

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Інна САВИЦЬКА

“ 29 ”  Прі 2 2024 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри психології

Протокол № 10 від “ 20 ” 05 2024 р.

Завідувач кафедри

Ірина МАРТИНЮК

“РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»,

 Микола КОСТЕНКО

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ»**

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізична культура і спорт

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробники: Шмаргун В.М., професор кафедри психології, доктор
психологічних наук, професор

Київ – 2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни
ОК 6 «Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>магістр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>перший</i>
Семестр	<i>другий</i>
Лекційні заняття	<i>15</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>75</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	<i>3 год.</i>
аудиторних	<i>5 год.</i>
самостійна робота студента	

Заочна форма навчання відсутня.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування цілісного уявлення про психологічні складові в фізичній культурі і спортивній діяльності, психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції.

Завдання курсу: ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності; навчити студентів проводити психологічну підготовку до тренувально-змагального процесу; сформувати мотивацію до занять спортом і фізичною культурою; навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань; опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні особливості людини, що займається фізичною культурою та спортивною діяльністю.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психодіагностика.

Основні результати навчання та набутті компетентності, які вони формують:

- ***Інтегральна компетентність***

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

- ***Загальні компетентності (ЗК)***

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

- ***Фахові (спеціальні) компетентності (СК):***

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

- ***Результати навчання (РН):***

РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефаківців, зокрема до осіб, які навчаються.

РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

3. Програма та структура навчальної дисципліни повного терміну денної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності												
Тема 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	14	2	4			8						
Тема 2. Психологічний портрет особистості тренера	12	2	2			8						
Тема 3. Цінності та самореалізація особистості	12	2	2			8						
Тема 4. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена	14	2	4			8						
Тема 5. Психологія спортивного колективу	13	1	4			8						
Разом за змістовим модулем 1	65	9	16			40						
Змістовий модуль 2. Психологічні особливості супроводу у сфері фізичної культури і спорту												
Тема 1. Психологічний супровід фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності	14	2	2			10						
Тема 2. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом	16	2	4			10						
Тема 3. Загальна психологічна підготовка в фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності	15	1	4			10						
Тема 4. Основи психічної регуляції під час занять фізичною культурою і спортом	10	1	4			5						
Разом за змістовим модулем 2	55	6	14			35						
Усього годин	120	15	30			75						

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва	Кількість годин
1	Особливості спортивної діяльності мешканців територіальних громад	4
2	Психологія діяльності тренера	2
3	Цінності та самореалізація особистості під час занять фізичною культурою	2
4	Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	4
5	Психологічні особливості спортивного колективу	4
6	Емоційно-вольова сфера мешканців територіальних громад постраждалих від окупації та її прояв у спортивній діяльності	2
7	Система психологічного відбору для занять фізичною культурою і спортом	4
8	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки під час занять фізичною культурою і спортом	4
9	Основи психічної регуляції під час занять фізичною культурою і спортом мешканців територіальних громад	4

5. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку людини.
2. Формування стану психологічної готовності та розробка методів її корекції.
3. Проблема психологічного відбору і профорієнтації для занять фізичною культурою і спортом.
4. Соціально-психологічні явища спортивної команди, їх оптимізація.
5. Психологічні характеристики спортивної діяльності в громадах.
6. Психологічна класифікація видів спорту.
7. Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності.
8. Мотиви діяльності тренера.
9. Труднощі в діяльності тренера при роботі в територіальних громадах.
10. Педагогічні та психологічні якості тренера.
11. Стилi керування спортивною командою.
12. Типи спортивних тренерів.
13. Професійна деформація та «спортивне вигорання» під час занять фізичною культурою і спортом.
14. Авторитет тренера, етапи його формування.
15. Модальні психологічні характеристики тренера.
16. Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту.
17. Мотиви заняття фізичною культурою і спортом.
18. Психологічна характеристика спортивного колективу.
19. Спiлкування у спортивній команді.
20. Структура команди.

