

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**



**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ»**

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	– 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	– 017 Фізична культура і спорт
Кількість кредитів	– кредитів 3 / 90 год., із них: аудиторних - 44 год.; самостійної роботи студента – 46 год.
Форма навчання	– денна
Рік підготовки	– рік - 2, семестр - 3
Компонент освітньої програми	– обов'язкова
Дні занять	– згідно графіку проходження навчальних дисциплін, відповідно до розкладу
Консультації –	– згідно графіку проходження навчальних дисциплін, відповідно до розкладу
Мова викладання	– українська
Вид контролю	– екзамен
Форма навчання	- <i>заочна</i>
Рік підготовки	- <i>рік – 3; семестр – 5</i>
Кількість кредитів	- <i>кредитів 3 / 90 год., із них: аудиторних – 16 год.; самостійної роботи студента – 74 год.</i>

Керівник курсу:

Матвійчук Тетяна Фартівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів. каб. 318.; тел. (032) 255-32-12; E-mail: tetfart@gmail.com

Опис дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка; спеціальності: 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення дисципліни «Психологія» є психологічні факти і закономірності діяльності психіки людини, психічні процеси, як складові діяльності та спілкування людей.

Метою викладання курсу «Психологія» є створення загальнотеоретичної бази (оволодіння загально психологічним інструментарієм) для успішного вивчення подальших теоретичних, практичних і прикладних навчальних курсів психолого-педагогічного циклу. Навчальна дисципліна «Психологія» знайомить студентів з системою психологічних понять, що відображають психічну реальність (психіка, свідомість, діяльність, особистість); особливостями психічного відображення людиною навколишньої дійсності у пізнавальних, емоційних та вольових процесах; психології спілкування і діяльності, що розкривають закономірності взаємодії людей в групі та колективі, в процесі індивідуальної та групової взаємодії.

Основні завдання навчальної дисципліни «Психологія» полягають у озброєнні здобувачів освіти такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації: сприяти формуванню позитивних якостей особистості студента, розширенню його світогляду, впевненості та свідомості; озброїти здобувача освіти основами психологічних знань – методологічних принципів психології, категоріального і понятійного апарату, закономірностей психічних явищ; забезпечити спеціальну психологічну освіту майбутніх фахівців шляхом збагачення їх знаннями закономірностей проявів та розвитку психіки у специфічних умовах спортивної діяльності; сприяти формуванню у студентів вмінь та навичок застосовувати отримані теоретичні знання у майбутній практичній діяльності.

Навчальний контент

Теми	Розподіл годин				Результати навчання Знати:
	разом	л	лаб	с.р	
ТЕМА 1. <i>Предмет психології та її задачі.</i>	Денна форма				<ul style="list-style-type: none"> - Психологія як наука про душу. - Психологія як наука про факти, закономірності та механізми психологічної діяльності. - Розподіл психічних явищ на процеси, стани та явища особистості. - Загальні та спеціальні галузі психології. - Місце психології в системі наук. Зв'язок психології з усіма науками.
	8	2	2	4	
	Заочна форма				
	11	1		10	
ТЕМА 2. <i>Психологічна характеристика особистості.</i>	Денна форма				<ul style="list-style-type: none"> - Поняття особистості у психології. Людина, індивід, особистість, індивідуальність. - Особистість як об'єкт і суб'єкт соціальної взаємодії. - Спрямованість особистості, що визначає її активність і діяльність. - Індивідуально-психофізіологічні властивості особистості (статеві, вікові особливості, патологічні зміни, темперамент). - Соціально-психофізіологічна характеристика особистості (психічні процеси, стани, властивості, характер); - Соціально-генетичний аспект особистості (задатки, здібності, досвід людини). - Свідоме і несвідоме у структурі особистості. Самосвідомість. «Я-концепція» та її компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий. - Самооцінка — центральний компонент «Я-концепції»: за рівнем (висока, середня, низька); за співвіднесенням з реальними успіхами (адекватна, неадекватна); за особливістю функціонування (конфліктна, безконфліктна). - Рівень домагань. Самоповага. Формування та розвиток особистості. Шляхи, умови, фактори особистісного зростання. Стадії розвитку особистості.
	10	2	4	4	
	Заочна форма				
	13	2	1	10	
ТЕМА 3. <i>Психічні стани особистості</i>	Денна форма				<ul style="list-style-type: none"> - Характеристика психічних станів. - Функціональні: інтелектуальні, емоційні, вольові, психомоторні, мотиваційні. - Домінування функціональних станів для успішного здійснення відповідної діяльності. - Загальні психічні стани: підйому, пригнічення,
	8	2	2	4	
	Заочна форма				
	12	1	1	10	

