



## ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни	
Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, 3 семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>5,5 кред. ЄКТС / 165 годин (6 год. лекцій / 2 год. семінари / 157 год. самостійна робота)</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>ДКР, екзамен</i>
Розклад занять	<i>roz.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://psy.kpi.ua/vikladachi/</i>
Розміщення курсу	

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості в специфічних умовах спортивної діяльності.

Специфічність умов, існуючих при заняттях фізичною культурою і спортом, визначається предметом діяльності як способу виділення об'єкта дослідження. Ним є людина, яка свідомо оволодіває рухами свого тіла. Людина цілеспрямовано розвиває фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість), удосконалює психічні процеси, стани і якості особистості, вчиться керувати собою у різних соціальних умовах спортивної діяльності (співпраця, протидія), формує загальні та спеціальні алгоритми дій (уміння та навички), необхідні для успішної реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Психологія спорту тісно пов'язана з багатьма галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності – загальною теорією спорту, теорією та методикою фізичного виховання, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою та ін. Спортивні науки покликані скласти сферу теоретичних знань в області спортивної діяльності людини. Вони направлені на розробку основ фізичної, технічної і тактичної підготовки і діяльності спортсмена для побудови оптимальних умов індивідуальної і колективної готовності до змагань та успішного виступу на них.

**Предметом психології спорту** є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах та психологічні особливості особистості тренера і спортсмена. Метою навчальної дисципліни «Психологія спорту» є теоретичне та практичне вивчення закономірностей прояву, розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах спортивної діяльності: навчально-тренувальних занять, підготовки та участі у змаганнях. Відповідно до вимог ОПП **метою дисципліни** є формування у студентів:

**Загальних компетентностей:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 1);
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 2);

**Професійних компетентностей:**

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (ФК 1);
- здатність використовувати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій (ФК 5);
- здатність поліпшувати психолого-педагогічний процес і відповідне соціальне середовище (ФК 14);

**Програмні результати навчання:**

- формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження (ПРН 6);
- рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки (ПРН 7);
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців (ПРН 8);

Комунікація з викладачем можлива та заохочуватиметься на навчальних заняттях, а також у межах двох годин консультацій з викладачем, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології і педагогіки. До того ж для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується електронна пошта, месенджер Telegram.

**2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Для вивчення дисципліни студенту бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія спорту» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами як «Анатомія і еволюція нервової системи», «Загальна психологія», «Вступ до психології», «Вікова і педагогічна психологія» тощо.

Вивчення дисципліни дозволить ефективніше опанувати такі дисципліни: «Основи психологічного консультування», «Психодіагностика», «Основи психотерапії», «Практикум з групової психотерапії», «Основи психокорекції» тощо.

### 3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
1	2	3	4	5
<b>Розділ</b>				
Тема 1 Психологія спорту як галузь психологічної науки	7	-	-	7
Тема 2 Психологічні основи спортивної діяльності	9	2	-	7
Тема 3 Психологія спортсмена: мотиваційна сфера та її прояв у спортивній діяльності	9	-	2	7
Тема 4 Психологія спортсмена: емоційно-вольова сфера спортсмена	8	-	-	8
Тема 5 Психологія спортсмена: інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена	8	-	-	8
Тема 6 Психомоторна сфера спортсмена	8	-	-	8
Тема 7 Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності	8	-	-	8
Тема 8 Психологія особистості тренера	7	-	-	7
Тема 9 Система психологічного відбору спортсменів	8	-	-	8
Тема 10 Основи психодіагностики в спорті	9	2	-	7
Тема 11 Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів	8	-	-	8
Тема 12 Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань	8	-	-	8
Тема 13 Основи психічної регуляції в спорті	10	2	-	8
Тема 14 Психологічні особливості спортивного колективу	8	-	-	8
Тема 15 Спортивний психолог, напрямки роботи, задачі, функції	7	-	-	7
Тема 16 Психологічні основи спортивної дидактики	7	-	-	7
Тема 17 Вболівання – як соціально-психологічне явище	7	-	-	7
Тема 18 Спортивна кар'єра. Соціальна адаптація спортсменів після завершення кар'єри	7	-	-	7
<b>Разом за розділом</b>	<b>135</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>127</b>
<b>Екзамен</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>
<b>Всього годин</b>	<b>165</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>157</b>

### 4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацювати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

#### 4.1 Базова література

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
2. Бочелюк В.Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с Вейнберг Р.С. Психологія спорту : підручник. Київ. Олімп. літ., 2014. 334 с.
3. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy\\_Psichologiya\\_fizichnogo.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf)
4. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. пос. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

#### 4.2 Допоміжна література:

1. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія / упорядник старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» В. І. Омелянська. Ужгород, 2017. 26 с.   
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51305/1/%C2%AB%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3%C2%BB.pdf>
2. Шалар О.Г. Практикум з психології фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014.   
<http://dspace.ksu.ks.ua/bitstream/handle/123456789/1381/%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%ba%d1%83%d0%bc %d0%b7 %d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85.%d1%84.%d0%b2..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Воронова В.І. Психологія спорту. Олімпійська література, 2019. 272с.

### Навчальний контент

#### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

##### Лекційні заняття

Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
<p><b>Тема 2 Психологічні основи спортивної діяльності</b> Спорт як специфічний вид людської діяльності. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності. Соціальні функції спорту. Структура та компоненти спортивної діяльності. Етапність спортивної діяльності. <b>Завдання на СРС:</b> Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Визначте та охарактеризуйте основні компоненти спортивної діяльності. 2. Функції спорту.</p>
<p><b>Тема 10 Основи психодіагностики в спорті</b> Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Особливості психодіагностики в спорті. Методи дослідження в спорті. <b>Завдання на СРС:</b></p>

- I. Відповіді на питання для самоперевірки:
1. План діагностичного дослідження
  2. Вимоги до психологічних характеристик спортсмена

**Тема 13 Основи психічної регуляції в спорті.**

Принципи класифікації методів психічної регуляції. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін. Методи психічної саморегуляції. Заспокійливі варіанти аутогенного тренування(АТ). Мобілізуючі варіанти АТ. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості.

**Завдання на СРС:**

- I. Відповіді на питання для самоперевірки:
1. Основні методи психічної регуляції в спорті.
  2. Саморегуляція та аутогенне тренування, характеристика, принципи.

**Семінарські (практичні) заняття**

**Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:**

сформувати у студентів:

- вміння аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- вміння аналізувати закономірності розвитку психіки в умовах спортивної діяльності;
- вміння готувати виступи, формулювати та відстоювати свою позицію, викладати власні погляди на актуальні проблеми психології спорту;
- вміння користуватися первинними діагностичними процедурами.

Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
<p><b>Тема 3 Мотиваційна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка спортивних цілей.</li> <li>2. Індивідуальні особливості спортивних мотивів.</li> <li>3. Рівень домагань у спорті.</li> <li>4. Особливості мотивації на різних етапах спортивної діяльності (початківець-професіонал)</li> <li>5. Управління мотивацією спортсмена.</li> <li>6. Самооцінка спортсмена та її вплив на спортивні успіхи</li> <li>7. Тренінг мотивації : тренінг причинних схем; тренінг особистісної причинності; тренінг внутрішньої мотивації; тренінг мотивації досягнення</li> <li>8. Методика «мотивація до успіху» (Т. Елерса)</li> <li>9. Методика Мотиви занять спортом А. В. Шаболтас</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте особливості постановки цілей спортсменом.</li> <li>2. Проаналізуйте елементи розгорнутої структури спортивної діяльності</li> </ol>

## **6. Самостійна робота студента**

Студенти самостійно опрацьовують питання:

### **Тема 1 Психологія спорту як галузь психологічної науки**

Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки. Розвиток психології спорту. Завдання психології спорту, основні проблеми психології спорту. Зв'язок предмету з іншими науками.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Поясніть головні цілі психології спорту.
2. Дайте характеристику завданням психології спорту.
3. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту.
4. Критерії класифікації за Т.Т. Джамгаровим.
5. Критерії класифікації видів спорту за Бергером

### **Тема 4 Психологія спортсмена: емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності**

Передстартові емоційні стани спортсменів. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності. Тривога. Страх. Втома. Стан, що викликаний монотонною тренувальною діяльністю. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Способи регуляції передстартових станів. Сила волі та її компоненти. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Назвіть основні передстартові стани, їх загальна характеристика.
2. Компоненти складного вольового акту.
3. Стан, що викликаний монотонною тренувальною діяльністю.
4. Способи регуляції передстартових станів.
5. Формування вольових властивостей особистості спортсмена.
6. Роль емоційного інтелекту в спортивній діяльності

### **Тема 5 Психологія спортсмена: інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.**

Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. Оперативне мислення. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. Реакції в спорті.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначте та проаналізуйте роль стратегічного мислення в спортивній діяльності.
2. Тактичні вміння, сутність, способи розвитку.
3. Когнітивна оцінка тренувальної діяльності та спортивного змагання.
4. Психологічні особливості формування тактичних вмінь.
5. Особливості сприймання спортсменів.
6. Реакції в спорті.

### **Тема 6 Психомоторна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності.**

Психологічні особливості рухових навиків. Стадії формування рухових навиків. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. Рухові відчуття. Спеціалізовані

сприйняття в спорті. Роль уяви в управлінні рухом. Методичні рекомендації по ідеомоторному тренуванню.

**Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Поняття «рухова навичка», її ознаки.
2. Ідеомоторне тренування.

**Тема 7 Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності.**

Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.

**Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Вплив темпераменту на вид спортивної діяльності
2. Стилi спортивної діяльності та їх характеристика.
3. Психологічні особливості рухових навиків.
4. Стадії формування рухових навиків.
5. Роль уяви в управлінні рухом.
6. Ідеомоторний акт
7. Методичні рекомендації по ідеомоторному тренуванню.

**Тема 8 Психологія особистості тренера**

Функції тренера як керівника команди. Якісні особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стилi керівництва тренера. Функції діяльності тренера. Мотиви діяльності тренера. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі. Здібності, які є необхідними для тренерської діяльності. Якісні тренера. Стилi керування спортивним колективом. Авторитет тренера. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.

**Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Функції тренера. Авторитет та псевдоавторитет.
2. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів.
4. Стилi керівництва тренерів. Мотивація професійної діяльності спортивного судді.
5. Психологічні особливості спортивних суддів.
6. Стилi професійної діяльності спортивних суддів
7. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера.
8. Завдяки яким особливостям відбувається вплив тренера на спортсмена.
9. Які показники вважаються ознаками ефективної діяльності тренера як керівника

**Тема 9 Система психологічного відбору спортсменів.**

Критерії відбору в спортивній діяльності. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору.

**Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Охарактеризувати прогностичні ознаки психологічного відбору.
2. Модель психологічного відбору.
3. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів.
4. Основи психодіагностики в спорті

### **Тема 11 Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів.**

Поняття про фізичні якості. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Психологічна структура технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки спортсмену з розвитком психічних процесів. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Поняття про фізичні якості.
2. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей.
3. Психологічна структура технічної підготовки.
4. Зв'язок технічної підготовки спортсмену з розвитком психічних процесів.
5. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.

### **Тема 12 Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань**

Поняття про психологічну підготовку. Психологічна підготовка спортсмену до тривалого тренувального процесу. Сутність спортивної форми. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Розкрийте сутність «спортивної форми» спортсменів.
2. Поясніть психологічні особливості стану «спортивної форми».
3. Дайте характеристику нервово-емоційному напруженню спортсмена перед змаганнями.
4. В чому суть феномену підвищеної реактивності.
5. Що є змістом загальної психологічної підготовки.

### **Тема 14 Психологічні особливості спортивного колективу.**

Спортивна команда як вид малої групи. Рівні розвитку спортивних команд як малих груп. Структура спортивної команди. Згуртованість команди і ефективність спортивної діяльності. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп. Лідерство і лідер в команді. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. Інтеграція і диференціація в спортивних групах. Забезпечення динаміки командної діяльності. Успішність спортивної діяльності і спілкування. Групова та командна динаміка. Міжособистісні взаємини в спорті. Групова згуртованість та спілкування.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Рівні розвитку спортивних команд як малих груп.
2. Структура спортивної команди, лідер команди
3. Згуртованість команди і ефективність спортивної діяльності.
4. Ознаки спортивних груп
6. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. Інтеграція і диференціація в спортивних групах.
7. Забезпечення динаміки командної діяльності. Успішність спортивної діяльності і спілкування.
8. Групова та командна динаміка. Групова згуртованість та спілкування.



### **Тема 15 Спортивний психолог, напрямки роботи, задачі, функції**

Основні напрямки роботи спортивного психолога. Професійні якості спортивного психолога. Спектр питань, що знаходяться в полі діяльності спортивного психолога. Особливості індивідуальної роботи спортивного психолога та роботи з командою.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначте основні напрямки роботи спортивного психолога.
2. Специфіка індивідуальної роботи спортивного психолога.
3. Професійні якості спортивного психолога
4. Спектр питань, що знаходяться в полі діяльності спортивного психолога
5. Порівняйте особливості індивідуальної роботи спортивного психолога та роботи з командою.

### **Тема 16 Психологічні основи спортивної дидактики**

Сутність поняття «спортивна дидактика». Принципи спортивної дидактики. Особливості організації навчально-тренувальної діяльності спортсменів.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Методи дидактики в спортивному тренуванні
2. Основні дидактичні прийоми тренера
3. Принципи спортивної дидактики
4. Виховання під час тренувального процесу

### **Тема 17 Вболівання – як соціально-психологічне явище**

Вболівання та його мотиви. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів. Фанатський рух у світі. Психологічний аналіз поведінки вболівальників.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Вболівання та його мотиви.
2. Вплив вболівальників на ефективність діяльності спортсменів.
3. Фанатський рух у світі.
4. Мотиви вболівальників
5. Типи вболівальників

### **Тема 18 Спортивна кар'єра. Соціальна адаптація спортсменів після завершення кар'єри.**

Спортивна кар'єра, як частина життєвого шляху. Поняття спортивної кар'єри. Психологічні моделі спортивної кар'єри. Технології психологічної допомоги спортсмену. Особливості психологічної допомоги спортсмену на різних етапах спортивної кар'єри. Особливості психологічної підтримки спортсменам, що завершили або перервали спортивну кар'єру.

#### **Завдання на СРС:**

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Поняття спортивної кар'єри.
2. Психологічні моделі спортивної кар'єри.
3. Технології психологічної допомоги спортсмену.
4. Особливості психологічної допомоги спортсмену на різних етапах спортивної кар'єри.
5. Особливості психологічної підтримки спортсменам, що завершили або перервали спортивну кар'єру

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг студента формують: робота на семінарі, написання домашньої контрольної роботи, написання екзаменаційної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається

#### **Відвідуваність і виконання завдань**

Відвідування лекційних занять не оцінюється, але є бажаним, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі та є можливість обговорення дискусійних питань та уточнення незрозумілих моментів. Студенту складно буде належно підготуватись до семінарського заняття, якщо він буде пропускати лекції. Однак, відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь студентів на семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і буде вимагатись. Пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг студента з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття студентом обов'язково повинні бути вивчені теми, а також виконані всі завдання. Якщо студент після пропущеного заняття впродовж тижня виконав усі завдання, то максимальна кількість балів складає 10. Контроль знань (розуміння) студентом пропущених тем (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, з яким можна ознайомитися на сайті кафедри психології і педагогіки.

