

Хмельницький національний університет



ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету
Л.Л. Станіславова
вересня 2019 р.

**Робоча програма навчальної дисципліни
Психологія фізичного виховання і спорту**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
 Спеціальність **017 фізична культура і спорт**
 Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
 Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
 Обсяг дисципліни **4 кредитів ЄКТС,**
 Шифр дисципліни **ОЗП. 06**
 Мова навчання **Українська**
 Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл загальної підготовки)**
 Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
 Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин							Вид семестрового контролю		
					Аудиторні заняття				Індивідуальна студента	Самостійна робота т.ч. ІРС	Курсовий проект			Курсова робота
			Європейськ і кредити	Години	Всього	Лекції	Лабораторн і роботи	Практичні заняття				Залік	Іспит	
Денна	4	7	4,0	120	51	34	-	17	-	69	-	-	-	+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена Л.Л. Станіславова к. пед. наук, доцент Чопик Т.В.

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від "30" серпня 2019 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету Л.Л. Станіславова Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Психологія фізичного виховання і спорту» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Вивчення студентами дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки.

Пререквізити – «Педагогіка»; «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Кореквізити – «Теорія і методика обраного виду спорту (за видами спорту)», «Практика за профілем майбутньої професії»; «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Метою даного курсу є створення умов для засвоєння студентами науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів.

Предмет дисципліни: психічні особливості особистості спортсмена. **Завданням даного курсу** є формування спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності та умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту. Навчитися працювати в команді.

Вивчаючи курс «Психологія фізичного виховання і спорту» студенти набувають знань про основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту; методика психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення; методика психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів; методи і організацію психорегуляції і психогієни у фізичному вихованні і спорті;

методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту.

Особлива роль відводиться самостійній роботі студентів, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні: **знати:** методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення; методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів; методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті.

Уміти: застосовувати теоретичні знання на практиці; організувати психологічну підготовку спортсменів; організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту; використовувати відповідні види психорегуляції для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогігієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1 – Вступ у психологію фізичного виховання.	2	-	5
Тема 2 – Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.	2	2	5
Тема 3 - Особливості розумової діяльності. Особливості прояву пам'яті.	2		
Тема 4 –Психологія особистості вчителя фізичної культури. Підготовка до поточного контролю ПК1.	2	3	13
Тема 5 - Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.	2		
Тема 6 – Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.	2	2	5

Тема 7 - Типові особливості особистості школярів. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра.	2		
Тема 8 – Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	2	2	5
Тема 9 - Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	2		
Тема 10 – Вболівання – як соціально-психологічне явище. Підготовка до практичної роботи.	2	2	13
Тема 11 - Основи психології спорту. Мета та завдання психології спорту.	2		
Тема 12 – Історія психології спорту. Діяльність сучасного психолога в спорті. Методи психологічного дослідження в спорті. ТК 1.	2	2	5
Тема 13 – Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	2		5
Тема 14 - Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.	2	2	
Тема 15 – Психологія діяльності спортивних суддів. Психологічний захист особистості. Підготовка до поточного контролю ПК2.	2	-	13
Тема 16 – Психологія особистості тренера. Функції тренера як керівника команди.	2	2	-
Тема 17 – Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. ТК 2.			
Разом за 7 семестр	34	17	69

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
---	---------------------------------	-----------------

1	<i>Тема 1.</i> Вступ у психологію фізичного виховання Предмет і педагогічна спрямованість психології фізичного виховання та психології спорту. Завдання психології фізичного виховання. Особливості діяльності у фізичному вихованні. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності. [1,с.5-12], [2, с. 5-10].	2
2	<i>Тема 2.</i> Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури. Увага школярів у фізкультурно-спортивній діяльності. Виявлення сприйняття у процесі занять фізичними вправами. Особливості розумової діяльності. Особливості прояву пам'яті. Уявлення, як процес створення нових образів, предметів і явищ.[2, с. 4-15], [4, с. 2-16].	4
3	<i>Тема 3.</i> Психологія особистості вчителя фізичної культури. Діяльність вчителя фізичної культури. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури. [3, с. 11-16], [1, с. 13-18].	4
4	<i>Тема 4</i> Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури. Учень – суб'єкт навчальної діяльності. Мотиваційна сфера та самосвідомість школяра. Емоційна та вольова сфери школяра. Типові особливості особистості школярів. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра. [4, с. 3-15], [2, с. 15-21].	4
5	<i>Тема 5.</i> Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту. [3, с. 35-42], [6, с. 48-53].	4
6	<i>Тема 6</i> Вболівання – як соціально-психологічне явище. Вболівання та його мотиви. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів. Фанатський рух у світі..[4, с. 46-58], [7, с. 26-48].	2
7	<i>Тема 7</i> Основи психології спорту. Мета та завдання психології спорту. Історія психології спорту. Діяльність сучасного психолога в спорті. Методи психологічного дослідження в спорті..[5, с. 16-24], [8, с. 32-46].	4
8	<i>Тема 8</i> Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Сутність спортивної форми. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання..[9, с. 45-58], [7, с. 38-46].	4

9	Тема 9 психологія діяльності спортивних суддів. Психологічний захист особистості. 8, с. 34-56], [10, с. 34-67].	2
10	Тема 10 Психологія особистості тренера. Функції тренера як керівника команди. Якість особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера..[9, с. 47-77], [11, с. 61-76].	4
Разом за 7 семестр		34

3.2.2 Зміст практичних занять

Номер теми	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Перевірка остаточних знань. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Орієнтовна оцінка здорової поведінки.	2
2	Перевірка остаточних знань теми. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.	3
3	Перевірка остаточних знань. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Дослідження особистості біографічним методом.	2
4	Перевірка остаточних знань. Методика дослідження впевненості на усвідомлювальному рівні. Психодіагностика самотності. Проективний метод психодіагностики ВКЗ. Підготовка до ПК 1.	2
5	Перевірка остаточних знань. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. ТК 1.	2
6	Перевірка остаточних знань. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. Підготовка до ПК 2.	2
7	Перевірка остаточних знань. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб.	2
8	Перевірка остаточних знань. Методика дослідження впевненості на усвідомлювальному рівні. Психодіагностика самотності. ТК 2.	2
Разом за семестр		17

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№ тем	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
-------	--------------------------	-----------------

и		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.	5
2.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Психологічна діяльність у фізичному вихованні. Підготовка до поточного контролю ПК1.	5
3.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Мотиви у фізичному вихованні студентів.	13
4.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.	5
5.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Усвідомлення себе і свого місця у світі». Підготовка до ТК 1.	5
6.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії». ТК 1.	13
7.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Здоровий спосіб життя». Підготовка до поточного контролю ПК2.	5
8.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Сила звички». Підготовка до ТК 2.	5
9.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях. «Стрес, та його вплив на спортсменів». ТК 2.	13
<i>Разом за семестр</i>		69

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття (з використанням методів

анкетування); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE ХНУ). Методи навчання: словесні методи навчання (лекція-візуалізація, пояснення психологічних ситуацій, дидактичних ігор; наочні (спостереження, таблиці, ілюстрування навчального матеріалу із використанням мультимедійних засобів); практичні (творчі).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, використання платформи MOODLE ХНУ.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Форми контролю: усне та письмове опитування; тестове опитування; самостійна робота.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у

	письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

У 7 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2) проводиться на 5 і 16 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 9-12, 13-17 відповідно. Окрім того студенти отримують оцінку (ЗПР) за виконання практичних робіт. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконанні усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту», і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати задачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Тестовий контроль		Захист практичної роботи	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	ЗПР1, ЗПР2	іспит
0,2	0,2	0,2	0,4

6.Рекомендована література

Основна:

1. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков : ООО Фортуна-прес, 1998. – 464 с.
2. Вейнберг Р. С. Психология спорту / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. –335 с.
3. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп / Е. П. Ильин.. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е. П. Ильин.- СПб.:Питер,2003.-384 с.
8. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с.
9. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
10. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
10. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И. П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
12. <https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=5882>

Допоміжна:

1. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков : ООО Фортуна-прес, 1998. – 464 с.
2. Николаев А. Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ / А. Н. Николаев // Физическая культура. – 2003. – № 4. – С. 28–31.
3. Рогальова Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера / Л. Рогальова // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 54–58.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л / Кретти Брайент Дж.. – М.: «ФиС», 1978.- 224 с.