



Силабус освітнього компонента Програма навчальної дисципліни



Психологія фізичної культури і спорту

Шифр та назва спеціальності
017 Фізична культура і спорт

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма
Фізична культура і спорт

Кафедра
Фізичне виховання (302)

Рівень освіти
Бакалавр

Тип дисципліни
Загальна, обов'язкова

Семестр
6

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Поляков Ігор Олександрович

Ihor.Poliakov@khpi.edu.ua

Доцент, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник. Досвід роботи 15 років. Автор понад 60 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Теорія та методика юнацького спорту», «Психологія управління фізичною культурою», «Психологія фізичної культури та спорту», «Історія та сучасність фізичної культури та олімпійського спорту», «Тренерська практика». Суддя національної категорії зі спортивної боротьби.

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Курс «Психологія фізичної культури і спорту» призначений для студентів денної форми першого (бакалаврського) освітньо-кваліфікаційного рівня. Входить до циклу дисциплін професійного спрямування. Структура курсу включає 3 кредити, зміст яких викладається протягом одного семестру. Навчальним планом передбачено 36 години аудиторних занять (12 год. лекцій та 24 год. практично-семінарських занять) і 54 години самостійної роботи. Програма навчальної дисципліни містить два змістовні модулі.

Мета та цілі дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія фізичної культури та спорту» є забезпечення студентів спеціальними психологічними знаннями, уміннями та навичками щодо удосконалення процесу фізичного виховання та спорту, адаптування психологічних знань конкретно до діяльності у сфері фізичного виховання, спорту та рекреації. Програма акцентує увагу студентів на сучасних досягненнях психології у сфері спорту. Крім того, вивчення дисципліни сформує у здобувачів вищої освіти бачення та розуміння існуючих механізмів та алгоритмів конструювання форм психологічного впливу у спорті на різних рівнях: «тренер-спортсмен», «вболівальник-спортсмен», «менеджер-команда» тощо.

Формат занять

Лекції, практичні заняття, консультації, підсумковий контроль – екзамен

Компетентності

СП11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Результати навчання

РН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Обсяг дисципліни

Навчальним планом передбачено 36 години аудиторних занять (12 год. лекцій та 24 год. практично-семінарських занять) і 54 години самостійної роботи. Програма навчальної дисципліни містить два змістовні модулі (3 кредита ECTS)

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати знання та навички з дисципліни «Психологія лідерства» в обсязі програми бакалавра спеціальності 017

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Очна та дистанційна форма проведення занять.

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: - словесні (бесіда, дискусія, лекція, робота з книгою); наочні (ілюстрація, практичними прикладами); практичні (практичні вправи, ділові та рольові ігри).

З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Вступ до психології фізичної культури і спорту. Психологічні основи навчання на заняттях з фізичної культури.

Тема 2. Особистість у фізичній культурі та спорті.

Тема 3. Психологія спортивної команди.

Тема 4. Проблема психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Тема 5. Спрямування професійної діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів.

Тема 6. Психологічні особливості харчування та вживання допінгу у спорті вищих досягнень.

Теми практичних занять

Тема 1. Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту (на прикладі окремого виду спорту)



Тема 2. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури. Формування індивідуальних психологічних якостей засобами фізичної культури та спорту. Психологічні особливості спортивного середовища.

Тема 3. Створення позитивного мікроклімату у команді: засоби та техніки. Фізичне навантаження і психічне здоров'я.

Тема 4. Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена. Методи професійного психологічного відбору у спорті.

Тема 5. Застосування методів корегування та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

Тема 6. Засоби психологічного впливу у процесі підготовки та участі спортсменів у змаганнях. Основні методи психологічної корекції передстартових психічних станів у спорті.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені

Самостійна робота

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять на основі повної добровільності й ініціативи або як завдання викладача (домашнє завдання).

Самостійна робота студента передбачає вивчення наступних тем:

Особливості регуляції психічних станів в екстремальних ситуаціях.

Характеристика психічних станів, пов'язаних з етапами підготування спортсмена.

Засоби і прийоми регуляції психічних станів.

Психічні стани у вольовій активності.

Оперативний спокій і дійовий стан.

Стани втоми і стомлення — єдність і розбіжність їх функцій.

Почування спортсмена — індикатор готовності людини до дії.

Особливості пізнавальних почуттів у тренуванні.

Почуття боротьби змагань.

Почуття гармонії рухів і способи розвитку його як стану

Головні передумови позитивного ставлення до нововведень.

Підготовка до практичних занять.

Підготовка до модульного контролю.

Підготовка до екзамену.

Написання реферату.

Література та навчальні матеріали

Основна література

1. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. / С.К.Голяка, С.С.Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 230 с

<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2892/posybnik%202015%20golyaka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. – К.:Олімпійська література, 2014. – с.

[https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2044/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%20%D0%9F%D0%A1\(%D1%83%D0%BA%D1%80.%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2044/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%20%D0%9F%D0%A1(%D1%83%D0%BA%D1%80.%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA).pdf?sequence=1&isAllowed=y)

3. Клименко, В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.

https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/p08_51.pdf

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. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

<http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>

6. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування О.В.Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. – 226 с. <https://docplayer.net/54478473-O-v-fedik-psihiologiya-sportu-materiali-dlya-samopidgotovki-do-seminarskih-zanyat-dlya-studentiv-napryamku-pidgotovki-psihiologiya.html>

Додаткова література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.

2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2014. – 335 с.

3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298с.

4. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.

5. Штифурак В. С. Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Пленер», 2007 – 129 с.

6. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

100% підсумкової оцінки складаються з результатів оцінювання у вигляді екзамену (40%) та поточного оцінювання (60%).

Екзамен: письмове завдання (3 запитання з теорії) та усна доповідь.

Поточне оцінювання: 2 онлайн тести та розрахункове завдання (по 20%).

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>



Погодження

Силабус погоджено

30.06.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис

Гарант ОП
Олексій ЮШКО