		<ul style="list-style-type: none"> - готовності, апатії, упевненості, невпевненості. вання, як визначення своєрідності загального настрою психіки людини. - Стенічні психічні стани особистості: активність, піднесення, ентузіазм, мобілізованість психіки, психологічна готовність до діяльності, впевненість, рішучість та ін. - Формування відповідних базових основ для виникнення стенічних психічних станів: високого професіоналізму, міцних моральних переконань, волі, умінь і навичок саморегуляції психічних станів. - Астенічні психічні стани особистості: пасивність, втома, втома, тривожність, страх у різних формах його прояву, невпевненість, психічна напруженість, деморалізованість, апатія, фобічні стани, фрустрації та ін. 				
<p>ТЕМА 4. <i>Психічні процеси.</i></p>	Денна форма	<ul style="list-style-type: none"> - Поняття про відчуття. Фізіологічна основа відчуттів: органи чуття, аналізатори, рецептори. - Класифікація та види відчуттів: дистантні (зорові, слухові, нюхові), контактні (смакові, больові, тактильні); екстероцептивні; інтероцептивні (органічні відчуття); пропріоцептивні (кінестетичні, статичні). - Загальні закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibiliзація, синестезія, контраст, індукція. - Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація. - Поняття про сприймання. Природа сприймання. - Взаємозв'язки аналізаторів у процесі сприймання. - Фізіологічні основи сприймання. - Загальні властивості та індивідуальні особливості сприймання (предметність, цілісність, структурність, контактність, осмисленість, категоріальність, вибірковість, аперцепція, динамічний стереотип, установка). - Класифікація і види сприймання: за провідним аналізатором (зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, статичні, кінестетичні); за формами існування матерії (простору, руху, часу). - Мимовільне та довільне сприймання. - Поняття про пам'ять. Пам'ять людини (довільна, логічна, опосередкована). - Класифікація і види пам'яті: за часом збереження матеріалу (миттєва, короткочасна, оперативна, довготривала); за переважаючим аналізатором (зорова, слухова, тактильна, смакова, нюхова); за змістом того, що запам'ятовується і відтворюється (образна, словесно-логічна, рухова, емоційна); за характером участі волі у процесах запам'ятовування і відтворення матеріалу 				
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">48</td> <td style="width: 25%;">10</td> <td style="width: 25%;">12</td> <td style="width: 25%;">26</td> </tr> </table>		48	10	12	26
	48		10	12	26	
	Заочна форма					
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">30</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">4</td> <td style="width: 25%;">24</td> </tr> </table>		30	2	4	24
30	2	4	24			

		<p>(мимовільна і довільна).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Процеси і закономірності пам'яті: запам'ятовування (мимовільне, довільне, механічне, логічне, оперативне). - Заучування і прийоми його організації. Умови ефективності запам'ятовування. - Відтворення (мимовільне, довільне, впізнавання, пригадування). - Збереження і забування. Індивідуальні особливості і типи пам'яті. - Поняття про мислення. Зв'язок мислення з мовою, мовленням та чуттєвим пізнанням людини. Функціонально-операційна сторона мислення. Мислительні дії й операції (порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація). - Логічні форми мислення: поняття, судження, умовиводи. - Мислення, як діяльність: процес розв'язування задач. - Класифікація та види мислення: за змістом (наочно-дієве, наочно-образне, абстрактне); залежно від змісту завдань, до розв'язання яких воно застосовується (технічне, наукове, художнє); за характером завдань (практичне, теоретичне, інтуїтивне, аналітичне); за ступенем новизни й оригінальності (репродуктивне і продуктивне). - Індивідуальні відмінності у мисленні людини (глибина, поверховість, послідовність, непослідовність, самотійність, несамотійність, критичність, некритичність, гнучкість, негнучкість, швидкість, повільність). - Поняття про уяву як вищий пізнавальний процес. Фізіологічна основа уяви. - Процеси, основні прийоми створення образів уяви (акцентування, гіперболізація, аглютинація, типізація, схематизація, аналогія). - Класифікація та види уяви: у зв'язку із застосуванням волі (активна, довільна; пасивна, мимовільна); залежно від характеру діяльності людини (продуктивна, творча; репродуктивна, відтворююча); за змістом (художня, технічна, наукова). - Функції уяви (уявлення дійсності в образах; регулювання емоційних станів; участь у довільній регуляції пізнавальних процесів і станів; формування внутрішнього плану дій). - Індивідуальні особливості уяви (широта, змістовність, сила, яскравість, повнота, стійкість, різносторонність, реалістичність, дієвість). - Уява та органічні процеси. Ідеомоторні акти. Уява і творчість. Роль уяви в різних видах
--	--	--

		<p>діяльності (науковій, технічній, художній).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поняття про емоції і почуття. Функції емоцій і почуттів. - Види емоцій: прості і складні, вроджені і набуті. - Види почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні. - Форми переживання емоцій і почуттів: афекти, настрої, стрес, пристрасті, потяги. - Емоційні стани (страх, тривога, сором, гнів, роздратування, радість та ін.) Поняття про волю. Ознаки вольової поведінки. Функції волі (спонукальна і гальмівна; спрямовуюча і регулююча). Вольова регуляція поведінки: внутрішня і зовнішня. Внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний) локус контролю. Критерії вольової поведінки. Вольові дії (довільні і мимовільні). Простий і складно вольовий акт. Основні фази (структура) складної вольової дії. Потяг, бажання, хотіння як форми прояву волі. Класифікація вольових якостей особистості: первинні (базальні) - сила волі, енергійність, наполегливість, витримка, сміливість тощо; вторинні (характерологічні) - хоробрість, рішучість, впевненість у собі, самоволодіння та ін.; третинні (морально-ціннісні) - відповідальність, принциповість, обов'язковість, ініціативність, діловитість та ін. Розвиток та виховання вольової активності людини: позитивні та негативні вольові якості. Поняття про увагу. Функції уваги. Види уваги: мимовільна і довільна, післядовільна; безпосередня й опосередкована; чуттєва, інтелектуальна, моторна. Форми уваги: зовнішня і внутрішня; колективна, групова, індивідуальна. Властивості уваги: спрямованість, зосередженість, стійкість, тривалість, концентрація, інтенсивність, коливання, розподіл, переключення, обсяг, широта, активність. 				
<p>ТЕМА 5. Психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей.</p>	Денна форма	<ul style="list-style-type: none"> - Поняття про спілкування. Взаємне сприйняття і розуміння. - Роль першого враження у виникненні психічного контакту. Взаємна оцінка та взаєморозуміння. - Соціальна та психологічна функції спілкування. - Засоби спілкування: мова і мовлення в психічному розвитку людини. - Невербальні засоби спілкування, їхня роль у професійній діяльності. - Види мови і мовлення: монологічне, діалогічне; усне, письмове; внутрішнє, зовнішнє. 				
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">8</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> </table>		8	2	2	4
	8		2	2	4	
	Заочна форма					
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">12</td> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">10</td> </tr> </table>	12	1	1	10		
12	1	1	10			

		<ul style="list-style-type: none"> - Елементи мови і мовлення. - Функції мови і мовлення: експресивна, змістова. - Функції спілкування: регулювання спільної діяльності; пізнання і формування свідомості людини; самовизначення індивіда. - Форми спілкування: анонімне; функціонально-рольове; педагогічне. - Ефективність та стилі спілкування («спільна творчість», «дружня прихильність», «загравання», «залякування», «дистанція», «менторський»). 			
ТЕМА 6. Психологія міжособистісного спілкування. Особистість у групі.	Денна форма				<ul style="list-style-type: none"> - Сприймання і розуміння людьми один одного як аспект міжособистісного спілкування. - Функції спілкування (комунікативна, перцептивна, інтерактивна). - Взаємний вплив та пізнання у процесі міжособистісного спілкування. - Типові труднощі і техніка міжособистісного спілкування. - Кризи і конфлікти в житті людини. - Класифікація груп у психології. - Рівні соціально-психологічного розвитку груп. - Референтні групи й особистість. - Проблема конформізму і нонконформізму.
	8	2	2	4	
	Заочна форма				
	12	1	1	10	
Всього денна форма	28	4	4	20	
Всього заочна форм	90	8	8	74	

Формування програмних компетентностей:

Постреквізити:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають досягти таких результатів навчання:

1) загальні компетентності:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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.

