



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту»

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання 1, семестр 2
Форма навчання: денна
Кількість кредитів ЄКТС 4
Мова викладання: українська

Лектор курсу

Шмаргун Віталій Миколайович, доктор
психологічних наук, професор

Контактна інформація лектора
(e-mail)

Кафедра психології
корпус. 1, к. 23, тел. 527-83-54
e-mail: shmargun2012@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування цілісного уявлення про психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту, психологічні особливості особистості спортсмена, характеристики та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.

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

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

Компетентності ОП:

- **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):**

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

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

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Год (лекц./ прак./сам роб.)	Результати навчання	Завдання	Оціню вання
Модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності				
Тема 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	2/4/8	Розуміти поняття: психічні стани, управління собою, стратегії поведінки, настрої. Вміти: використовувати прийоми самонавіювання в спорті.	1. Написання есе на обрану тему. 2. Самостійна робота: аналіз психологічних чинників та їх вплив на результати спортивної діяльності.	5 б. Перевірка завдань самостійної роботи (ЕНК) 5 б.
Тема 2. Психологічний портрет особистості тренера	2/2/8	Розуміти поняття: психологічне налаштування, управління собою, стратегії поведінки. Вміти: визначати предстартові стани спортсмена, розробляти психологічний щоденник тренувань.	Практичне заняття: аналіз сенсу життя (піраміда Ділтса).	10 б.
Тема 3. Цінності та самореалізація особистості	2/2/8	Розуміти поняття: процесу і факторів повного розкриття людиною свого внутрішнього потенціалу, творчих здібностей, талантів і можливостей для досягнення цілей і задоволення, що приводить до відчуття повноти життя.	1. Практичне заняття.	10 б.
Тема 4. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена	2/4/8	Поняття: самопрограмування, управління собою, стратегії успіху. Вміти: визначати пріоритети в житті.	2. Самостійна робота: ефективні стратегії саморозвитку.	Перевірка сам. р. (ЕНК) 5 б.
Тема 5. Психологія спортивного колективу	1/4/8	Розуміти психічні явища та процеси, що відбуваються в команді під час тренувань та змагань, зосереджуючись на формуванні колективістських рис, емоційно-вольової підготовленості та психологічної стійкості для досягнення спортивних цілей.	1. Практичне заняття.	5 б.
Модуль 2. Психологічні особливості спортивної діяльності				
Тема 1. Психологічний супровід спортивної діяльності	2/2/10	Розуміти поняття: психічні стани, управління собою, стратегії поведінки, настрої. Вміти: використовувати прийоми самонавіювання в спорті.	Дискусія на тему: самопізнання та самоактуалізація	10 б.
Тема 2. Мотивація до занять спортом	2/4/10	Знати: загальнометодологічні принципи наукового дослідження в акмеології; показники інтересу до занять спортом. Вміти: визначати домінуючі мотиви до занять фізичною культурою.	Практичне заняття: діагностика та аналіз власних основних потреб і типів поведінки.	5 б.

Тема 3. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	1/4/10	Вміти: обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій психологічного дослідження здібностей та стресостійкості.	Написання есе на обрану тему.	5 б.
Тема 4. Основи психічної регуляції в спорті	1/4/5	Знати: механізми впливу самонаказів, стабілізації нервового напруження, способи концентрації на відчуттях тіла. Вміти: застосовувати прийоми саморегуляції псих.станів під час занять фізичною культурою і спортом.	Практичне заняття.	10 б.
За навчальну роботу				70 б.
Екзамен				30 б.
Всього за курс				100 б.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомості для здобувача причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене за умови погодження з деканатом. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів аспірантів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю аспіранта залишається вчасне надання таких документів.
Політика щодо академічної доброчесності:	Вступаючи на цей курс, здобувачі повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (https://nubip.edu.ua/node/12654). Ви повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порухення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність.
Політика щодо відвідування:	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформулювати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням з деканатом).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів, заліків	
	Екзаменів	Заліків
90-100	Відмінно	зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с.

3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
5. Управління підготовкою спортсменів на основі моделювання та формування екіпажів у веслуванні академічному: монографія / О. А. Шинкарук, О. О. Яковенко, А. М. Коженкова. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2021. 314 с.
6. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.