За присутність на семінарських заняттях бали не ставляться. На семінарському занятті студент може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завдань), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу чи гаджетів не варто. Відповідати на питання викладача, читаючи з екрану смартфона, ноутбуку чи з підручника не варто також. Це характеризує рівень підготовки студента не з кращого боку.

#### **Форми роботи**

Лекції, практичні (семінарські заняття), диспут, робота парами, тріадами.

#### **Академічна доброчесність**

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gv/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

#### **Норми етичної поведінки**

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» [https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015\\_1-140a1.pdf](https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf)

## **8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)**

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, виконання завдань, домашня контрольна робота](#)

Семестровий контроль: [екзамен](#)

### **Оцінювання та контрольні заходи**

Рейтинг студента з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях (відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших студентів у процесі дискусії);
- 2) складання домашньої контрольної роботи;
- 3) складання екзаменаційної контрольної роботи.

Студент отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь у проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу студента.

Домашня контрольна робота (ДКР) складається з 15 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. ДКР проводиться за допомогою гугл-тестів на останній (передостанній) лекції. Перескладати ДКР не можна. Орієнтовний перелік питань до ДКР наведено у Додатку 2.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання студента визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Студент може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення студента з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

### **Рекомендації студентам**

Вивчення курсу «Психологія спорту» передбачає засвоєння студентами системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи студентів з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття студент має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений студент не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж студент не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовляти від відповіді на питання викладача. Навіть якщо студент не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку,

виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи студента і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

#### **Дистанційне навчання**

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

#### **Інклюзивне навчання**

Допускається

#### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено** к.психол. н., Москаленко Ольгою Володимирівною

**Ухвалено** кафедрою психології і педагогіки (протокол № № 15 від 31.05. 2024 р.)

**Погоджено** методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 9 від 26.06.2024р.)

### Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг студента з дисципліни «Психологія спорту» складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарському (практичному) занятті;
- 2) складання домашньої контрольної роботи;
- 3) складання екзаменаційної контрольної роботи.

#### Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарському (практичному) занятті (максимальна кількість балів складає 20 (кількість балів на 1 занятті – 20):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших студентів у процесі дискусії, доповідь супроводжується наочним матеріалом (презентацією)	15-20
достатня участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	7-14
низька активність під час заняття; надання відповідей з неточностями або помилками, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	1-6
відсутність відповіді, ухилення від участі у семінарському занятті	0

2. Складання домашньої контрольної роботи (максимальна кількість балів складає 30 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2 )):

тестове завдання виконано правильно (кожне з 15)	2
тестове завдання виконано неправильно (кожне з 15)	0

#### Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RC = 20 + 30 = 50 \text{ балів}$$

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 50% від R, а саме:

$$RE = 50 \text{ балів}$$

Таким чином рейтингова шкала кредитного модуля складає  $R = RC + RE = 100$  балів.

Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (Rc) не менше 50% від RC, тобто 25 балів.

3. Складання екзаменаційної контрольної роботи: екзаменаційна контрольна робота проводиться у вигляді тестів (гугл-форма)

Екзаменаційний тест містить 25 питань.

(максимальна кількість балів складає 50 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2 бали )):

**Критерії екзаменаційного оцінювання:**

<i>тестове завдання виконано правильно (кожне з 25)</i>	<i>2</i>
<i>тестове завдання виконано неправильно (кожне з 25)</i>	<i>0</i>

$$RD = 20+30+50= 100 \text{ балів}$$

Для отримання студентом відповідних оцінок (ECTS та традиційних) його рейтингова оцінка

**(RD)** переводиться згідно з таблицею:

<b>RD</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка традиційна</b>
95 – 100	відмінно	Відмінно
85 – 94	дуже добре	Добре
75 – 84	добре	
65 – 74	задовільно	Задовільно
60 – 64	достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
<b>RD &lt; 60</b>	незадовільно	Незадовільно

**Перелік питань до домашньої контрольної роботи**

1. Предмет психології спорту.
2. Структура спортивної діяльності.
3. Класифікації спортивних вправ.
4. Критерії класифікації за Т.Т.Джамгаровим.
5. Критерії класифікації видів спорту за Бергером.
6. Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри.
7. Рівень домагань у спорті.
8. Передстартові емоційні стани спортсменів.
9. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності.
10. Способи регуляції передстартових станів.
11. Формування вольових якостей особистості спортсмена.
12. Психологічні особливості формування тактичних умінь
13. Реакції в спорті.
14. Психологічні особливості рухових навиків.
15. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
16. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості.
17. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи.
18. Стилi спортивної діяльності.
19. Методологічні принципи психологічного відбору спортсменів.
20. Основи психодіагностики в спорті.
21. Поняття про психологічну підготовку.
22. Психологічна характеристика основних фізичних якостей.
23. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.
24. Методи гетерорегуляції: бесіда, наказ, гіпноз та ін.
25. Методи психічної саморегуляції.
26. Заспокійливі варіанти аутогенного тренування (АТ).
27. Мобілізуючі варіанти АТ.
28. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів.
29. Стилi керівництва тренерів.
30. Лідерство і лідер в команді.
31. Агресивна поведінка вболівальників.
32. Вплив вболівальників на результативність гри спортсмена.
33. Виховання спортивного характеру спортсменів.
34. Діяльність психолога в спорті.

**Перелік питань до екзаменаційної контрольної роботи**

1. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту.
2. Розвиток психології спорту як галузі психології.
3. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності.
4. Структура спортивної діяльності.
5. Класифікації спортивних вправ. Критерії класифікації за Т.Т.Джамгаровим.
6. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри.
7. Критерії класифікації видів спорту за Бергером.
8. Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри.
9. Рівень домагань у спорті.
10. Управління мотивацією спортсмена.
11. Передстартові емоційні стани спортсменів.
12. Виникнення емоційної напруги в процесі діяльності.
13. Способи регуляції передстартових станів.
14. Сила волі та її компоненти. Формування вольових якостей особистості спортсмена.
15. Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності.
16. Психологічні особливості формування тактичних умінь
17. Реакції в спорті.
18. Психологічні особливості рухових навиків.
19. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
20. Роль уяви в управлінні рухом.
21. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості.
22. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи.
23. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності.
24. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів.
25. Основи психодіагностики в спорті.
26. Поняття про психологічну підготовку.
27. Загальна психологічна підготовка спортсмену до змагань.
28. Спеціальна психологічна підготовка спортсмену до конкретного змагання.
29. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмену в умовах змагань.
30. Психологічна характеристика основних фізичних якостей.
31. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей.
32. Принципи класифікації методів психічної регуляції.
33. Методи гетерорегуляції: бесіда, наказ, гіпноз та ін.
34. Методи психічної саморегуляції.
35. Заспокійливі варіанти аутогенного тренування (АТ).
36. Мобілізуючі варіанти АТ.
37. Функції тренера. Авторитет та псевдоавторитет.
38. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів.
39. Стилi керівництва тренерів.
40. Лідерство і лідер в команді.
41. Інтеграція і диференціація в спортивних групах.



42. Забезпечення динаміки командної діяльності.
43. Агресивна поведінка вболівальників.
44. Вболівальники на спортивних змаганнях.
45. Вплив вболівальників на результативність гри спортсмена.
46. Виховання спортивного характеру спортсменів.
47. Діяльність сучасного психолога в спорті.
48. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер спортсменів
49. . Зміст психологічного консультування спортсменів.
50. Методи психологічного дослідження в психології спорту.