту. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. – 124 с.
8. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 128 с.

Додаткова література.

1. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности.- К.: Здоровье, 1985.- 128 с.
3. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка.- К.: Здоровье, 1987.- 128 с.
4. Шалар О.Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” // Печатное слово.- 2005.- №2/13.- Херсон.- Издательство ХГУ.- с.49-53.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

INTERNET – ресурси (Основні Web-сторінки в INTERNET).

1. www.sportscience.org.
2. www.tmfv.com.ua.
3. www.nbuu.gov.ua.