

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕХАНІЧНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ,
ТРАНСПОРТУ ТА ПРИРОДНИЧИХ НАУК
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи



В. В. Костін
20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВБ 10 ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр

(бакалавр, магістр, доктор філософії)

спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

(назва освітньо-професійної програми)

Кременчук – 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробив:
Доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури, кандидат психологічних наук _____ Олександр Куш

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури, протокол № 1 від 28.08. 2023 р.

Гарант освітньої програми _____ Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувачка кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 227 – «Терапія та реабілітація»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії _____ Олена АНТОНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –6	Галузь знань <u>01 – Освіта/Педагогіка</u> (шифр, назва)	Вибіркова	
Модулів –1	Спеціальність <u>014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр, назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів –2		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – скласти психограму, реферат і електронну презентацію		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		8-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 88	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
120 год.	год.		
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: диф.залик			

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 50:100.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – вивчити закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Завдання курсу

– ознайомити здобувачів вищої освіти з основами психологічних знань: з методології психології, закономірностях розгортання психічних явищ, морального та психічного розвитку учнів; з методики формування учбових колективів та команд;

– навчити здійснювати загальний аналіз спортивної діяльності в цілому, психологічний аналіз особливостей окремих видів спортивної діяльності;

– навчити адаптувати психологічні знання конкретно до діяльності учителя фізичної культури, тренера, а також в аналізі і оптимізації систем тренування та фізичного розвитку вихованців;

– сприяти формуванню світогляду у майбутніх фахівців, їх особистісному зростанню, формуванню творчого підходу до своєї професії;

– формувати у здобувачів вищої освіти уміння аналізувати педагогічні ситуації; перейматися внутрішнім світом учнів; вживати психологічні знання в практику спілкування, навчання та виховання.

3. Компетентності та програмні результати навчання

3.1. Інтегральна компетентність (ІК)

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів педагогічних наук, психології, теорії та методики навчання і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

3.2. Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 7. Здатність до усвідомлення рівня власної професійної діяльності, спеціальних, методичних і комунікативних спроможностей, потенціалу, тобто адекватне уявлення про свої соціально-професійні характеристики, здатність до критики та самокритики.

3.3. Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)

ФК 4. Здатність до критичного аналізу, діагностики та корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду.

3.4. Програмні результати навчання (ПРН)

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

ПРН 11. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення і вміти самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 18. Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

3.5. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні

знати:

- основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту в контексті системи фізичного виховання і спорту;
- методики психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення і психологічної підготовки спортсменів;
- методи і організацію психорегуляції та психогієни у фізичному вихованні і спорті;
- психічні стани у фізичному вихованні і спорті, методи їх регулювання;
- закономірності становлення і розвитку особистості, індивідуально-психологічних особливостей людини;
- основні характеристики емоційно-вольової, мотиваційної і когнітивної сфери спортсменів;

уміти:

- формулювати конкретні завдання в психології фізичного виховання і спорту;
- організувати і проводити діагностичну і методичну роботу з проблем психології фізичного виховання і спорту;
- застосовувати технології психологічного забезпечення процесу навчання різних категорій людей руховими діями і розвитку фізичних якостей в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- застосовувати методики планування і проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих, навчально-тренувальних занять за умови їх психолого-педагогічного забезпечення;

Міжпредметні зв'язки: психологія, психологія здоров'я, анатомія і фізіологія людини, теорія і методика фізичного виховання, педагогіка.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 Основи психології фізичного виховання

Тема 1. Вступ у психологію фізичного виховання.

Тема 2. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.

Тема 3. Психологія особистості вчителя фізичної культури.

Тема 4. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.

Тема 5. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.

Змістовий модуль 2 Основи психології спорту

Тема 6. Вболівання як соціально-психологічне явище.

Тема 7. Основи психології спорту.

Тема 8. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів.

Тема 10. Психологія особистості тренера.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усьо- го	у тому числі					Усь- ого	у тому числі				
л		п	лаб	інд	ср	л		п	лаб	інд	ср	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1 Основи психології фізичного виховання												
Тема 1.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 2.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 3.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 4.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 5.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Разом за змістовим модулем 1	90	10	20	–	–	60	–	–	–	–	–	–
Змістовий модуль 2 Основи психології спорту												
Тема 6.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 7.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 8.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 9.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Тема 10.	18	2	4	–	–	12	–	–	–	–	–	–
Разом за змістовим модулем 2	90	10	20	–	–	60	–	–	–	–	–	–
ІНДЗ (КР, РГ, к/р)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Семестровий контроль (залік)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Усього годин	180	20	40	–	–	120	–	–	–	–	–	–