4. Здатність працювати в команді.
5. Здатність планувати та управляти часом.
6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
7. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
8. Навички міжособистісної взаємодії.
9. Здатність бути критичним і самокритичним.
10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2) фахові компетентності:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
4. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
5. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
7. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

7. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

8. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

9. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

10. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності (Стаття 42 Закону України «Про освіту») та студентоцентрованого підходу.

<https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/polozhennja-pro-dobrochesnist.pdf>

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

1. Положення ЛДУФК ім. Івана Боберського про організацію освітнього процесу:

<https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/pro-organizacziyu-osvitnogo-procz.pdf>

2. Робочої програми: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17626>.

3. Порядку оцінювання:

<https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/oskarzhennja-rezultativ-navchannja.pdf>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ОСНОВНА

1. Болтівець С. І., Бастун Н. А., Васьківська С. В. та ін. Практична психологія. Методи вивчення особистості. — Вип. І. — Суми: «Мрія», 1992. — 164 с.
2. Долинська Л., Скрипченко О., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: «А.П.Н.», 1999 —. 463 с.
3. Загальна психологія: практикум / Укладач З. В. Огороднійчук. — К, - 2004. — 195 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник / С.С. Занюк. — К. : Либідь, 2002. — 304 с.

5. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Грінь, 2017. 144 с.
6. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: Методологія. Методи. Програми. Процедури [Текст] : Навчальний посібник для вищої школи / С. Д. Максименко. - К. : Наукова думка, 1999. - 216 с.
7. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
8. М'ясоїд П. А. Загальна психологія [Текст] / П.А. М'ясоїд. - К.: «Вища школа». 2000. - 480 с
9. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 73 с.
10. Основи психології .: Підручник /За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - 4-е вид., стереотип. — К.: Либідь, 1999. — 632 с.
11. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
12. Психологія. Підручник /За ред. Ю. Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999.- 558 с.
13. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. – 272 с.
14. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3- те вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. - 368 с.
15. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. – К.: Академвидав, 2016. – 288с. – (Серія «Монограф»)
16. Седих К. В. Основи психотерапії : навч. посіб. /. [К. В. Седих, О. О. Фільца, В. І. Банцер та ін.] ; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільца. – К. : Академвидав, 2016. – 192 с.
17. Шостак В. І. Природа наших відчуттів. — К., 1989. - 116 с.

ДОДАТКОВА

1. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. [Текст] / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
2. Загальна психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів [Текст] / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2001. – 256 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. [Текст] / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
4. Кириленко Т. С. Виховання почуттів. — К., 1989.
5. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [Текст] / М. С. Корольчук. – К. : ІНКІС, 2002. – 272 с.
6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності [Текст] / М. С. Корольчук. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2008. – 400 с.
7. Середя В. Ю. Вчись мислити логічно. — К., 1989.
8. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології [Текст] / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьконов; за ред. Т. І. Пашукової. – К.: Знання, 2000.–204 с.
9. Психологія [Текст] : конспект лекцій для студентів / І. А. Мартинюк, О. В. Полозенко, В. І. Стахневич та ін. – К. : Вид. центр НАУ, 2006. – 80 с.
10. Психологія [Текст] : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. – К. : Либідь, 2003. – 528 с.
11. Психологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. Ю. Л. Трофімова. – Вид. 3-тє, стер. – К. : Либідь, 2001. – 558 с.
12. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості : навч. посіб. [Текст] / В. В. Рибалка. – К. : ІЗІН, 1996. – 236 с.

13. Семиченко В. А. Психологія особистості [Текст] / В. А. Семиченко. – К. : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.

Інформаційні ресурси

1. Законодавство України. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. [Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського](http://www.nbuv.gov.ua). – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua
3. Репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
4. Базова та допоміжна література розміщена в електронній бібліотеці на інтернет-ресурсі: www.psytopos.lviv.ua; <http://psylib.kiev.ua>.
5. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
6. <http://hklib.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
7. <http://upsihologa.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога».