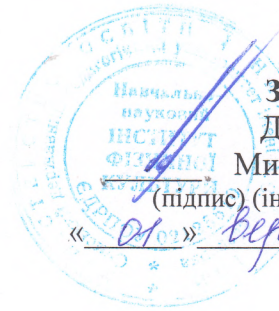


Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Директор ННІФК  
Михайло ЛЯННОЙ  
(підпис) (ініціали та прізвище)

« 01 » вересня 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Психологія спорту**

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

освітня-програма/програми Фізична культура і спорт

перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н., доцент

Суми - 2023



Розробники:

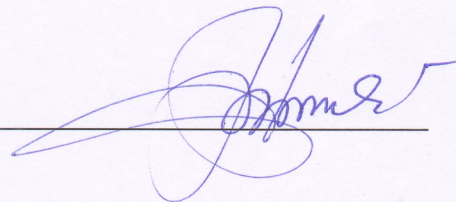
Людмила МАКСИМЕНКО, доцент кафедри ТМС, к. фіз. вих.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	бакалавр	Обов'язкова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-й		1-й	
<b>Семестр</b>			
2-й		2-й	
<b>Лекції</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
20 год.		4 год.	
<b>Лабораторні</b>			
год.		год.	
<b>Самостійна робота</b>			
48 год.		80 год.	
<b>Консультації:</b>			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 90	Вид контролю: залік		

### 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета курсу: забезпечити підготовку студентів у використанні педагогічних і психологічних знань для досягнення успішності спортивної діяльності.

### 2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання зі шкільного предмету «Фізична культура», «Біологія», «Громадянська освіта», «Технології».

### 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання</b>	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
<b>Уміння</b>	ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.	ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
<b>Комунікація</b>	ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 8. Навички	ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному

	<p>використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.</p>	<p>середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p>
<p><b>Автономія та комунікація</b></p>	<p>ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p>	<p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок. Оцінка виставляється за повні, систематичні, логічно викладені знання. Він повинен володіти категоріальним апаратом науки, мати власну позицію по суті поставлених питань.
82-89	Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
74-81	Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок. Оцінка передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.
64-73	Контрольні заходи виконані посередньо, зі значною кількістю недоліків. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
60-63	Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям. Оцінка виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом із тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.
59-35	Студенту надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки. Оцінка виставляється студенту, який не розуміє суті поставлених питань, не має знань основних проблем та понять курсу «Психологія фізичного виховання і спорту», не орієнтується в змістові основних понять із дисципліни.
1-34	Кредит не зараховано. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

### Розподіл балів

Поточний контроль										Разом	Сума
РОЗДІЛ 1											
T1.1	T1.2	T1.3	T1.4	T1.5	T1.6	T1.7	T1.8	T1.9	T1.10		
Поточний контроль										70	100
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Контроль самостійної роботи										30	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

### Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне заняття студент може набрати до «7» балів за відповідь і творчу роботу (максимальна кількість балів за всі заняття – 70), «3» бали за контроль самостійної роботи (максимальна кількість балів – 30) і перелік питань додається в кінці програми.

### 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	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації.

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1. ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

##### **Тема 1. Виникнення, предмет і завдання психології спорту**

Виникнення та розвиток психології спорту. Предмет психології спорту. Завдання психології спорту. Психологія спорту в системі наук.

##### **Тема 2. Психологічна підготовка в спорті**

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів і команд. Засоби психологічної підготовки.

##### **Тема 3. Роль психологічної підготовки в підготовці до змагань**

Поняття психологічної підготовки до змагань. Форми передстартових станів. Причини, які впливають на стан психологічної готовності спортсмена до змагань.

##### **Тема 4. Психологічна характеристика видів спорту**

Загальна характеристика окремих видів спорту. Проблема психологічної характеристики виду спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова специфіка видів спорту. Умови спорту і їх психологічне значення. Психоспортограма.

##### **Тема 5. Психологічні особливості формування рухових навичок**

Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок й умінь. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. Стадії формування рухових навичок. Особливості формування рухових навичок в учнів.

##### **Тема 6. Психологічний клімат спортивної команди**

Сумісність членів спортивної команди. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності. Роль тренера у створення соціально-психологічного



та ефективної діяльності спортивної команди. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі.

### **Тема 7. Міжособистісні взаємини у спорті**

Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Лідерство в спортивній групі. Успішність спортивної діяльності та спілкування.

### **Тема 8. Психологія особистості та колективу у спорті**

Мотивація особистості у спорті. Особливості особистості спортсмена. Поняття про колектив і групи. Групова взаємодія в спортивній команді. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді. Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.

### **Тема 9. Психологія особистості тренера і спортсмена**

Функції тренера як керівника команди. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності. Психологічні особливості особистості тренера. Типи тренерів керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Формування особистості спортсмена.

### **Тема 10. Психологічні особливості діяльності спортивних суддів**

Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань. Мотивація спортивного суддівства. Психологічні особливості спортивних суддів. Стили спортивного суддівства.

## **7.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни**

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</b>												
Тема 1. Виникнення, предмет і завдання психології спорту	9	2	2			5	9	2	2			5
Тема 2. Психологічна	9	2	2			5	9					9

підготовка в спорті												
Тема 3. Роль психологічної підготовки в підготовці до змагань	9	2	2			5	9					9
Тема 4. Психологічна характеристика видів спорту	9	2	2			5	9					9
Тема 5. Психологічні особливості формування рухових навичок	9	2	2			5	9	2	2			5
Тема 6. Психологічний клімат спортивної команди	9	2	2			5	9					9
Тема 7. Міжособистісні взаємини у спорті	8	2	2			4	8					8
Тема 8. Психологія особистості та колективу у спорті	8	2	2			4	8					8
Тема 9. Психологія особистості тренера і спортсмена	9	2	2			5	9					9
Тема 10. Психологічні особливості діяльності спортивних суддів	11	2	2		2	5	11				2	9
Разом	90	20	20		2	48	90	4	4		2	80

## 8. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту. К. : Олімп. літ., 2014. 334
2. Кришталь М. А. Психологія спорту: навч.-метод. посіб. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 54 с.

3. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.

4. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.

5. Федорець А. В. Психологічні чинники самоствалення особистості спортсмена : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2013. 23 с.

6. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі. Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с.

7. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с

#### **Додаткові:**

1. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ. : Олімп. л-ра, 2011. 310.

2. Тимошенко О. В. Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті : [метод. посіб.]. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 194 с.

8. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ-ів вищих пед. закл. освіти /М. М.Фіцула. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. 168 с.

9. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. для студентів ВНЗ 1-4 рівнів акредитації. Львів: Українські технології, 2005. 232с.

10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

11. Кодекс академічної доброчесності СумДПУ імені А.С. Макаренка.

URL:file:///D:/на%20пари%20робота\_/ТМС/017%2022-23/Академічна%20доброчесність/kodeks\_akademichnoy i\_dobrochesnosti\_6c82c.pdf

12. Положення про комісію з питань етики та академічної доброчесності СумДПУ імені А. С. Макаренка.

URL:file:///D:/на%20пари%20робота\_/ТМС/017%2022-23/Академічна%20добročесність/polozhennya\_pro\_komisiyu\_z\_pitan\_etiki\_ta\_akadem\_dobročesnosti\_f788c.pdf

13. Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у освітньо-науковій діяльності СумДПУ імені А. С. Макаренка.

URL:file:///D:/на%20пари%20робота\_/ТМС/017%2022-23/Академічна%20добročесність/polozhennya\_pro\_sistemu\_zabezpechennya\_ad\_2866f.pdf

14. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.

15. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.

16. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту за спец. 6.10202 напряму підгот. 0102 / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ. : Олімп. л-ра, 2011. 126 с.

17. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 276 с.

19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2-х ч.: Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.

## **9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях. Платформа дистанційного навчання Moodle

### **Перелік питань (для отримання додаткових балів)**

1. Модальні психологічні характеристика тренера.
2. Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.
3. Мотиви спортивної діяльності.
4. Психологічна характеристика спортивного колективу.
5. Спілкування у спортивній команді.
6. Структура спортивної команди.
7. Психологічна атмосфера спортивної команди.
8. Конфлікти у спортивній діяльності та шляхи їх попередження.
9. Становлення спортивного колективу.
10. Тренер як керівник спортивної діяльності.
11. Лідери у спорті.
12. Психологічне забезпечення тренувальної діяльності.
13. Психологічна підготовки у спорті.
14. Відносини тренера і лідерів при підготовці до змагань..
15. Філософські основи психології спорту.
16. Проблематика досліджень у психології спорту. 1
7. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
18. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
19. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
20. Стилi педагогічної діяльності інструктора фізичної культури.
21. Стилi спортивного суддівства.
22. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.

23. Структура функцій тренера спортивної команди.
24. Сучасний рух фанатів.
25. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.