


Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка

НН інститут педагогіки і психології

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового Інституту
педагогіки і психології

проф.  С.М. Кондратюк
(підпис) (ініціали та прізвище)

« 28 » серпня 20 20 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія спорту

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки


Спеціальність 053Психологія

Освітньо-професійна програма Практична психологія
Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією НН
Інституту педагогіки і психології Сумського
державного педагогічного університету імені
А. С. Макаренка

« 28 » серпня 2020 р.

Голова:  к. психол. н., доц. Тарасова Т.Б.
(ступінь, вч. звання)

Суми – 2020

Розробники:

1. Щербак Тетяна Іванівна, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Робоча програма розроблена і схвалена на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від. «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри _____ (Кузікова С.Б.)
(підпис) (прізвище та ініціали)
«27» серпня 2020 р.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й		1-й	
Семестр			
2-й		2-й	
Лекції			
20 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
20 год.		4 год.	
Лабораторні			
-		-	
Самостійна робота			
48 год.		80 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 90		Вид контролю: залік	

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є вивчення загальних основ психології спорту; закономірностей прояву, розвитку і формування психіки людини в умовах спортивної діяльності; основ роботи психолога зі спортсменами.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» дозволить набути спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності та сформувати уміння, необхідні для практичної реалізації професійної діяльності психолога у сфері спортивної психології.

Освітньо-професійною програмою визначені наступні компетентності:

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності

- **ЗК1.** Застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- **ЗК2.** Знати та розуміти предметну область та розуміти професійну діяльність.
- **ЗК4.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- **ЗК5.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- **ЗК7.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Вивчення дисципліни передбачає набуття спеціальних (фахових), предметних компетентностей, а саме:

- **СК1.** Оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- **СК3.** Розуміти природу поведінки, діяльності та вчинків.
- **СК4.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
- **СК5.** Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
- **СК9.** Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.
- **СК10.** Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Передумови для вивчення дисципліни

Курс «Психологія спорту» вимагає актуалізації міждисциплінарних знань із «Загальної психології», «Вступу до спеціальності», «Психофізіології».

Програмні результати за ОП

- **ПР2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
- **ПР3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

- **ПР5.** Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
- **ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- **ПР16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
- **ПР18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Очікувані результати навчання за дисципліною:

- **РН 1.** Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
- **РН 2.** Здійснювати самостійний пошук та аналіз спеціалізованих концептуальних знань в галузі спортивної психології із використанням сучасних наукових джерел та баз даних.
- **РН 3.** Використовувати систему методів та конкретних методик, придатних для пізнання психічних явищ у галузі спортивної психології.
- **РН 4.** Застосовувати психологічні знання, вміння та навички для вирішення задач, пов'язаних із професійною діяльністю спортивного психолога; аргументувати власні висновки та рекомендації.
- **РН 5.** Дотримуватися соціально-етичних норм професійної етики фахівців в галузі спортивної психології та загально етичних принципів психодіагностичного обстеження спортсменів.
- **РН 6.** Застосовувати методи і засоби зміцнення психічного та фізичного здоров'я, сприяння психічному розвитку, підвищення результативності у спорті.

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А 90 – 100	<p>Надаються повні і змістовні відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання матеріалу, його розуміння, орієнтацію в широкому полі питань з психології спорту, знайомство з сучасною науковою літературою. Відповіді на додаткові запитання чіткі, правильні, показують знання та ерудицію студента.</p> <p>Практичні та самостійні завдання виконано в повному обсязі, дано відповіді на всі питання. Матеріал, викладено логічно, послідовно, без помилок, при цьому виявлено здатність студента диференціювати, інтегрувати знання. Студент вільно формулює висновки та узагальнення,</p>

	самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях. Правильно, охайно оформлено роботи.
В 82 - 89	Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент показує знання і розуміння матеріалу, знайомство з основною науковою літературою в галузі спортивної психології. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Завдання зі складання реферативних повідомлень, оформлення презентації, логіко-структурних схем, професійно-орієнтовані завдання вирішено загалом правильно. Наявні несуттєві зауваження та незначні помилки у виконанні запропонованих завдань.
С 74 - 81	Матеріал викладається логічно, послідовно. В роботі зі складання реферативних повідомлень, оформлення презентації, логіко-структурні схем, аналізі проблемних ситуацій є незначні помилки, при цьому студент не знає деяких визначень з предмету, але може диференціювати, інтегрувати знання.
Д 64 - 73	Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Відповіді на додаткові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з практичних занять. Завдання виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві помилки та недоліки.
Е 60 - 63	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми студент почувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних знань.
FX 35-59	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок. Студент допустив помилки при складанні реферативних повідомлень, в оформленні презентації або логіко-структурні схем, вирішенні проблемних ситуацій. Робота підготовлена не самостійно.
F 1 - 34	На запитання студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Повна невідповідність змісту роботи вимогам або робота запозичена, підготовлена не самостійно. Курс не опановано, необхідне його повторне проходження.

Розподіл балів

Поточний контроль										Разом	Сума
РОЗДІЛ 1		РОЗДІЛ 2					РОЗДІЛ 3				
Т 1.1	Т 1.2	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 2.5	Т 3.1	Т 3.2	Т 3.3	70	100
Поточний контроль											
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Контроль самостійної роботи										30	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», ухваленого рішенням вченої ради університету (протокол №10 від 27 квітня 2020 року), затвердженого наказом №178 від 27 квітня 2020 р. при оцінюванні результатів навчання з дисципліни можливе перезарахування балів за результатами неформальної та/або інформальної фахової активності студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей, участь в конкурсах студентських робіт, олімпіадах тощо), що за тематикою, обсягом і змістом відповідають навчальній дисципліні (в обсязі 20 балів).

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ ім. А.С.Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015).

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до практичного заняття, рівень засвоєння знань з конкретної теми предмету «Психологія

спорту». Для поточного контролю використовуються форми: обговорення та взаємооцінювання виконаних індивідуальних/групових практичних завдань. Обговорення та взаємооцінювання завдань самотійної роботи. Самооцінювання-рефлексія. Понятійний диктант з самооцінюванням. Групова дискусія. Виконання індивідуальних практичних завдань. Аналіз та вирішення професійно-зорієнтованих практичних завдань та кейсів.

Семестровий контроль – залік.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1 Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Вступ до психології спорту: предмет, завдання, методи, соціально-психологічні особливості.

Тема 1.1: Предмет, завдання і методи психології спорту. Сутність і предмет психології спорту. Виникнення, розвиток і завдання психології спорту. Психологія спорту в системі наук. Методи психологічних досліджень у спорті.

Тема 1.2: Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту. Зміст та структура професійної діяльності психолога у спорті. Загальна характеристика професійної діяльності психолога у спорті вищих досягнень. Специфіка професійної діяльності психолога у масовій культурно-оздоровчій роботі.

Тема 1.3: Психологічна характеристика видів спорту. Проблема психологічної характеристики видів спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова специфіка видів спорту. Психологічно значущі умови спорту.

Розділ 2. Психологічні основи підготовки особистості і колективу до спортивної діяльності

Тема 2.1: Психологія особистості і колективу в спорті. Психологія особистості спортсмена. Мотиви особистості в спорті. Спортивні здібності. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів. Психологічні особливості спортивного колективу. Загальне поняття про спортивну команду як малу соціальну групу і колектив. Формальна структура спортивної команди. Неформальна структура спортивної команди. Групова взаємодія в спортивній команді. Лідерство та суперництво в спорті. Психологічний клімат, згуртованість та успішність спортивної діяльності. Конфлікти в спортивних колективах. Вболівальники як соціально-психологічне явище.

Тема 2.2: Психологічні особливості тренерської та суддівської діяльності. Функції тренера. Психологічні особливості особистості тренера. Авторитет і псевдоавторитет тренера. Психологічна характеристика успішних і неуспішних тренерів. Соціально-психологічні особливості взаєморозуміння тренерів зі спортсменами. Типи (стилі) керівництва тренерів. Соціально-

психологічні особливості прийняття тренером нової команди. Роль спілкування тренера зі спортсменами та психологічний такт тренера. Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях. Вплив установок тренера на формування особистості спортсмена. Мотивація професійної діяльності спортивного судді. Психологічні особливості спортивних суддів. Стили професійної діяльності спортивних суддів.

Тема 2.3: Психологічна підготовка у спорті. Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Психологічна підготовка тренера. Види психологічної підготовки спортсменів і команд. Засоби психологічної підготовки.

Тема 2.4: Психологічні основи технічної підготовки. Психологічні засади підвищення рівня фізичної підготовки. Психологічна структура рухових навичок. Психологічні особливості технічної підготовки. Особливості протікання психічних процесів і функцій. Формування і вдосконалення спортивних навичок. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів. Основні якісні характеристики рухів. Загальні принципи розвитку рухових якостей. Психологічні умови, задачі і способи розвитку рухових якостей. Спеціалізовані сприйняття рухових якостей, їх усвідомлення.

Тема 2.5: Психологічні основи тактичної підготовки. Характеристика та психологічні особливості тактичної підготовки. Психологічна структура, види, засоби і методи тактичної підготовки. Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізації плану.

Розділ 3.

Тема 3.1: Психогігієна спорту. Відновлення психічної працездатності. Психологічний клімат як фактор психогігієни. Регуляція психічних станів. Психофармакологічні засоби в психогігієні.

Тема 3.2. Психічна надійність і відбір у спорті. Психічна надійність. Основні фактори надійності. Основні методологічні принципи психологічного відбору. Система психологічного відбору спортсменів. Показники, що використовуються у прогнозуванні. Основні етапи психологічного відбору: «відсів», «адаптація» і «надійність».

6.2 Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ 1. Вступ до психології спорту: предмет, завдання, методи, соціально-психологічні особливості.												
Тема 1.1. Предмет, завдання і методи психології спорту.	10	2	2	-	-	6	9	1	-	-	-	8
Тема 1.2. Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.	10	2	2	-	-	6	8	-	-	-	-	8
Тема 1.3. Психологічна характеристика видів спорту.	8	2	2	-	-	4	9	-	1	-	-	8
РОЗДІЛ 2. Психологічні основи підготовки особистості і колективу до спортивної діяльності												
Тема 2.1. Психологія особистості і колективу в спорті.	8	2	2	-	-	4	9	1	-	-	-	8
Тема 2.2. Психологічні особливості тренерської та суддівської діяльності	8	2	2	-	-	4	9	-	1	-	-	8
Тема 2.3. Психологічна підготовка у спорті.	10	2	2	-	-	6	11	1	-	-	2	8
Тема 2.4. Психологічні основи технічної підготовки. Психологічні засади підвищення рівня фізичної підготовки.	10	2	2	-	-	6	9	-	1	-	-	8
Тема 2.5. Психологічні основи тактичної підготовки.	10	2	2	-	2	4	9	1	-	-	-	8
РОЗДІЛ 3. Психогігієна та відбір у спорті.												
Тема 3.1. Психогігієна спорту.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8
Тема 3.2. Психічна надійність і відбір у спорті.	8	2	2	-	-	4	9	-	1	-	-	8
Всього	90	20	20	-	2	48	90	4	4	-	2	80

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Предмет, завдання і методи психології спорту.	2	-
2	Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.	2	-
3	Психологічна характеристика видів спорту.	2	1
4	Психологія особистості і колективу в спорті.	2	-
5	Психологічні особливості тренерської та суддівської діяльності	2	1
6	Психологічна підготовка у спорті.	2	-
7	Психологічні основи технічної підготовки. Психологічні засади підвищення рівня фізичної підготовки.	2	1
8	Психологічні основи тактичної підготовки.	2	-
9	Психогігієна спорту.	2	-
10	Психічна надійність і відбір у спорті.	2	1
Разом		20	4

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Предмет, завдання і методи психології спорту.	6	8
2	Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.	6	8
3	Психологічна характеристика видів спорту.	4	8
4	Психологія особистості і колективу в спорті.	4	8
5	Психологічні особливості тренерської та суддівської діяльності.	4	8
6	Психологічна підготовка у спорті.	6	8
7	Психологічні основи технічної підготовки. Психологічні засади підвищення рівня фізичної підготовки.	6	8
8	Психологічні основи тактичної підготовки.	4	8

9	Психогігієна спорту.	4	8
10	Психічна надійність і відбір у спорті.	4	8
Разом		48	80

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. К: Олімпійська література, 2014. 336 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. К.: Олімп. л-ра, 2017. 272 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2015. 276 с.
4. Іваній І. В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204с.
5. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 2015. 156 с.

Додаткові:

6. Арзютов Г. М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки. Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2005. Вип. 1. С. 16-23.
7. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: Навчальний посібник для студентів вузів. К.: ЦУЛ, 2007. 224с.
8. Єрмаков С. С. Основи спортивного тренування. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 4. С. 11-17.
9. Клименко В.В. Психологія спорту: Навчальний посібник для студентів вузів. К: МАУП., 2007. 432с.
10. Коломінський Н.Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. 4. С. 12–13.
11. Перебийніс В. Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів ветеранів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. 4(37). С. 56-59.
12. Перебийніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 202-206.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Х. : «ОВС», 2018. 256с.
14. Федик О.В. Психологія спорт. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007. 73с.
15. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

16. Pshenychna, L., Kuzikova, S., Kuzikov, B., Shcherbak, T., Kondratyuk, S. Individual-psychological features of athletes of a football team depending on the game role. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art 25, pp.166-172, 2019.
17. Pshenychna, L, Kuzikova, S, Kuzikov, B, Shcherbak, T, Kondratyuk, S, Petrenko, S., Skyba, O., Usyk, D. Phenomenon of nervous mental stability in extreme sports [Феномен нервової психічної стійкості в екстремальних видах спорту]. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 4), Art 195 pp. 1349 – 1354, 2019.
18. Kuzikova, S., Shcherbak, T., Popovych, I., Blynova, O. & Skyba, O. Psychological Features of Subjective Vitality and Hardiness of Representatives of Parachute Sports International. *Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com, 2020, VOL. 9 (9) : 172-177.
19. Kuzikova, S., Shcherbak, T., Kuzikov, B., Blynova, O., Varying, O., Khmiliar, O. & Popovych, I. Research of predisposition to risk of participants of extreme sports. *Revista Inclusiones* Vol: 7 num Especial (2020): 43-58.

Інформаційні ресурси

1. www.shooting-ua.com
2. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. - К.: МАУП, 2006. - 432 с. - URL:http://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/psihologiya_sportu.html

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Практикуми з психології.
2. Словники та енциклопедії з психології.
3. Зображувальна наочність – схеми та таблиці.
4. Відео наочність.
5. Мультимедійні презентації.
6. Роздатковий матеріал з психодіагностичних методик.