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1 Основи психології фізичного виховання		
1	Вступ у психологію фізичного виховання.	4
2	Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.	4
3	Психологія особистості вчителя фізичної культури.	4
4	Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.	4
5	Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	4
Змістовий модуль 2 Основи психології спорту		
6	Вболівання як соціально-психологічне явище.	4
7	Основи психології спорту.	4
8	Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	4
9	Психологія діяльності спортивних суддів.	4
10	Психологія особистості тренера.	4
	Разом	40

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1 Основи психології фізичного виховання		
1	Вступ у психологію фізичного виховання.	12
2	Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.	12
3	Психологія особистості вчителя фізичної культури.	12
4	Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.	12
5	Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	12
Змістовий модуль 2 Основи психології спорту		
6	Вболівання як соціально-психологічне явище.	12
7	Основи психології спорту.	12
8	Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	12
9	Психологія діяльності спортивних суддів.	12
10	Психологія особистості тренера.	12
	Разом	120

8. Індивідуальне навчально - дослідне завдання (ІНДЗ)

Передбачає написання психограми особистості спортсмена за певним видом, реферату, підготовку електронної презентації на обрану тему.

9. Методи навчання

Пояснювально-ілюстративні методи (унаочнені розповіді, пояснення).

Репродуктивні (опитування, тестування, розв'язування задач, виконання вправ за зразком чи алгоритмом).

Проблемного викладу (розв'язування проблемних ситуацій, ситуаційне моделювання, аналіз життєвих та виробничих ситуацій, дискусія, мозковий штурм, синектичний аналіз (розв'язання проблемної ситуації на основі проведення аналогії з уже відомим), морфологічний аналіз (розв'язання складної проблемної ситуації, розбиваючи її на міні-проблеми), аналіз відео фрагментів, написання рефератів, анотування наукових джерел, рольова взаємодія).

Частково-пошукові методи (евристичні бесіди, проектна діяльність (виконання практичних завдань, що дозволяють отримати актуальний, практично значущий результат його презентація), самостійне розв'язання проблемних ситуацій).

Дослідницькі (проведення самостійного теоретичного дослідження з обраної теми та написання реферату, проведення самостійного емпіричного дослідження з обраної теми (психограма особистості спортсмена) та написання звіту).

10. Методи контролю

Методи контролю – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання індивідуального завдання.

Питання підсумкового контролю

1. Предмет психології фізичної культури.
2. Педагогічна спрямованість психології фізичного виховання.
3. Психологія спорту як наука.
4. Основні напрямки досліджень в області психології фізичної культури
5. Зв'язок психології спорту з науками про людину.
6. Використання науки в психології фізичної культури
7. Співвідношення біологічного й індивідуального в людині.
8. Індивідуальні властивості учнів
9. Інтелект і здібності учнів.
10. Суб'єктивні відношення особистості учня.
11. Увага учнів у навчальній діяльності.
12. Сприйняття учнів у навчальній діяльності.
13. Мислення учнів у навчальній діяльності.
14. Пам'ять учнів у навчальній діяльності.
15. Вікові особливості емоційної сфери особистості учня.
16. Вікові особливості вольових проявів.
17. Вікові зміни рухових якостей.
18. Особливості використання різних видів уваги на уроці фізичної культури.
19. Властивості уваги і її прояв при виконанні фізичних вправ.
20. Види сприйняття і їх використання в процесі фізичного виховання школярів.
21. Властивості сприйняття і їх облік у процесі фізичного виховання учнів.
22. Особливості використання різних видів пам'яті на уроках фізичної культури.
23. Діяльність учителя фізичної культури: її компоненти, етапи
24. Загальні цілі, завдання і функції учителя фізичної культури.
25. Функції учителя фізичної культури.
26. Умови діяльності учителя фізичної культури.
27. Професійно важливі якості учителя фізичної культури.
28. Критерії ефективності діяльності вчителя фізичної культури.
29. Методи і правила психолого-педагогічного вивчення особистості школяра учителем фізичної культури.
30. Поняття «спілкування», його види
31. Фактори, що обумовлюють ефективність педагогічного спілкування.
32. Методики навчання спілкуванню.
33. Етапи навчання спілкуванню.
34. Формування умінь спілкування.
35. Засоби спілкування учителя фізичної культури з учнями.
36. Культура мови учителя фізичної культури.
37. Види активності учнів на уроці фізичної культури
38. Інтерес до фізичної культури як фактор підвищення активності учнів на уроці.
39. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і фактори, що її визначають.
40. Способи підвищення активності учнів на уроці фізичної культури.
41. Створення позитивного емоційного фону на уроці.
42. Оптимальна завантаженість учнів на уроці
43. Характеристика спортивної діяльності, компоненти тренувального процесу.
44. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
45. Реакція в спорті.
46. Психологічна напруга і перенапруга в спорті (її стадії).

47. Психологічні особливості особистості тренера (основні виконавчі функції тренера).
48. Загальні та спеціальні вимоги до тренерської діяльності.
49. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
50. Формування особистості спортсмена.
51. Соціально-психологічні особливості спортивної групи (взаємини).
52. Розміри та ознаки спортивних груп.
53. Лідерство в спортивній групі.
54. Успішність спортивної діяльності і спілкування.
55. Психологічні основи діагностики у спорті.
56. Психологічні основи відбору у спорті.
57. Система психологічного відбору спортсменів.
58. Психологічне забезпечення тренувань і змагань.
59. Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань.
60. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання.

11. Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни

Вид занять	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			ІНДЗ	Сума
	T1	T2	T3	T4– T5	T6– T7	T8	T9–T10		
Лекції									10
Практ.зан., лаб.роб., семін.зан.	4	4	4	4	4	4	6		30
Поточн. контр.: реферат							10		60
опитування	4	6	4	4	4	4	4		
ін.види поточн. контр.								20	
Усього									100

T1, T2 ... T10 – теми

Підсумкове оцінювання знань студентів здійснюється за **100-бальною** рейтинговою шкалою (див. табл. 1), яка у **відомості обліку успішності** (форма № Н-5.03) фіксується оцінками за **національною системою** і за європейською кредитно-трансферною системою – **ECTS**.

Поточне оцінювання здійснюється відповідно критеріям оцінювання певного виду навчальної діяльності (див. табл. 2).

Таблиця 1

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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 2

Відповідність критеріїв оцінювання за певною дисципліною критеріям оцінювання певного виду навчальної діяльності

Вид та форма контролю	Максимальний показник за вид контролю та конкретну форму контролю, бал
Лекції (відвідування, конспект)	До 10
Робота студентів на практичних, лабораторних, семінарських заняттях	40
Підготовка до заняття (конспект)	До 3
Активність на занятті	До 3
Виконання завдань практичного заняття та захист, звіт	До 8
Поточний та підсумковий контроль	50
Опитування	До 5
Контрольна робота	До 5
Реферат	До 12
Самостійна робота*	До 25
Індивідуальна робота**	До 10
Усього	100

*Самостійна робота як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням викладача певного обсягу практичних завдань, що стосуються відпрацювання окремих навичок і умінь з навчальної дисципліни і можуть мати такі форми: написання реферату, формулювання структурно-логічних схем, виконання домашнього завдання тощо.

**Індивідуальна робота як форма поточної навчальної роботи – це виконання студентом самостійно за завданням (можливо і під керівництвом) викладача певного

обсягу практичних завдань, які стосуються відпрацювання окремих навичок і умінь з навчальної дисципліни, що може мати такі форми: виготовлення засобів наочності, розробка тестів, ребусів, виконання індивідуального завдання тощо.

12. Методичне забезпечення

1. Куш О. С. Методичні вказівки щодо семінарських занять, самостійної та контрольної робіт з навчальної дисципліни «Психологія спорту» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (фізична культура)» освітнього ступеня «Бакалавр». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2020.

13. Рекомендована література

Базова

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, Уманський держ.пед. ун-т ім. П.Тичини. 2013. 42с. [Електронний ресурс] URL: <https://docplayer.net/78374297-Psihologiya-fizichnogo-vihovannya.html>

2. Бившева Л.О. Психологія фізичного виховання і спорту (опорний конспект лекцій). Краматорськ. Донбаська держ. машинобудівна академія. 2020. [Електронний ресурс] URL: <http://surl.li/prxqci>

3. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Ктїв: Центр учбової літ-ри, 2007. 224 с. URL: <https://libcats.org/book/1358035>

4. Психологія спорту: Курс лекцій. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів: ЛДІФК, 2012 URL:<https://tinyurl.com/ycktkh3c>

5. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навчальний посібник / Т.С. Кириленко . Київ : ППО Київського університету ім. Т.Г.Шевченка, 2002. 112 с.

Додаткова

6. Атаманчук Н. М. Психологія: Конспект лекцій / Укл. Н. М. Атаманчук. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2016. 244 с. <https://tinyurl.com/2bvtydft>

7. Куш О.С. Підвищення мотивації здобувачів освіти різного віку до занять фізичними вправами в умовах воєнного стану. / Куш О.С., Антонова О.І., Біліченко О. О., Андрієнко Г. В. // Матеріали конференції: *IV Міжнародна науково-практична конференція «Модернізація змісту освіти в контексті полікультурного середовища для досягнення цілей сталого розвитку в умовах невизначеності»* (Кременчук, 19 квітня 2023 року). Кременчук: ПП «Бітарт», 2023. С. 77.

Інформаційні ресурси

1. Психологія. Під ред. Трофімов а Ю.Л. - <http://westudents.com.ua/glavy/79955-peredmova.html>

2. Сергєєнкова О.П.. Педагогічна психологія - <http://westudents.com.ua/glavy/78975-35-psihologchna-harakteristika-pedagogchno-maysternost-stilv-pedagogchno-dyalnost.html>

3. www.psylib.org.ua, www.psychiatry.ua, www.psylib.org.ua