

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Педагогіка зі змістовим модулем: психологія спорту
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій. Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій
Розробник(и)	Коляда Наталія Вікторівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 6-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 48 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 32 год. практичних занять), 102 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 8 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 4 год. практичних занять), 142 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	"Теорія і методика фізичного виховання", "Основи теорії і методики спортивної підготовки"
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Мета дисципліни полягає в ознайомленні студентів із загальними основами педагогіки та психології спорту; закономірностями прояву, розвитку і формування психіки людини в процесі підготовки та участі у спортивних змаганнях; навчити студентів здійснювати психологічний супровід спортивної діяльності та сформуванню умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності у галузі спорту.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки

Предмет та завдання психології спорту. Основні поняття та категорії психології спорту. Зв'язок психології спорту з іншими науками. Методи дослідження в психології спорту. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності. Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту.

Тема 2 Педагогіка спорту

Сутність педагогіки спорту, її предмет і завдання. Дидактичні принципи в спорті. Методи науково-педагогічних досліджень у спорті. Поняття та предмет педагогіки спорту. Завдання педагогіки спорту. Методи педагогічної роботи в спорті. Спеціальні педагогічні проблеми спортивної діяльності та способи їх вирішення.

Тема 3 Психологічна характеристика видів спорту

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

Тема 4 Психологічна підготовка та основи тактичної підготовки в спорті

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки. Характеристика та психологічні особливості тактичної підготовки. Психологічна структура, види, засоби і методи тактичної підготовки. Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізації плану.

Тема 5 Психологія особистості і колективу в спорті. Особистість спортсмена як предмет виховання

Мотивація особистості в спорті. Психологія особистості спортсмена. Поняття про колектив та групи. Психологія спортивного колективу. Групова взаємодія в спортивній команді. Психологічний клімат спортивної команди. Проблема лідерства в спорті. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.

Тема 6 Психолого-педагогічні особливості тренерської діяльності

Функції тренера як керівника команди. Якість особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. Психолого-педагогічний такт тренера. Культура мови тренера. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. Форми впливу тренера на спортсменів. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській діяльності.

Тема 7 Психологія діяльності спортивних суддів

Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань. Мотивація спортивного суддівства. Нервово-емоційне напруження у суддів. Психологічні особливості спортивних суддів. Стилі спортивного суддівства.

Тема 8 Вболівальники як соціально-психологічне явище

Вболівання і його мотиви. Глядачі і їх вплив на ефективність діяльності спортсмена. Фактори, що впливають на стійкість спортсменів до впливу глядачів. Фанатський рух у світі.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
РН2	Здійснювати психологічний аналіз змагань та умов тренувальної діяльності, характеру їх впливу на процеси прояву, розвитку та формування психіки людини в спорті
РН3	Застосовувати методи і засоби підвищення результативності у спорті, зміцнення здоров'я, сприяння психічному розвитку

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПР17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПР18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність планувати та управляти часом.
СН2	Здатність бути критичним і самокритичним.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки

Лк1 "Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки" (денна)

Предмет та завдання психології спорту. Основні категорії психології спорту. Зв'язок психології спорту з іншими науками. Методи дослідження в психології спорту. Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні. Спорт як специфічний вид людської діяльності. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності. Спеціальні психологічні проблеми спортивної діяльності та способи їх вирішення.

