


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

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри  
протокол № 1 від 7 вересня 2020 р.  
в.о. завідувача кафедри  
 Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ОК 8. СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

Освітня програма  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань **01 Освіта**

Херсон 2020

Назва навчальної дисципліни	Спортивна психологія
Викладач.	Шалар О.Г.
Посилання на сайт	
Контактний тел..	0979611062
E-mail викладача	shalar@ksu.ks.ua
Графік консультацій	

### 1. Анотація курсу

Спортивна психологія 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 «Спортивна психологія» у студентів повинні бути сформовані **компетентності** з навчальної дисципліни, що узгоджуються із загальними та професійними компетентностями:

**ІК** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та

характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

**ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 4.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК 8.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

**ЗК 9.** Навички міжособистісної взаємодії.

**ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.

Професійні (спеціальні) компетентності:

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

Програмні результати навчання:

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

**ПРН 4.** Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

**ПРН 6.** Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

**ПРН 7.** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**ПРН. 8.** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

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

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
5 кр./ 150 год.	26	24	100

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
1-й	2	017 Фізична культура і спорт	1	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 спортивну психологію 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. Юні спортсмени як об'єкти та суб'єкти пізнання на заняттях спортом					
Тиждень _ дата,  академічних годин	Тема 1: Назва: Вступ у психологію фізичної культури План: Предмет психології фізичної культури. Педагогічна спрямованість психології фізичного виховання. Психологія спорту як наука	Лекція – 2 год. Семінар – 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    1
	Тема _2: Назва: Емоційно-вольова сфера особистості юного спортсмена План: Загальна характеристика емоцій, почуттів та волі. Вікові	Лекція – 2 год. Семінар – 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

	особливості емоційної сфери особистості учня. Вікові особливості вольових проявів учнів. Розвиток вольових якостей учнів			мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1
Тиждень _ дата,  академічних годин	Тема 3: Назва: Увага та сприйняття дітей у спортивній діяльності План: Сутність уваги та сприйняття і їх роль у навчанні. Способи підтримки стійкої уваги на заняттях фізичної культури. Організація ефективного сприйняття навчального матеріалу на заняттях фізичної культури	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 1
	Тема _4: Назва: Мислення та пам'ять дітей у спортивній діяльності План: Мислення та	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	1 1 3

	пам'ять – їх роль у навчанні. Рівні розуміння навчального матеріалу учнями. Закріплення в пам'яті навчального матеріалу			- проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)	1
	Тема _5: Назва: Психічні стани в спортивній діяльності План: Загальна характеристика психо-функціонального стану спортсмена. Структура психічного стану. Класифікація психічних станів	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 1
	Тема _6: Назва: Корекція психічних станів спортсмена План: Психотренінг адаптації до змагальної ситуації. Ситуативне управління станом і поведінкою	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	1 1 3 1



	спортсмена в умовах змагань. Психологічні заходи щодо управління змагальним станом спортсмена			інтерпретація)	
	Тема _7: Назва: Закономірності формування умінь (навичок) План: Сутність поняття «уміння» і «навичка». Стадії формування рухового уміння (навички). Роль свідомості і мислення у руховому навчанні	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 1
Модуль 2. Соціально-психологічні явища в спорті					
Тиждень ... дата,  академічних годин	Тема 8: Назва: Формування колективу, його вплив на формування особистості План: Особливості формування колективу. Стадії	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 8	2, 3, 4, 5, 7	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само	1 1 3

	розвитку колективу учнів. Шляхи формування колективу учнів в процесі занять фізичною культурою			тестування та інтерпретація)	1
	Тема _9: Назва: Формування моральності підлітків в процесі занять фізичною культурою План: Умови формування моральності учнів. Етапи формування моральної поведінки. Формування моральних якостей	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 8	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 1
	Тема _10: Назва: Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 8	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 1
	План: Особливості діяльності тренера у ДЮСШ. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача. Культура мови				

	тренера. Форми впливу тренера на спортсменів ”				
	Тема _11: Назва: Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності План: Специфічні особливості спортивної діяльності. Психологічна структура учбово-тренувальної діяльності. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі учбово-тренувальної діяльності	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 9	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 1
	Тема _12: Назва: Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу План: Технологія керування спортивною	Лекція – 2 год. Семинар – 2 год. Самостійна робота – 9	2, 3, 4, 5, 7	- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само	1 1 3

	<p>підготовкою. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсменів. Встановлення мети та моделювання підготовленості в спорті. Основні засоби контролю та обліку</p>			<p>тестування та інтерпретація)</p>	<p>1</p>
	<p>Тема _13: Назва: Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті План: Зміст і структура професійної діяльності психолога в спорті. Загальна характеристика професійної діяльності психолога в спорті. Специфіка професійної</p>	<p>Лекція – 2 год. Семинар – год. Самостійна робота – 9</p>	<p>2, 3, 4, 5, 7</p>	<p>- наявність конспекту лекції - відвідування семінарського заняття - виступ на семінарському занятті - проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація)</p>	<p>1 1 3 1</p>

	діяльності психолога у масовій фізкультурно-оздоровчій роботі				

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

### 9.1. Модуль 1. Психологічні особливості особистості в спорті (максимально 42 бали)

- наявність 7-х конспектів запропонованих лекцій – 1 бал (максимально 7)
- відвідування семінарського заняття – 1 бал (максимально 7)
- виступи на семінарських заняттях – 3 бали (максимально 21)
- проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація) – 1 бали (максимально 7)

### 9.2. Модуль 2. Психологія спортивного колективу (максимально 32 балів)

- наявність 6-х конспектів запропонованих лекцій – 1 бал (максимально 6)
- відвідування семінарського заняття – 1 бал (максимально 5)
- виступи на семінарських заняттях – 3 бали (максимально 15)
- проведення мікродослідження (психологічне само тестування та інтерпретація) – 1 бали (максимально 6)

Підсумкове дидактичне тестування: 8 завдань (згідно лекційних модулів) – 16 балів

Екзамен – 10 балів

### 9.3. Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю

#### Критерії оцінювання (залік, залік диференційований, екзамен)

А (відмінно) 90-100	<b>зараховано</b>	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
В (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- вим повторним вивченням дисципліни (1-34)		Відсутність конспектів лекцій. Відсутність поточних оцінок за виступи на семінарах. Не виконання контрольних кваліфікаційних робіт.

## 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](http://www.sportscience.org).
2. [www.tmfv.com.ua](http://www.tmfv.com.ua).
3. [www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua).