

**Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка**

ІН Інститут педагогіки і психології

Кафедра психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія спорту

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

освітня-програма Практична психологія першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти

УХВАЛЕНО

Рішенням кафедри психології

Протокол № 1 від 27 серпня 2020 року

Суми – 2020

Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Психологія спорту
Викладач	Щербак Т. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Профайл викладача	https://psy.sspu.edu.ua/index.php/kafedra/sklad-kafedri/122-shcherbak
Контактний тел.	+380509292684
E-mail:	Shcherbak.tetiana1325@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://dl.sspu.edu.ua/course/view.php?id=162#section-1
Консультації	Очна. Кафедра психології. Вівторок 11:00-12:20 Дистанційно: Zoom

Анотація до дисципліни

Вивчення дисципліни «Психологія спорту» забезпечить майбутніх психологів знаннями про індивідуально-психологічні особливості спортсменів; особливості їхньої поведінки в умовах тренувальної та змагальної діяльності; вплив психологічних факторів на фізичну активність та впливу занять спортом на психічний стан та здоров'я спортсменів.

Передумовою успішного вивчення студентами навчальної дисципліни «Психологія спорту» є курси «Загальної психології», «Вступу до спеціальності», «Психофізіології».

Мета і завдання 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 сформуванню умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності психолога у сфері спортивної психології.

Освітньо-професійною програмою визначені наступні загальні компетентності:

- **ІК.** 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.
- **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.

Формат дисципліни.

Обсяг дисципліни

Вид занять	Загальна кількість годин
лекції	20
практичні заняття	20
консультації	2
самостійна робота	48

Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс навчання	Семестр	Кількість кредитів/годин	Кількість змістовних модулів	Форма контролю	Нормативна/вибіркова
2020	1	2	3/90	3	Залік	обов'язкова
	2	2				

Результати навчання

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.

Тематичний план вивчення дисципліни.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових розділів:

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

Тема 1.1: Предмет, завдання і методи психології спорту.

Тема 1.2: Соціально-психологічні особливості професійної діяльності психолога у спорті.

Тема 1.3: Психологічна характеристика видів спорту.

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

Тема 2.1: Психологія особистості і колективу в спорті.

Тема 2.2: Психологічні особливості тренерської та суддівської діяльності.

Тема 2.3: Психологічна підготовка у спорті.

Тема 2.4: Психологічні основи технічної підготовки. Психологічні засади підвищення рівня фізичної підготовки.

Тема 2.5: Психологічні основи тактичної підготовки.

Розділ 3.

Тема 3.1: Психогігієна спорту.

Тема 3.2. Психічна надійність і відбір у спорті.

Політика дисципліни

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень [Кодекс академічної доброчесності Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка]. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман.

Академічна доброчесність

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання; повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми.

Система оцінювання та вимоги

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A 90 – 100	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. 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, самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях. Правильно, охайно оформлено роботи.
B 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).

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 самостійної 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.

Рекомендована література та інформаційні ресурси

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](http://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/psihologiya_sportu.html)