<p>Лк1 "Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки" (заочна)</p> <p>Сутність педагогіки спорту, її предмет і завдання. Дидактичні принципи в спорті. Методи науково-педагогічних досліджень у спорті. Поняття та предмет спортивної психології. Завдання психології спорту. Методи психологічного дослідження в спорті.</p>
<p>Пр1 "Професійна діяльність психолога в спорті як предмет наукових досліджень" (денна)</p> <p>Психологічна готовність психологів до роботи в спорті. Чинники ефективності професійної діяльності психолога в галузі спорту. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога в спорті. Психокорекційна робота та інші способи підвищення ефективності професійної діяльності психолога в спорті.</p>
<p>Тема 2. Педагогіка спорту</p>
<p>Лк2 "Педагогіка та психологія спорту" (денна)</p> <p>Сутність педагогіки спорту, її предмет і завдання. Дидактичні принципи в спорті. Методи науково-педагогічних досліджень у спорті. Завдання педагогіки і психології спорту. Методи психолого-педагогічного дослідження в спорті.</p>
<p>Тема 3. Психологічна характеристика видів спорту</p>
<p>Лк3 "Психологічна характеристика видів спорту" (денна)</p> <p>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.</p>
<p>Пр2 "Психологічна характеристика окремих видів спорту" (денна)</p> <p>Проблема психологічної характеристики виду спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова специфіка видів спорту. Умови спортивної діяльності та їх психологічне значення.</p>
<p>Тема 4. Психологічна підготовка та основи тактичної підготовки в спорті</p>
<p>Лк4 "Психологічна підготовка у спорті" (денна)</p> <p>Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки.</p>
<p>Пр1 "Психологічні основи тактичної підготовки" (заочна)</p> <p>Характеристика та психологічні особливості тактичної підготовки. Психологічна структура, види, засоби і методи тактичної підготовки. Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізації плану.</p>
<p>Пр3 "Психологічні основи тактичної підготовки" (денна)</p> <p>Характеристика та психологічні особливості тактичної підготовки. Психологічна структура, види, засоби і методи тактичної підготовки. Зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізації плану.</p>

Тема 5. Психологія особистості і колективу в спорті. Особистість спортсмена як предмет виховання

Лк2 "Особистість спортсмена як предмет виховання" (заочна)

Мотивація особистості в спорті. Психологія особистості спортсмена. Поняття про колектив та групи. Психологія спортивного колективу. Групова взаємодія в спортивній команді. Психологічний клімат спортивної команди. Проблема лідерства в спорті. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.

Лк5 "Психологія особистості і колективу в спорті. Особистість спортсмена як предмет виховання" (денна)

Мотивація особистості в спорті. Психологія особистості спортсмена. Поняття про колектив та групи. Психологія спортивного колективу. Групова взаємодія в спортивній команді. Психологічний клімат спортивної команди. Проблема лідерства в спорті. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.

Пр4 "Індивідуально-типологічні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності" (денна)

Придатність до спортивної діяльності і типологічні особливості. Здібності і типологічні особливості властивостей нервової системи. Стійкість до несприятливих станів та типологічні особливості властивостей нервової системи. Типологічні обумовлені стилі спортивної діяльності. Типологічні особливості і ефективність тренувального процесу. Типологічні особливості і оптимальність умов спортивної діяльності.

Пр5 "Задатки та здібності. Психологічні питання формування умінь і навичок" (денна)

Емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти стереотипи. Продуктивні та непродуктивні стереотипи. Упередження. Розвиток продуктивних стереотипів у спортивній діяльності. Виявлення задатків спортсменів. Загальні і спеціальні здібності та їх розвиток. Сутність понять "здатність (уміння)" та "навички". Формування рухових умінь (навичок).

Пр6 "Розвиток емоційної сфери спортсменів" (денна)

Передстартові емоційні стани. Тривога. Способи регуляції передстартових станів. Виникнення емоційної напруженості в процесі діяльності. Стан страху. Мертва точка і друге дихання. Стан втоми. Стани, що зумовлюються монотонною тренувальною діяльністю. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Агресія та агресивність у спортсменів.

Пр7 "Розвиток мотиваційної та інтелектуальної сфери спортсменів" (денна)

Мотиви вибору виду спорту і занять на різних етапах спортивної кар'єри. Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв в спортивній діяльності. Роль інтелекту і мислення в спортивній діяльності. Психологічні особливості формування тактичних умінь. Оперативне мислення. Цілепокладання, варіативність та перспективність спортивних цілей. Рівень домагань. Індивідуальні особливості спортивних мотивів. Мотиви приналежностей і досягань. Мотиви уникнення невдач і уникнення успіхів. Кар'єрні перспективи як вид мотивації. Статеві відмінності в спортивній мотивації. Управління мотивацією спортсменів.

