

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра педагогіки та психології

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Галузь знань: 01 – «Освіта / Педагогіка»

Спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт»

Факультети: «Фізичної культури і спорту»; «ФПтаЗО»

Львів - 2024 рік

Робоча програма з дисципліни «*Психологія спорту*» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 – «Освіта / Педагогіка», спеціальності: 017 – «Фізична культура і спорт».

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

кандидат педагогічних наук, доцент **Соловйов Валерій Федорович**

Робоча програма затверджена на:

засіданні кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Протокол від "15" серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри, доцент _____

Соловйов В.Ф.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання п/п
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: <i>01 «Освіта / Педагогіка»</i>	Нормативна	
	Напрямок підготовки: <i>01 «Освіта / Педагогіка»</i>		
Модулів – 1	Спеціальність: <i>017 «Фізична культура і спорт»</i>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		3-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6-й	10-й
		Лекції	
Тижневих годин: - для <i>денної</i> форми навчання згідно графіку проходження навчальних дисциплін: - для <i>заочної</i> форми навчання згідно графіку проведення сесій.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	12 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		Лабораторні	
		18 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю: <i>залік</i>	

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія спорту» є поглиблення знань про основні закономірності психологічних феноменів що виникають у спортивній діяльності та формування практичних вмінь і навичок з управління і корекція цих явищ, що дозволить їх використати у майбутній тренерській діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія спорту» є наступні:

- 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;
- сформувані навички управління психічними станами та поведінкою особистості в умовах тренувань і змагань;
- ознайомити з методами корекції негативних передстартових психічних станів та навчити їх використовувати.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен

знати :

- закономірності соціально-психологічних і психічних феноменів, які виникають в спортивній діяльності; методи їх діагностики та корекції;
- особливості прояву психічних явищ в обраному виді спорту;
- засоби впливу на індивідуально-психологічні властивості спортсмена та підструктури спортивної команди з метою їх формування;
- структуру загальної та спеціальної психологічної підготовки та методи її проведення;
- специфіку психічних станів спортсмена, методи їх корекції та реабілітації.

вміти :

- проводити психолого-педагогічні спостереження в процесі тренувань і змагань;
- діагностувати і враховувати індивідуально-психологічні особливості індивіда під час тренувальної і змагальної діяльності;
- корегувати комунікативний процес в спортивній команді;
- використовувати спеціальні методики для корекції негативних психічних станів;
- діагностувати соціально психологічні явища первинної групи;
- самостійно поповнювати знання з питань педагогіки та психології.

2. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.

Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.

Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.

Тема 4. Психологія спортивного колективу.

Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.

Тема 6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.

Тема 7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.

Тема 8. Психологія діяльності спортивних суддів

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма – п/п					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	10	1		2		7	12	1		1		10
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	13	1		2		10	11	1				10
Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	11	2		2		7	12	1		1		10
Тема 4. Психологія спортивного колективу.	11	2		2		7	11	1				10
Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	11	2		2		7	11	1				10
Тема 6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	11	1		2		8	11			1		10
Тема 7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	13	1		4		8	11	1				10
Тема 8. Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв у спортивній діяльності	10	2		2		6	11			1		10
Усього годин	90	12		18		60	90	6		4		80

5. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	1	1
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	1	1
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	2	1
4	Психологія спортивного колективу.	2	1
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	2	1
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	1	
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	1	1
8	Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв у спортивній діяльності	2	
Разом:		12	6

6. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	2	1
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	2	
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	2	1
4	Психологія спортивного колективу.	2	
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	2	
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	2	1
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	4	
8	Інтелектуальна сфера спортсменів і її прояв у спортивній діяльності	2	1
Разом:		18	4

7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	7	10
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та	10	10

	особистості тренера.		
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	7	10
4	Психологія спортивного колективу.	7	10
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	7	10
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	8	10
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	8	10
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	6	10
Разом:		60	80

8. Індивідуальні завдання.

1. Проаналізувати особливості використання емпіричних методів психології в спортивній діяльності.

Форма звіту: схема – класифікація методів.

2. Написати реферат на тему «Психомоторні здібності особистості та методи їх дослідження».

Форма звіту: текст реферату.

3. Проаналізувати основні підходи до класифікації видів спорту та скласти їх схему.

Форма звіту: розроблена схема.

4. Розробити анкету для вивчення мотиваційної сфери спортсмена та за її допомогою провести дослідження.

Форма звіту: текст з результатами дослідження.

5. Визначити, за допомогою спеціальних методик, індекси ділових статусів спортсменів в спортивній команді.

Форма звіту: соціограма спортивної команди.

6. На основі спеціальної літератури проаналізувати основні ланки спеціальної психологічної підготовки.

Форма звіту: конспект обробленого матеріалу.

9. Методи навчання

- лекції;

- лабораторні заняття;
самостійна робота студентів.

10. Методи контролю

Усне опитування, перевірка конспектів, перевірка завдань для самостійної роботи, робота з тестовими методиками.

11. Розподіл балів, які отримують студенти (Залік)

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	100
12	13	12	13	12	13	12	13	

T1, T2 ... T8 – теми змістовного модуля.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
75 - 81	C		
68 - 74	D	задовільно	
61 - 67	E		
35 - 60	F_x	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

1. Набір діагностичних методик для вивчення індивідуально-психологічних особливостей структури особистості спортсмена, тренера та спортивної команди.

2. Набір психодіагностичних методик та психокорекційних методів, рекомендованих до використання в спортивній діяльності актуальних перед змагальних і змагальних станів.

13. Рекомендована література

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович Навч. посібник. – Ужгород, 2004. – 144 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту. / В. І. Воронова Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

Інформаційні ресурси

1. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua <http://www.psy.msu.ru>, <http://psylib.kiev.ua/>; www.psychology.net.ru; www.openweb.ru; www.myword.ru <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> - кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/>- Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklіb.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
6. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога»