



ПВ 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>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, 3 семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4 кред. ЄКТС / 120 годин (6 год. лекцій / 4 год. семінари / 110 год. самостійна робота)</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>ДКР, залік</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	<i>https://classroom.google.com/c/NTg5NDU0ODAwMzQ4?cjc=ffrzsd6</i>

Програма навчальної дисципліни

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

Психологія спорту – вибіркова освітня компонента. Це 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 освітньо-професійної програми метою дисципліни є **посилення** у здобувачів вищої освіти:

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 нефахівців (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 здобувачу 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 опановувати 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
Розділ				
Тема 1 Психологія спорту як галузь психологічної науки. Психологічні основи спортивної діяльності	12	2	-	10
Тема 2 Психологія спортсмена: мотиваційна та емоційно-вольова сфери та її прояви у спортивній діяльності.	12	2	-	10
Тема 3 Психологія спортсмена: інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена. Психомоторна сфера спортсмена	10	-	-	10
Тема 4 Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності	12	-	2	10
Тема 5 Психологія особистості тренера Психологічні особливості спортивного колективу	10	-	-	10
Тема 6 Система психологічного відбору спортсменів. Основи психодіагностики в спорті	12	2	-	10
Тема 7 Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Основи психічної регуляції в спорті	12	-	2	10
Тема 8 Спортивний психолог, напрямки роботи, задачі, функції	10	-	-	10
Тема 9 Вболівання – як соціально-психологічне явище	10	-	-	10
Підготовка до ДКР	14	-	-	14
Підготовка до заліку	6	-	-	6
Всього годин	120	6	4	110

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. Бочелюк В.Й, Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2024. 224с.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/417953.pdf
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
<http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту : підручник. Київ. Олімп. літ., 2019. 334 с.
4. 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

5. 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 здобувачів 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. Київ. Олімпійська література, 2019. 272с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1.	Тема 1 Психологія спорту як галузь психологічної науки Психологічні основи спортивної діяльності Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки. Розвиток психології спорту. Завдання психології спорту, основні проблеми психології спорту. Зв'язок предмету з іншими науками. Спорт як специфічний вид людської діяльності. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності. Соціальні функції спорту. Структура та компоненти спортивної діяльності. Етапність спортивної діяльності. Завдання на СРС: Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Поясніть головні цілі психології спорту. 2. Дайте характеристику завданням психології спорту. 3. Опишіть характеристику розвитку навчальної дисципліни «психологія спорту». 4. Визначте та охарактеризуйте основні компоненти спортивної діяльності. 5. Функції спорту.
2.	Тема 2 Психологія спортсмена: мотиваційна та емоційно-вольова сфери та її прояви у спортивній діяльності Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. Індивідуальні особливості спортивних мотивів. Управління мотивацією спортсмена. 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. Визначте види мотивів вибору виду спорту. 2. Варіанти спортивних цілей 3. Назвіть основні передстартові стани, їх загальна характеристика. 4. Компоненти складного вольового акту
3.	Тема 6 Система психологічного відбору спортсменів. Основи психодіагностики в спорті Критерії відбору в спортивній діяльності. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. Формування цільових ознак психологічного відбору. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. Складання моделі психологічного відбору. Практика психологічного відбору. Особливості психодіагностики в спорті. Методи дослідження в спорті. Завдання на СРС: Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати прогностичні ознаки психологічного відбору. 2. Модель психологічного відбору. 3. План діагностичного дослідження

Семінарські (практичні) заняття

Метою семінарських занять є формування та розвиток у здобувачів вищої освіти вмінь та навичок:

- 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.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1.	Тема 4 Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності. 1. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. 2. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. 3. Стійкість до стресу. Які якості нервової системи сприяють стійкості. 4. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності 5. Психологічна характеристика спортсменів з певним вираженим типом темпераменту. 6. Акцентуації характеру в спортивній діяльності

	7. Стил ь діяльност і (підготовчий та виконавчий) 8. Психічне перенапруження, характеристика та ознаки стадій психічного перенапруження. 9. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей. 10. Зв'язок технічної підготовки спортсмену з розвитком психічних процесів. 11. Тактична майстерність спортсмену у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей. Завдання на СРС: Продуктивні стилі спортивної діяльності Роль темпера ментальних особливостей в спортивній діяльності
2.	Тема 7 Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Основи психічної регуляції в спорті 1. Визначення, роль психологічної підготовки. 2. Психологічна підготовка спортсмену до тривалого тренувального процесу. 3. Загальна психологічна підготовка спортсмену до змагань. 4. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання. 5. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмену в умовах змагань. 6. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів. 7. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору. 8. Складання моделі психологічного відбору. 9. Принципи класифікації методів психічної регуляції. 10. Методи гетерорегуляції: бесіда, наказ, гіпноз та ін. 11. Заспокійливі варіанти аутогенного тренування (АТ). 12. Мобілізуючі варіанти АТ. 13. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань. 14. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості Завдання на СРС: 1. Охарактеризувати поняття «Психологічна підготовка» 2. Ситуативна психологічна підтримка спортсмена. 3. Основні методи психічної регуляції 4. Особливості застосування аутогенного тренування

6.Самостійна робота здобувача вищої освіти

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному аспекті.

Використання методів самостійної роботи здобувачів вищої освіти по осмисленню та засвоєнню матеріалу – самостійний пошук інформації, написання доповідей, аналіз кейсів, перегляд відеороликів та фільмів за тематикою курсу.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;

Для самостійної роботи необхідно:

- добрати до теми необхідну літературу і ґрунтовно її вивчити;
- перевірити готовність до складання модульної роботи за контрольними питаннями.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- - підготовка до аудиторних занять – 50 год;
- - самостійне опрацювання навчального матеріалу – 40 год;
- - підготовка до домашньої і контрольної роботи – 14 год;
- - підготовку до заліку – 6 год.