Пр8 "Психологічні основи вольової підготовки спортсменів" (денна)

Сила волі та її компоненти. Цілеспрямованість. Сміливість. Рішучість. Терплячість і наполегливість. Характеристика вольових дій. Психологічна характеристика труднощів та вольових зусиль в спортивній діяльності. Загальні особливості виховання вольових якостей. Виховання конкретних вольових якостей. Самовиховання волі спортсменів. Вольові зусилля в регуляції рухів. Вольові зусилля в почуттєвому вимірюванні рухів. Спеціалізований розвиток вольових зусиль. Ефект посилення образу як умова розвитку вольових здібностей спортсменів.

Пр9 "Розвиток самовладання та застосування копінг-стратегій в спорті" (денна)

Стрес та тривога в спорті. Стресостійкість до психоемоційних навантажень у спортсменів різного віку. Застосування копінг-стратегій у спорті. Емоційний інтелект і змагальна тривожність спортсменів. Система емоційно-вольової підготовки (ЕВП) спортсменів. Регуляція психічних станів. Корекція динаміки втоми.

Тема 6. Психолого-педагогічні особливості тренерської діяльності

Лк6 "Психологічні особливості діяльності тренера та впливу його особистості на спортсменів" (денна)

Функції діяльності тренера як керівника команди. Мотиви діяльності тренера. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі. Здібності необхідні для тренерської діяльності. Якісні тренера, які визначають успішність його діяльності. Стилі управління спортивним колективом. Авторитет тренера та специфіка впливу його особистості на спортсменів. Психологічні основи педагогічного впливу. Спілкування тренера зі спортсменами із різним соціометричним статусом. Культура мови тренера. Психолого-педагогічний такт тренера.

Пр2 "Психолого-педагогічні особливості тренерської діяльності" (заочна)

Функції тренера як керівника команди. Якісні особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. Психолого-педагогічний такт тренера. Культура мови тренера. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. Форми впливу тренера на спортсменів. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській діяльності.

Пр10 "Основи загальної психологічної підготовки в спортивній діяльності" (денна)

Поняття психологічної підготовки та її завдання. Зміст психологічного забезпечення в спортивній діяльності. Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Засоби формування мотивації до занять спортом. Поняття «спортивного характеру» та комплекс відношень, що його визначають. Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань. Сенситивні періоди і розвиток механізму творчості.

Пр11 "Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань та керування станом спортсмена в змагальних умовах" (денна)

Компоненти та рівні стану психічної готовності спортсмена до конкретних змагань. Засоби спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретних змагань. Форми передстартових станів. Причин, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання. Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань. Засоби регуляції психічного стану спортсмена в змагальних умовах. Розминка та психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена під час змагань.

Тема 7. Психологія діяльності спортивних суддів

Лк7 "Психологія діяльності спортивних суддів" (денна)

Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань. Мотивація спортивного суддівства. Нервово-емоційне напруження у суддів. Психологічні особливості спортивних суддів. Стилi спортивного суддівства.

Пр12 "Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи" (денна)

Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи. Спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди. Формальна і неформальна структури спортивної команди і зв'язок між ними. Керівництво спортивною командою. Функції і стилі керування тренером.

Пр13 "Психологія спортивного колективу" (денна)

Лідерство у малій спортивній групі та його роль у спортивній діяльності. Психологічний клімат і міжособистісні відносини у спортивній команді. Суперництво. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді. «Командний дух», згуртованість і спрацьованість у команді. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди. Конфлікти та засоби їх подолання у спортивній діяльності.

Тема 8. Вболівальники як соціально-психологічне явище

Лк8 "Вболівальники як соціально-психологічне явище" (денна)

Вболівання і його мотиви. Глядачі і їх вплив на ефективність діяльності спортсмена. Фактори, що впливають на стійкість спортсменів до впливу глядачів. Фанатський рух у світі

Пр14 "Психологічні засади ефективності тренувального процесу" (денна)

Принцип свідомості. Принцип активності. Принцип емоційності тренувальних занять. Принцип систематичності (регулярності). Принцип прогресування і оптимальної складності завдань. Принцип підкріплення. Принцип індивідуалізації навчання і тренування. Принцип моделювання змагальної діяльності. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність). Формування впевненості у своїх можливостях.

