

**Силабус курсу
«Психологія спорту»**

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-наукова програма «Фізична реабілітація»

Дні занять: середа, ауд. 171, I-III пари
Консультації: четвер, ауд. 67, V пара

Рік навчання: III, Семестр: V

Кількість кредитів: 6, (180 год). Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП Кандидат психологічних наук, доцент **Сіткар Віктор Ілліч**

Контактна інформація sitkarv@gmail.com +380667509252

Опис дисципліни

Дисципліна «**Психологія**» ознайомлює та озброює студентів сучасними знаннями про предмет, завдання та методи спортивної психології; особливості психічних процесів та врахування їх закономірностей в умовах спортивної діяльності; про основні напрямки психологічної підготовки в спорті; види психологічної підготовки спортсменів та команд; засоби психологічної підготовки; психологію спортивного змагання; передстартові та післястартові психічні стани; особливості особистості спортсмена; групову взаємодію в спортивній команді, проблеми лідерства в спорті; психологічну сумісність в спортивній команді; психоспортограму видів спорту.

Практичні заняття спрямовані на оволодіння діагностичними методиками виявлення психічної надійності та відбору у спорті; формують уміння регулювати передстартові та післястартові психічні стани; виявляти лідерів та психологічний клімат в команді; застосовувати загальну та спеціальну психологічну підготовку у роботі зі спортсменами; відновлювати психічну працездатність.

Структура курсу

Години (лек./практ.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Тема 1. Предмет, завдання та методи психології спорту	Знати предмет психології спорту. Етапи історичного розвитку психології спорту як науки. Місце психології спорту в системі наук. Методи психології спорту. Актуальні завдання розвитку психології спорту на сучасному етапі. Структура психології спорту: загальні питання психології спорту; психологія особистості спортсмена, психологія спортивних груп і колективів; психологія навчання та вдосконалення в спорті; психологічне забезпечення спортивної діяльності,	Обговорення, дискусія, тести

		психодіагностика та психорегуляція в спорті.	
2/2	Тема 2. Психологія особистості спортсмена	<p>Знати: а) ВИМОГИ які ставляться спортом до особистості спортсмена. Психологічна структура особистості. Індивідуально-психологічні особливості особистості які професійно важливі для спорту, їх діагностика. Огляд психодіагностичних методик, їх коротка характеристика.</p> <p>ІНДИВІДУАЛЬНІ властивості нервової системи та успішність спортивної діяльності. Психологічні властивості темпераменту (психічна активність у руховій сфері, у сфері спілкування та інтелектуальній сфері; емоційність). Індивідуальні властивості особистості та успішність спортивної діяльності.</p> <p>б) Деякі особливості емоційної сфери особистості спортсмена.</p> <p>АГРЕСИВНІСТЬ в спорті. Поняття агресивності, основні підходи у її вивченні. Причини агресивності. Джерела людської агресивності. Рівні агресивності та їх вимірювання. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури спрямовані на аналіз та корекцію агресивності.</p> <p>ТРИВОЖНІСТЬ в спорті. Коротка теорія питання. Тривожність та результативність діяльності. Характеристика страхів у спортсменів. Діагностика тривожності. Основні способи зняття тривожності. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p> <p>СТРЕС в спорті. Поняття про стрес. Прояв стресових станів та їх вплив на результативність діяльності. Основні рівні стресу та їх загальна характеристика. Діагностика стресових станів. Способи зняття стресу у спортсменів на тренуваннях, змаганнях та в післязмагальний період. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p> <p>в) Загальні та спеціальні ЗДІБНОСТІ, їх характеристика. Структура спортивних здібностей. Сенсомоторні, перцептивні, мнемічні, інтелектуальні, емоційно-вольові здібності та їх розвиток в спортивній діяльності. Діагностика спортивних здібностей.</p> <p>г) Мотиваційно-потребова сфера особистості спортсмена. Джерела МОТИВАЦІЇ та діагностика мотивів. Формування поведінки спортсменів засобами заохочень. Стійкість мотиваційної сфери особистості. Мотивації, які стимулюють спортсмена. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.</p>	Обговорення, тести, презентації, психодіагностичні методики
1/2	Тема 3. Психологія особистості тренера та особистості вчителя	Сформувані знання про загальні вимоги до особистості вчителя фізичної культури та тренера. Об'єктивні та суб'єктивні труднощі в діяльності вчителя фізичної культури.	Обговорення, презентації, тести, психодіагностична методика