Загалом – 110 год.

Здобувачі самостійно опрацьовують теми :

Тема 3 Психологія спортсмена: інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена. Психомоторна сфера спортсмена

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

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначте та проаналізуйте роль стратегічного мислення в спортивній діяльності.
2. Тактичні вміння, сутність, способи розвитку.
3. Поняття «рухова навичка», її ознаки.
4. Ідеомоторне тренування, його роль в підготовці спортсмена.

Тема 5 Психологія особистості тренера Психологічні особливості спортивного колективу

Функції тренера як керівника команди. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. Функції діяльності тренера. Стил керування спортивним колективом. Спортивна команда як вид малої групи. Рівні розвитку спортивних команд як малих груп. Структура спортивної команди. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Розміри спортивних груп. Ознаки спортивних груп Групова та командна динаміка. Міжособистісні взаємини в спорті Групова згуртованість та спілкування.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначте основні функції тренера, як керівника команди.
2. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера.
3. Завдяки яким особливостям відбувається вплив тренера на спортсмена.
4. Які показники вважаються ознаками ефективної діяльності тренера як керівника.
5. Охарактеризуйте структуру спортивної команди

Тема 8 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.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначте основні напрямки роботи спортивного психолога.
2. Специфіка індивідуальної та групової роботи спортивного психолога.

Тема 9 Вболівання – як соціально-психологічне явище

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

I. Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Типи вболівальників
2. Характеристики поведінки фанатів спорту

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача формують: робота на семінарах, написання модульної 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. Здобувачу складно буде належно підготуватись до семінарського заняття, якщо він буде пропускати лекції. Однак, відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь здобувачів на семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і буде вимагатись. Рейтинг здобувача значною мірою формуватиметься за результатами його роботи на семінарських заняттях. Кожне пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг здобувача з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття здобувачом обов'язково повинні бути вивчені теми, а також виконані всі завдання. Якщо здобувач після пропущеного заняття впродовж тижня виконав усі завдання, то максимальна кількість балів складає 1. Контроль знань (розуміння) здобувачом 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 здобувач може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завданням), 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 здобувача не з кращого боку.

Форми роботи

На семінарських заняттях використовуються методи: диспут, робота парами, тріадами, ситуаційні задачі; групові дискусії. Обов'язковим елементом семінарських занять є усне опитування здобувачів вищої освіти.

Форми поточного контролю: усне опитування на практичних заняттях, колоквіум, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях, робота в групах.

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів вищої 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.gy/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 здобувачів вищої освіти 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

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

PCO з дисципліни, семестровий контроль з якої передбачений у формі заліку, для заочної форми навчання розробляється за типом PCO-1 і включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

Поточний контроль: **опитування за темою заняття, домашня контрольна робота.**

Календарний контроль: **відсутній**

Домашня контрольна робота (ДКР) складається з 30 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. ДКР проводиться за допомогою гугл-тестів на останній (передостанній) лекції. Доступ до ДКР надається здобувачам вищої освіти лише під час лекції. Перескладати ДКР не можна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Орієнтовний перелік питань до ДКР (Додаток 2).

Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують відповідну до набраного рейтингу оцінку без додаткових випробувань.

Зі здобувачами, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку менше 60 балів, а також з тими здобувачами, хто бажає підвищити свою рейтингову оцінку, на останньому за розкладом занятті з дисципліни в семестрі

викладач проводить семестровий контроль у вигляді залікової контрольної роботи або співбесіди.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання з дисципліни **Психологія спорту** представлені у **Додатку 1**.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувач освіти а з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Семестровий контроль: [залік](#)

Умови допуску до семестрового контролю: [зарахування усіх передбачених Силабусом завдань \(мінімально позитивна оцінка 60 балів\).](#)

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам

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

Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач 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 здобувач не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач 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 здобувача 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 доцентом кафедри психології та педагогіки, к.психол. н., доцентом 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

- 1) відповіді, презентація матеріалу та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії. Робота на семінарських заняттях;
- 2) написання домашньої контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських (практичних) заняттях (максимальна кількість балів складає 40):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої логічно викладеної доповіді, супровід доповіді презентацією тобто візуалізація матеріалів, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії; обов'язкова активна участь в групових формах роботи (якщо такі заплановані на занятті)	18-20
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	12-17
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування або відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

2. Складання домашньої контрольної роботи (максимальна кількість балів складає 60), (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2 бали):

тестове завдання виконане правильно (кожне з 30)	2
тестове завдання виконане неправильно (кожне з 30)	0
правильних відповідей (100%)	60балів
правильних відповідей (60 – 99%)	36 – 59 балів
правильних відповідей (0 – 59%)	0 балів

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 40 + 60 = 100 \text{ балів.}$$

Залікова контрольна робота (ЗКР) складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. ЗКР проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам вищої освіти лише під час проведення заліку.

тестове завдання виконане правильно (кожне з 100)	1
тестове завдання виконане неправильно (кожне з 100)	0

Кількість правильних відповідей	Оцінка ЗКР
правильних відповідей (100%)	100 балів
правильних відповідей (60 – 99%)	60 – 99 балів
правильних відповідей (0 – 59%)	0 балів

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

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 залікової 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. Джемгаровим.
6. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивнігри.
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 умовахзмагань.
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.