21. Психологічна атмосфера спортивного колективу.
22. Конфлікти у спортивній діяльності та шляхи їх попередження.
23. Становлення спортивного колективу територіальної громади.
24. Лідери у спорті.
25. Психологічне забезпечення тренувальної діяльності під час занять фізичною культурою і спортом.
26. Психологічна підготовка у сфері фізичної культури.
27. Відносини тренера і лідерів при підготовці до змагань.
28. Регуляція психічних станів.
29. Поняття про навчання фізичних вправ.
30. Зорові і м'язово-рухові сприймання в оволодінні рухами.
31. Цілісний методи навчання фізичних вправ.
32. Психологічна структура та характеристика формування рухових навичок.
33. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.
34. Динамічні стереотипи рухових навичок.
35. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.
36. Стадії формування рухових навичок під час занять фізичною культурою і спортом.
37. Активізація процесу та особливості формування рухових навичок учнів.
38. Способи підвищення навчальної активності спортсменів під час тренувань: створення позитивного емоційного фону, правильна постановка завдань, дотримання дидактичних принципів (свідомості і активності, поступовості і прогресування, індивідуального і диференційованого підходу).
39. Соціально-психологічні особливості спортивних груп. Лідерство в спортивній групі територіальних громад.
40. Групова згуртованість спортивного колективу.
41. Групова і командна динаміка. Створення ефективного мікроклімату в команді.
42. Психологічні основи спілкування в спортивному колективі.
43. Виховна робота в спортивному колективі під час занять фізичною культурою.
44. Суттєві відмінності психологічного контролю в спортивній діяльності.
45. Що обумовлює комплексність психологічного контролю?
46. На які види поділяється психологічний контроль в залежності від цілей, завдань тренувальної (змагальної) діяльності в територіальній громаді.
47. Охарактеризуйте мету та основні психологічні параметри кожного виду комплексного психологічного контролю в спорті.
48. Яких принципів необхідно дотримуватися при виборі засобів та методів психологічної діагностики в спорті?
49. Охарактеризуйте вимоги до методів психологічної діагностики.

50. Опишіть ті правила, згідно яких вибирають необхідні для обстеження спортсмена методи психодіагностики.

51. Спортивна фармакологія – минуле і сьогодення.

52. Психологічне забезпечення спортивної діяльності у різних видах спорту в територіальних громадах.

53.

Форма № Н-5.05

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Факультет

Освітньо-кваліфікаційний рівень

Спеціальність

Гуманітарно-педагогічний

Магістр

017 «Фізична культура і спорт»

Форма навчання

Семестр, курс

Навчальна дисципліна

2 семестр, курс 1

Психологічний супровід у сфері
фізичної культури і спорту

Затверджено на засіданні кафедри

фізичної культури і спорту
(назва кафедри)

Протокол № __ від «__» _____ 202__ р.

Завідувач кафедри _____
(підпис)

Костенко М.П.
(прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____
(підпис)

Шмаргун В. М.
(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __ магістр __ спеціальність __ 017 __ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _ психології _ 2024-2025 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __ 1 __ з дисципліни <u>Психологічний супровід</u> <u>у сфері фізичної</u> <u>культури і спорту</u>	Затверджую Зав. кафедри Костенко М.П. _____ 202__ р. _
Екзаменаційні запитання			
1. Основні принципи та завдання психології спорту .			
2. Передстартові психічні стани			
Тестові завдання різних типів			
1. Вставте пропущене слово у реченні: Предметом психології спорту є об'єктивні закони виявів психіки особистості та їх розвитку й удосконалення в ... активності людини. (у бланку відповідей подати одним словом)			

2. Рухова активність характеризується:	
1	здатністю організму до швидкого стомлювання;
2	здатністю організму активно проявляти рухові здібності;
3	здатністю організму до виконання певних рухів.
4	фізичною культурою
3. Розведіть групові настрої за групами:	
1. Сприяють спільним діям в групі	A. Віра в успіх.
2. Перешкоджають спільним діям	B. Стан занепаду.
	C. Зневіра у власних силах.
	D. Образа
	E. Завзяття
4. Сутність загально-педагогічних завдань психології спорту полягає у тому, щоб:	
1	виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції;
2	оптимізувати процес виховання людини;
3	систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань;
4	сприяти самовдосконаленню;
5	Забезпечити гарне здоров'я.
5. Які способи варто використовувати, щоб підтримувати стійку увагу на тренуваннях” ?	
1	підтримувати дисципліну;
2	не давати учням заздалегідь невиконаних завдань;
3	показувати логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного до іншого був продовженням єдиного процесу;
4	жорстко карати.
6. Установіть відповідність між властивостями сенсомоторних реакцій учнів та їх характеристиками:	
1. Точність	A. Свідчить про правильність реалізації наміру.
2. Влучність	B. Виражається купчастістю та мінімальними відхиленнями від мети.
3. Швидкість	C. Визначається кількістю точних рухів і середніх величин запізнення та передчасних рухів.
7. Оберіть структурні компоненти рухової дії:	
1.	моторні;
2.	когнітивні;
3.	довільні;
4.	сенсорні
8. Сутнісна характеристика особистості спортсмена визначається:	
1	змістом світогляду;
2	ступенем цілісності світогляду і переконань;
3	усвідомленням свого місця в соціумі;
4	змістом та характером потреб та інтересів.
9. Сприйняття часу не визначається рядом модифікацій:	
1	передбачуваності;

2	темпу і ритму;
3	латентного часу рухової реакції;
4	тривалості дії.
10. Вставте пропущене слово у реченні: ... дає можливість людині визволяти рухи від свідомого контролю простежування кожної фази, кожного моменту системи рухів і переключатися на паралельне вирішення завдань, наприклад тактичних.	

6. Методи навчання

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),
- пояснення (основних термінів, феноменів, причинно-наслідкових зв'язків під час практичних занять),
- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),
- бесіда (репродуктивна – на початку кожного семінарського заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та семінарських занять, евристична – на початку лекційних та семінарських занять),
- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем).

2. Наочні:

- відеосюжети (особливості прояву емоцій та поведінки людини під час тренувань та змагань),
- технічні прилади (тензоплатформи, тренажери)
- показ (біомеханічних моделей, що сприяють формуванню образу дій),
- спостереження.

3. Практичні:

- вправи (спрямовані на регуляцію психічних станів),
- контрольні роботи,
- дії за зразком,
- коучінг,
- тренінги

7. Форми контролю

1. У межах модуля:

- бліцопитування знання теоретичного матеріалу,
- перевірка правильності виконання завдань на практичних заняттях,

- перевірка наявності та правильності виконання письмових завдань самостійної роботи,
- проміжна атестація (тести, що перевіряють знання, розуміння теоретичного матеріалу);

2. Підсумкова атестація:

- письмове опитування (тест, відкриті питання),
- усне опитування.

8. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 27.12.2019 р. протокол № 7 табл. 1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90 – 100	Відмінно	Зараховано
74 – 89	Добре	
60 – 73	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації $R_{\text{ат}}$ (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

9. Методичне забезпечення

1. Шмаргун В.М. Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту: ЕНК [для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»]. URL: www.nubip.edu.ua.

10. Рекомендована література

Основна

1. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
2. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

Допоміжна

1. Василюк Василь Миколайович. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне:

- Волин. обереги, 2015. 307 с.
2. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с.
 3. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с.
 4. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
 5. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270 с.
 6. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
 7. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.
 8. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с.
 9. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с

11. Інформаційні ресурси

1. Лекція зі спортивним психологом від комісії атлетів ФЛАУ. URL: https://www.youtube.com/watch?v=wEflJ_Fdzhg .
2. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c59d9251-043a-43d7-b2f1-f90a04f3cf6a/content>