

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР
(освітній ступінь)

Кафедра професійної освіти

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету геоінформаційних
систем та управління територіями

Олена НЕСТЕРЕНКО /

«22» червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Психологія спорту

(назва освітньої компоненти)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт
	назва спеціалізації (освітньої програми)
	Фізичне виховання і спорт

Розробник:

Руслан КАЛЕНИЧЕНКО, к.психол.н., доцент

(ім'я та прізвище, науковий ступінь, вчене звання)



(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри професійної освіти
протокол № 16 від «21» червня 2023 року

Завідувач кафедри

(підпис)

(Костянтин ПОЧКА)

(ім'я та прізвище)

Зхвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант освітньої програми

(підпис)

(Ольга ОЗЕРОВА)

(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»

Протокол № 5 від «22» червня 2023 року

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ НА 2023-2024 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Шифр	Бакалавр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Всього	Обсяг годин					Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт						
				Разом	аудиторних			КП		КР	РГР	Роб				
					Л	Лр	Пз									
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20		20	50				1	зал	6		

Шифр	Бакалавр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						заочна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Всього	Обсяг годин					Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт						
				Разом	аудиторних			КП		КР	РГР	Роб				
					Л	Лр	Пз									
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10		10	70				1	зал	5		

Мета та завдання освітньої компоненти

Метою вивчення навчальної дисципліни є поглиблення знань у студентів про основні закономірності психологічних феноменів, які виникають у спортивній діяльності та формування практичних вмінь і навичок з управління і корекції цих явищ, з ціллю використання у майбутній професійній діяльності.

Завдання дисципліни – ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності та виробити вміння інтерпретувати отримані практичні результати; навчити студентів проводити загальну та спеціальну підготовку спортсмена до тренувально-змагального процесу; дати знання з методів формування системи мотивації до занять спортом; сформувати навички управління психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань; ознайомити з методами корекції негативних передстартових психічних станів та навчити їх використовувати.

Робоча програма містить витяг з робочого навчального плану, мету вивчення, компетентності, які має опанувати здобувач, програмні результати навчання, дані щодо викладачів, зміст курсу, тематику практичних занять, вимоги до виконання індивідуального завдання, шкалу оцінювання знань, вмінь та навичок здобувача, роз'яснення усіх аспектів організації освітнього процесу щодо засвоєння освітньої компоненти, список навчально-методичного забезпечення, джерел та літератури для підготовки до практичних занять та виконання індивідуальних завдань. Електронне навчально-методичне забезпечення дисципліни розміщено на Освітньому сайті КНУБА (<http://org2.knuba.edu.ua>). Також програма містить основні положення щодо політики академічної доброчесності та політики відвідування аудиторних занять.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність	
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов
Загальні компетентності	
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.
ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 9	Навички міжособистісної взаємодії
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності	
СК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості
СК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
СК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми,
що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Програма освітньої компоненти
Модуль 1. Психологія спорту**

Змістовий модуль 1. Психологічна підготовка та ефективність професійної діяльності психолога у спорті

Лекція 1. Виникнення, розвиток, предмет та завдання психології спорту

Тема 1. Вступ до вивчення дисципліни.

Тема 2. Виникнення та розвиток психології спорту.

Тема 3. Предмет і основні категорії психології спорту.

Тема 4. Завдання психології спорту.

Висновки.

Практичне заняття 1.

Психологічні засади теорії спорту

Лекція 2. Основи психологічної підготовки у спорті

Тема 1. Основні поняття психологічної підготовки.

Тема 2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті.

Тема 3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Тема 4. Засоби психологічної підготовки.

Висновки.

Практичне заняття 2.

Сутність психомоторики людини

Лекція 3. Значення психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена

Тема 1. Поняття психологічної підготовки до змагань.

Тема 2. Форми передстартових станів.

Тема 3. Причин, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання.

Висновки.

Практичне заняття 3.

Психологічне підготування спортсмена як розвиток його механізму творчості

Лекція 4. Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень

Тема 1. Основні наукові підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога.

Тема 2. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту.

Тема 3. Маркетингові стратегії щодо психолога у спорті.

Висновки.

Практичне заняття 4.

Загальне та спеціальне психологічне підготування спортсмена за В.В. Клименком

Лекція 5. Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту

Тема 1 Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.

Тема 2. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті.

Тема 3. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту.

Висновки.

Практичне заняття 5.

Визначення сил, що діють на ланки механізму

Змістовий модуль 2. Різні види спорту: психологія особистості та колективу, тренера і спортсмена

Лекція 6. Психологічна характеристика різних видів спорту

Тема 1. Загальна характеристика окремих видів спорту.

Тема 2. Психологічна характеристика виду спорту.

Тема 3. Мотиваційна специфіка видів спорту.

Тема 4. Цільова специфіка видів спорту.

Тема 5. Умови спорту і їх психологічне значення.

Тема 6. Психоспортограма.

Висновки.

Практичне заняття 6.

Психологія діяльності спортивних суддів

Лекція 7. Психологічні особливості формування рухових навичок

Тема 1. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь.

Тема 2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.

Тема 3. Динамічні стереотипи рухових навичок.

Тема 4. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.

Тема 5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.

Тема 6. Стадії формування рухових навичок.

Тема 7. Особливості формування рухових навичок у учнів.

Тема 8. Реакції та їх значення в спорті.

Висновки.

Практичне заняття 7.

Психологічні засади тілесної та психомоторної майстерності

Лекція 8. Психологічний клімат спортивної команди та сумісність членів спортивної команди

Тема 1. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності.

Тема 2. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.

Тема 3. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди.

Тема 4. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі.

Висновки.

Практичне заняття 8.

Мистецтво психічної регуляції поведінки

Лекція 9. Психологія особистості та колективу і міжособистісні взаємини в спорті

Тема 1. Мотивація особистості в спорті.

Тема 2. Особливості особистості спортсмена.

Тема 3. Поняття про колектив та групи.

Тема 4. Групова взаємодія та проблема психологічної сумісності в спортивній команді.

Тема 5. Формування колективу та виховання у ньому учнів під час занять фізичною культурою.

Тема 6. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.

Тема 7. Лідерство в спортивній групі.

Тема 8. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

Висновки.

Практичне заняття 9.

А. С. Макаренко про колектив та його вплив на виховання особистості

Лекція 10. Психологія особистості тренера і спортсмена

Тема 1. Психологічні особливості особистості тренера.

Тема 2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.

Тема 3. Формування особистості спортсмена.

Висновки.

Практичне заняття 10.

Роль тренера в підготовці спортсмена

Індивідуальне завдання

№	Назва теми
1	2
1	Особливості регуляції психічних станів в екстремальних ситуаціях.
2	Характеристика психічних станів, пов'язаних з етапами підготовки спортсмена.
3	Засоби і прийоми регуляції психічних станів.
4	Почуття боротьби змагань.
5	Особливості навчання як засвоєння знань, психомоторних умінь і навичок.
6	Особливості психічної регуляції діяльності.
7	Загальна характеристика навичок спортсмена.
8	Метод навчання аналоговими вправами.
9	Етапи формування психомоторних навичок.
10	Поняття тактики у спорті.
11	Стратегічні та тактичні завдання у спорті.
12	Роль установки в ефективності майбутньої психомоторної дії.
13	Психологічна сутність тілесної майстерності.
14	Фактори, що руйнують координацію рухів.
15	Психологічне підготування спортсмена.
16	Поняття про психологічне підготування.
17	Мета, завдання, місце й значення підготування в тренуванні спортсмена.
18	Види психологічного підготування.
19	Завдання і зміст загального психологічного підготування.
20	Розвиток мотивації у психологічному підготуванні до змагань.
21	Прийоми розвитку мотивації психологічного підготування.
22	Актуальні та потенційні мотиви.
23	Мотивація, що утворює смисл активності.
24	Особливості спеціального психологічного підготування.
25	Уміння приймати рішення.
26	Зміст психологічного підготування до змагань.
27	Психологічна характеристика труднощів у спорті.
28	Стилі спортивного суддівства.
29	Психологія діяльності спортивних суддів.

Методи контролю та оцінювання знань

Загальне оцінювання здійснюється через вимірювання результатів навчання у формі проміжного (модульного) та підсумкового контролю (залік, захист

індивідуальної роботи тощо) відповідно до вимог зовнішньої та внутрішньої системи забезпечення якості вищої освіти.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Методи контролю

Основні форми участі Здобувачів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю: виступ на практичних заняттях; доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ; участь у дискусіях; аналіз першоджерел; письмові завдання (тестові, індивідуальні роботи у формі рефератів); та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується Здобувачами у тій чи іншій формі, наведеній вище. Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань Здобувача аналізу підлягають:

- характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

- якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

- ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

- рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

- досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

- самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння

отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються Здобувачу за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково.

Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді реферату. Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми. Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі презентації у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності Здобувачів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання		Інд. робота	Залік	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
20	20	30	30	100

Шкала оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною	Кількість балів	Критерії
------------------------	-----------------	----------

шкалою		
відмінно	30	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	25	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	22	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	20	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	18	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
<u>0-34</u>	F	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення освітньої компоненти

Підручники:

1. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту: [підручник] / Вейнберг Р. С., Гоулд Д. ; [наук. ред. Г. Ложкін]. – К.: Олімп. літ., 2014. 334.

Навчальні посібники:

1. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /В. В. Клименко. - К.: МАУП, 2007. - 432 с.

2. Ложкін Г.В., Воляннюк Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.

Конспекти лекцій:

1. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. – Мукачєво: МДУ, 2017. - 37 с.

Методичні роботи:

1. Психологія спорту: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. Р.А. Калениченко. – Київ: КНУБА, 2022. – 22 с.

2. 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.

Інформаційні ресурси:

1. <http://library.knuba.edu.ua>
2. <http://org.knuba.edu.ua>
3. <http://org2.knuba.edu.ua>
4. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>