	фізичної культур	Структура діяльності вчителя фізичної культури. Основні стилі роботи тренерів і їх характеристика. Рекомендації тренерам та вчителям фізичної культури.	
1/2	Тема 4. Особистість спортсмена і психологічні особливості спортивного колективу	Сформувати загальне поняття про спортивну команду як малу соціальну групу та колектив. Формальну і неформальну структура спортивної команди. Динаміку групового розвитку в спортивній команді (лідерство в спорті, конфлікти в спорті, психологічна сумісність в спорті). Групову взаємодію в командах. Рівень домагань та потреб досягнень в групі. Оцінка групової єдності. Внутрігрупове та міжгрупове змагання. Способи діагностики групових феноменів.	Обговорення, дискусія, тести практичне завдання
1/2	Тема 5. Поняття про спортивну діяльність та її структуру	Засвоїти поняття про психологічні особливості тренувальної діяльності. Психічну напругу і перенапругу у тренувальному процесі. Психологічні умови результативності тренувального процесу. Психологія спортивного змагання. Передзмагальні психічні стани спортсмена. Причини, які впливають на динаміку передзмагальної психічної напруги. Поняття про процес навчання і спортивне вдосконалення.	Обговорення, дискусія, тести, методики дослідження
1/0	Тема 6. Психологічні основи фізичної підготовки	Особливості усвідомлення фізичних якостей. Коротка психологічна характеристика основних фізичних якостей. Спеціалізоване сприймання фізичних якостей і їх взаємодія з руховими навичками.	Обговорення, презентації, тести психомоторики
1/0	Тема 7. Психологічні основи технічної підготовки	Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій. Психологічні особливості рухових навичок. Формування рухових навичок.	Обговорення, презентації,
1/0	Тема 8. Психологічні основи тактичної підготовки	Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізація плану.	Обговорення, презентації,
2/2	Тема 9. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності	Поняття про психологічну підготовку. Психолого-педагогічний та психогігієнічний аспекти в спортивній діяльності. Психодіагностика в спорті. Поняття про психорегуляцію та методи психорегуляції в спортивній діяльності.	Обговорення, презентації, практичні завдання

2/2	Тема 10. Поняття про психологічну підготовку в спорті.	Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в умовах змагань.	Обговорення, презентації, практичні завдання
2/2	Тема 11. Психогігієна та психорегуляція в спорті.	Методи відновлення психічної працездатності. Регуляція психічних станів. Психогігієна і психофармакологія в спорті. Психогігієнічне значення психологічного клімату в колективі.	Обговорення, презентації, практичне завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК.	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту та практичні проблеми, пов'язані з фізичною реабілітацією або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, фізичною реабілітацією та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 10.	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 11.	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
СК 14.	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 17.	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 19.	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН 18.	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом, фізичною реабілітацією.

Літературні джерела

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.

2. Вейнберг, Р.С. Психологія спорту / Вейнберг, Р.С., Гоулд Д. – Київ, Олімпійська література, 2001. 336 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посібник] / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: [2-е изд. испр. и доп.] /Е.П. Ильин. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. - М. : Просвещение, 1983.- 223 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологи»).
7. Клименко В.В. Психологія спорту: [Нав. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с
8. Практикум по спортивной психологии /под ред. И.П. Волкова. - М. : ФиС, 2002. – 228 с.
9. Сіткар В.І. Психологія фізичного виховання і спорту [навчальний посібник] / В.І. Сіткар. – Тернопіль: ТДПУ ім. Володимира Гнатюка. 2000. – 216 с.
10. Сіткар В. І. Аутогенне тренування в спорті. *Навчально-методичний посібник* / В. І. Сіткар. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2009 р. – 104 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються відповідно до критеріїв якості знань. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 30%.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються не більше 5 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в представленні соціального проекту) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (тема 1) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	4
Модуль 2 (тема 2) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	4
Модуль 3 (теми 3 - 7) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	16
Модуль 4 (теми 8 -11) – робота на практичних та семінарських заняттях, тести	16
Самостійна робота	5
ІНДЗ	25
Підсумковий контроль (теми 1 - 11) – тести	30