Пр15 "Системні принципи у психології спорту" (денна)

Системні принципи і діяльнісний підхід. Особливості аналізу функціональних систем. Способи системного аналізу психологічних механізмів спортивної діяльності. Психомоторика як інтегрований механізм регуляції практичної дії людини. Сутність та будова психомоторики людини. Способи аналізу організації психомоторики. Функції та регулятори психомоторики. Критерії психомоторної майстерності. Способи навчання та тренування майстерності психомоторних дій.

Пр16 "Розвиток стійкості до впливу вболівальників" (денна)

Зняття надмірної психічної напруги. Подолання стану фрустрації. Самопереконавання. Самонавіювання. Релаксація. Нейрофізіологічні та нейропсихологічні механізми саморегуляції. Аутогенне тренування (АТ). Нейропсихологічні ефекти комплексу вправ АТ. Психом'язове тренування (ПМТ). Ідеомоторне тренування. Мисленнєве тренування спортсменів («внутрішня гра» та «ключ селекції» за Тімоті Голві).

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Кейс-орієнтоване навчання
МН2	Практикоорієнтоване навчання
МН3	Лекційне навчання

Лекції надають студентам матеріали для розуміння результатів досліджень та сучасних уявлень про наукові проблеми вітчизняної та зарубіжної спортивної психології (РН1); дозволяють аналізувати процеси прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту, впливу різних психологічних чинників на ці процеси (РН2), використовувати методи спортивної психології для пошуку соціально-психологічних резервів удосконалення діяльності в різних сферах спортивної діяльності, побудови конструктивних взаємовідносин, вирішення практичних індивідуальних та групових проблем спортсменів (РН3).

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Підготовка до практичних занять, робота на практичних заняттях
НД2	Організація і проведення дискусій
НД3	Індивідуальні завдання (письмові роботи), основну частину яких становить аналіз

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Розв'язування ситуаційних завдань	Вигадана ситуація, яка може трапитися в процесі спортивної діяльності, і пошук способу її розв'язання	протягом навчального семестру	під час практичного заняття
МФО2 Дискусії у фокус-групах	вивчення точок зору на проблемну ситуацію	протягом навчального семестру	під час практичного заняття
МФО3 Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами	Рефлексія на виконану роботу	протягом навчального семестру	під час практичного заняття

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Виконання ситуативних вправ (підготовка, презентація, захист)	Пропонується ситуаційна задача. Студент має її проаналізувати і презентувати найефективніші способи розв'язання проблеми і захистити свою точку зору	протягом навчального семестру на практичних заняттях	під час практичного заняття
МСО2 Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)	Завдання передбачає аналіз відео або участь в спортивній діяльності з метою вивчення психолого-педагогічних аспектів спортивної діяльності	протягом навчального семестру	під час практичного заняття

МСО3 Рефлексивні щоденники	Студенти мають вести щоденники самоспостереження для подальшого аналізу і пошуку конструктивних і ефективних дій	прот ягом навчального семестру	під час практичних занять
----------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
6 семестр		100 балів		
МСО1. Виконання ситуативних вправ (підготовка, презентація, захист)		40		
	8x5	40	2	Ні
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		40		
	4x10	40	5	Ні
МСО3. Рефлексивні щоденники		20		
		20	10	Ні

диф.залік Диф.залік має бути окремим пунктом відповідно Положення і складати 40 балів. Таким чином, МСО2 в якості пошуково-дослідного завдання

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Технічні засоби (кінофільми, радіо- і телепередачі, звуко- і відеозаписи та ін.)
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
2	Кузікова С. Б. Психологічний аспект ризику в екстремальних видах спорту / С. Б. Кузікова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2018. - № 2. - С. 177-187.
3	Костенко М. П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування 3 групової рефлексивності спортсменів. Дис. канд. н. Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 320 с.
Допоміжна література	

1	Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична 4 культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи”) (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 118 с. Режим доступу: http://journals.urau.ua/ksapc_conference
2	Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку 5 суб’єктів спортивної діяльності: Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2018. – 126 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	https://www.tandfonline.com/journals/cpes20
2	https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/current