

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка»



Циклова професійно-педагогічної підготовки

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«Психологія спортсмена»

| | |
|-------------------------------------|--|
| Код дисципліни | ВК |
| Освітній рівень | фахова передвища освіта |
| Статус дисципліни | вибірковий освітній компонент ОПП |
| Галузь знань | 01 Освіта/Педагогіка |
| Спеціальність | 014.11 Середня освіта (Фізична культура) |
| Освітньо-професійна програма | «Фізична культура» |
| Обсяг дисципліни | 3 кредити ECTS (90 академічних годин) |
| Види аудиторних занять | лекції, практичні заняття |
| Форми контролю | залік |
| Мова викладання | українська |

Інформація про викладача

| | |
|---|---|
| Викладач (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада) | Богуца Юлія Михайлівна , викладач першої кваліфікаційної категорії |
| Контактний телефон | 0952247588 |
| E-mail: | 80979297882@ukr.net |
| Профіль викладача | https://ppk.gnpu.edu.ua/pro-koledzh/metodychna-ta-naukova-robota/czk-profesijno-pedagogichnoyi-pidgotovky/bogucza-yuliya-myhajlivna/ |
| Консультації | Четвер 14.30-15.30 |

1. Анотація курсу

Місце освітньої компоненти (ОК) в ОПП:

ОК «Психологія спортсмена» є вибірковою освітньою компонентою здобувачів освіти за ОПП «Фізична культура» рівня фахової передвищої освіти. Освітній процес охоплює лекційні та практичні заняття, виконання самостійних робіт, модульних контрольних робіт та підсумковий контроль у формі заліку.

Мета навчальної дисципліни «Психологія спортсмена»: забезпечити підготовку студентів у використанні психологічних знань для досягнення успішності спортивної діяльності, та забезпечити оволодіння теоретичними знаннями, уміннями і навичками, які знадобляться у подальшій професійній діяльності тренера з виду спорту.

Завдання навчальної дисципліни:

- вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;
- психологічний аналіз змагань;
- виявлення характеру впливу змагань на спортсменів;
- визначення сукупності моральних, волевих та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішного виступу на змаганнях;
- психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного побуту.

Очікувані результати навчання:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути такі результати навчання:

Знання:

- основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту;
- методіку психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення;
- методіку психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів;
- методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті;
- методи організації і проведення науково-дослідної роботи в галузі психології фізичного виховання і спорту.

Уміння:

- організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту;

- використовувати засоби фізичної культури і спорту та психогігієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
- організувати психологічне супроводження і психологічну підготовку спортсменів;
- використовувати відповідні види психорегуляції та психофізичний тренінг 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

Вивчення дисципліни «Загальна психологія» формує у здобувача фахової передвищої освіти низку компетентностей:

Інтегральна компетентність

Вміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях

Загальні компетентності :

ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

ЗК5 Здатність до міжособистісної взаємодії.

Спеціальні компетентності:

СК1 Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів.

СК6 Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів.

СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК15 Здатність до попередження булінгу та протидії різним проявам насильства

СК16 Здатність здійснювати організаторську роботу спортивних секцій та клубів, застосовуючи різні педагогічні методи.

Пререквізити:

Навчальна дисципліна має міждисциплінарний характер та інтегрує знання з інших освітніх і наукових галузей: філософії, анатомії, історії тощо. За структурно-логічною схемою програми підготовки фахівця дана навчальна дисципліна тісно пов'язана з іншими дисциплінами: «Загальна та вікова фізіологія», «Психологія», «Анатомія людини» «Вступ до спеціальності».

Результати навчання:

РН1 Здійснювати професійну діяльність державною мовою як усно, так і письмово.

РН4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності

РН10 Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

РН13 Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

PH15 Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства

PH16 Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми організаторської роботи спортивних секцій та клубів.

Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс дисципліни.
2. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів.
3. Методичні вказівки до виконання практичних занять.
4. Матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань.
5. Правила модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.
6. Опорний конспект лекцій.
7. Проектор та мультимедійний екран.
8. Планшет.

2. Організація навчання

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «Психологія спортсмена»: навчальні заняття; самостійна робота студентів; робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет.

Види навчальної роботи студентів: лекція; практичне заняття; консультація; залік.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Психологія спортсмена» використовуються різноманітні методи навчання, а саме:

– вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та глобальною мережею Інтернет,

– пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.)

– проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи (викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування під проблем).

– викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостям (інтелектуальним, психологічним, морально-етичним тощо) студентів, наявним умовам і часу, відведеному для вивчення теми;

– за джерелами знань: словесні – розповідь, пояснення, лекція; наочні – демонстрація, ілюстрація репродуктивний;

– за системним підходом: стимулювання та мотивація; контроль та самоконтроль;

– за рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний; частково-пошуковий; дослідницький; метод проблемного викладання

Структура дисципліни

| Змістові модулі/ Теми | Кількість годин, відведених на: | | |
|--|---------------------------------|-----------|--------|
| | Лекції | Практичні | СРС/РС |
| Модуль 1 | | | |
| Змістовий модуль I. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки | | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту | 2 | 4 | 6 |
| Тема 2. Психологічні основи спортивної діяльності | 2 | 2 | 4 |
| Тема 3. Психологія спортсмена: мотиваційна сфера та її прояв у спортивній діяльності | 2 | 2 | 4 |
| Тема 4. Психологія спортсмена: емоційно-вольова сфера спортсмена | 2 | 2 | 4 |
| Тема 5. Психологія спортсмена: інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена | 2 | 2 | 4 |
| Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності | 2 | 2 | 4 |
| Тема 7. Психологія особистості тренера | 2 | 2 | 6 |
| Тема 8. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань | 2 | 2 | 4 |
| Тема 9. Психологічні особливості спортивного колективу | 2 | 4 | 6 |
| Тема 10. Вболівання – як соціально-психологічне явище | 2 | 2 | 4 |
| Всього | 20 | 24 | 46 |

3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Психологія спортсмена» ґрунтується на *компетентнісному підході*.

Навчальні досягнення майбутніх вихователів дошкільного закладу з дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов'язковості поточного (захист практичних робіт) та модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Форми оцінювання ОК: *усна* (захист практичних робіт у формі бесіди, доповідь з тем винесених на самостійне опрацювання, тощо); *письмова* (звіт з виконання самостійної роботи, реферат); *тестова* (за закритими тестами); *самоконтроль* (самооцінка, тощо).

Оцінювання кожного виду роботи (наявність конспекту, виконання практичних робіт, написання модульних робіт, виконання самостійної роботи, залік) студента відбувається за 4-бальною шкалою згідно критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

| Оцінка за 5-бальною шкалою | Критерії оцінювання |
|----------------------------|--|
| 5 | Відповідь і завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з теми заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування; уміє ставити та розв'язувати проблеми. |
| 4 | Відповідь і завдання – повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом з теми, зокрема, застосовує його на практиці; вміє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу з теми, але потребує консультації викладача. |
| 3 | Відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно. |
| 2 | Відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом з теми на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички. |

Підсумкова оцінка курсу є сумою балів, одержаних за окремі види навчальної діяльності: поточний контроль (оцінка рівня засвоєння тем для самостійного опрацювання, оцінка за виконання практичних робіт), підсумковий тестовий контроль за змістовними модулями, складання заліку.

Остаточна оцінка рівня знань складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 100 балів.

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

| Аудиторна робота | | | СРС | Підсумковий контроль |
|----------------------|-------------------|--------------------|----------|----------------------|
| Наявність конспектів | Практичні заняття | Модульний контроль | | Залік |
| 1-10 | 1-12 | 1 | 1 | |
| *ВК: 0,1 | ВК: 0,35 | ВК: 0,2 | ВК: 0,25 | ВК: 0,1 |

*ВК (ваговий коефіцієнт) – числовий коефіцієнт (параметр), що відображає рівень значимості виду діяльності здобувача освіти, порівняно з іншими факторами, який

впливає на загальну кількість балів і розподіляється окремо за кожний вид роботи (сума всіх вагових коефіцієнтів дорівнює 1).

Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської (ECTS))

| Оцінка ECTS | Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу | Сума балів за 100 бальною шкалою | Національна оцінка | | |
|-------------|--|----------------------------------|--------------------|-------------------|---|
| A | 4,51-5,00 | 90-100 | 5 | зараховано | <p><i>Відмінно</i> - студент демонструє високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями (дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, виконання практичних завдань та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу). Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.</p> |
| | 5,00 | 100 | | | |
| | 4,95 | 99 | | | |
| | 4,90 | 98 | | | |
| | 4,85 | 97 | | | |
| | 4,80 | 96 | | | |
| | 4,75 | 95 | | | |
| | 4,70 | 94 | | | |
| | 4,65 | 93 | | | |
| | 4,60 | 92 | | | |
| | 4,55 | 91 | | | |
| | 4,51 | 90 | | | |
| B | 4,01- 4,50 | 82-89 | 4 | зараховано | <p><i>Добре</i> – студент демонструє достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями та навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу), виконав всі практичні завдання з незначними недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження.</p> |
| | 4,50 | 89 | | | |
| | 4,43 | 88 | | | |
| | 4,36 | 87 | | | |
| | 4,29 | 86 | | | |
| | 4,22 | 85 | | | |
| | 4,15 | 84 | | | |
| | 4,08 | 83 | | | |
| 4,01 | 82 | | | | |
| C | 3,50-4,00 | 74-81 | 4 | зараховано | <p><i>Добре</i> – студент демонструє середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками (володіє знаннями матеріалу, але допускає помилки у формуванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу),</p> |
| | 4,00 | 81 | | | |
| | 3,92 | 80 | | | |
| | 3,85 | 79 | | | |
| | 3,78 | 78 | | | |
| | 3,71 | 77 | | | |
| | 3,64 | 76 | | | |
| | 3,57 | 75 | | | |
| 3,50 | 74 | | | | |

| | | | | | |
|-----------|------------------|--------------|----------|----------------------|--|
| | | | | | виконав практичні завдання з недоліками. Студент своєчасно та у повному обсязі виконав навчальне навантаження. |
| D | 2,86-3,49 | 64-73 | 3 | | <p><i>Задовільно</i> – студент демонструє середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками (дає правильну відповідь не менше ніж на 64% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж «задовільно».</p> |
| | 3,49 | 73 | | | |
| | 3,42 | 72 | | | |
| | 3,35 | 71 | | | |
| | 3,28 | 70 | | | |
| | 3,21 | 69 | | | |
| | 3,14 | 68 | | | |
| | 3,07 | 67 | | | |
| | 3,00 | 66 | | | |
| | 2,93 | 65 | | | |
| | 2,86 | 64 | | | |
| E | 2,51-2,85 | 60-63 | 3 | | <p><i>Задовільно</i> – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього (дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на більшість запитань дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність. Студент своєчасно виконав практичні та контрольні тестові завдання по всім змістовним модулям на оцінку не менше ніж «задовільно».</p> |
| | 2,85 | 63 | | | |
| | 2,73 | 62 | | | |
| | 2,62 | 61 | | | |
| 2,51 | 60 | | | | |
| FX | 2,00-2,50 | 35-59 | 2 | не зараховано | <p><i>Незадовільно</i> – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни (дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження.</p> |
| F | 0,00-1,99 | 1-34 | 2 | | <p><i>Незадовільно</i> – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок (дає правильні відповідь менше</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | ніж на 35% питань, або на більшу кількість запитань дає необгрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій, не виконав практичні завдання. Студент не виконав навчальне навантаження. |
|--|--|--|--|--|---|

4. Політика курсу

Відповідно до Закону України «Про освіту» академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень. Дотримання академічної доброчесності передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до «ПОЛОЖЕННЯ про забезпечення академічної доброчесності у Відокремленому структурному підрозділі «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»».

5. Інформаційне забезпечення

Список рекомендованих джерел

Основна

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
2. Бочелюк В.Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с Вейнберг Р.С. Психологія спорту : підручник. Київ. Олімп. літ., 2019. 334 с.
3. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с https://library.spu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf
4. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. пос. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

Додаткова

1. Морган У. П., Єликсон К. А. Ситуативна тривога та результативність діяльності. Питання психології. № 3. 1990. С. 155-157.
2. Назаренко Б. П. Засоби допомоги при психотравматизації. Психологія життєвої кризи, 1998. Київ : Освіта. С. 231-254.
3. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 50с. 15.

Інформаційні ресурси

1. http://confhano.at.ua/news/latyshev_o_suchkova_v_danilova_estestvennonauchnoe_mediaobrazovani_e_detej_sirot_v_shkole_internate/2013-10-23-247.
2. <http://blog.i.ua/user/4400468/772024/>.
3. <http://academia-pc.com.ua/product/75>.
4. <http://www.pedlib.ru/>

