

**СИЛАБУС**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ”**

<b>Лектор курсу</b>			<b>ВИСОЧИНА Надія Леонідівна</b> , доктор наук з фізичного виховання і спорту, старший дослідник		<b>Контактна інформація лектора (e-mail), сторінка курсу на платформі ДН</b>		<b>e-mail:</b> <a href="mailto:nadiiavysochina@gmail.com">nadiiavysochina@gmail.com</a> ; <b>сторінка курсу на платформі ДН</b> <a href="https://adl.mil.gov.ua/course/view.php?id=1842">https://adl.mil.gov.ua/course/view.php?id=1842</a>	
<b>Галузь знань</b>			01 “Освіта/Педагогіка”		<b>Рівень вищої освіти</b>		другий (магістерський)	
<b>Спеціальність</b>			017 “Фізична культура і спорт”		<b>Семестр</b>		1-й, 2-й збір	
<b>Освітня програма</b>			“Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”		<b>Тип дисципліни</b>		Обов’язкова	
<b>Обсяг:</b>	<b>Кредитів ECTS</b>	<b>Годин</b>	<b>За видами занять:</b>					
			<b>Лекцій</b>	<b>Семінарських та групових занять</b>	<b>Практичних занять</b>		<b>Підсумковий контроль</b>	<b>Самостійна підготовка</b>
	4	120	6	8	6		2	98

**АНОТАЦІЯ КУРСУ**

**Взаємозв’язок у структурно-логічній схемі**

<b>Освітні компоненти, які передують вивченню</b>	“Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”
<b>Мета курсу:</b>	формування у слухачів (курсантів) загальних основ спеціальних знань щодо удосконалення процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами психологічної підготовки, організаторсько-методичних вмінь, що визначають успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою з управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України

**Компетентності відповідно до освітньої програми**

<b>Soft- skills / Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>Hard-skills / Фахові компетентності (ФК)</b>
ЗК 1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 4. Здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети	

**Програмні результати навчання (ПРН)**

ПРН-6. Демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини у різних суб’єктах сфери фізичної культури і спорту

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ**

Тема, опис теми	Вид заняття	Оцінювання за тему	Форми і методи навчання/питання до самостійної роботи
<p><b>Тема 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичному вихованні і спорті.</b>  <b>Знати:</b> термінологічний апарат ПФВС, зокрема, поняття “психологічна підготовка”; методологічні основи побудови психології фізичного виховання і спорту; основні напрями психологічної підготовки у фізичному вихованні і спорті, актуальні проблеми психологічної підготовки спортсменів.  <b>Вміти:</b> застосовувати знання, вміння та навички у галузі психологічної підготовки під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб’єктах сфери фізичної культури і спорту.  <b>Формування компетенцій:</b> ЗК1,ЗК4.  <b>Результати навчання:</b> РН-6.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-10</p>	Лекція 1	10	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 1		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
<p><b>Тема 2. Психодіагностика та психокорекція у фізичному вихованні і спорті.</b>  <b>Знати:</b> сучасні вимоги до проведення психодіагностичних досліджень у фізичному вихованні і спорті; ключові напрями та методи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті; сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу; особливості психологічного консультування; основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.  <b>Вміти:</b> проводити психодіагностичні дослідження спортсменів; використовувати методи психокорекції у процесі фізичного виховання.  <b>Формування компетенцій:</b> ЗК1,ЗК4.  <b>Результати навчання:</b> РН-6.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-10</p>	Лекція 2	20	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 2		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Семинар 3		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
<p><b>Тема 3. Вольова підготовка у психологічному забезпеченні спортсмена. Психосоматичні аспекти формування стану готовності у фізичному вихованні і спорті.</b>  <b>Знати:</b> структуру вольових якостей спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості; особливості розвитку та формування вольових якостей у спортсменів; специфіку впливу психосоматики на фізичний стан спортсмена і спортивну діяльність.  <b>Вміти:</b> використовувати фізичні вправи, що сприяють відновленню психоемоційного та фізичного стану спортсмена; визначати психосоматичні порушення, що виникають під впливом психофізичних навантажень.  <b>Формування компетенцій:</b> ЗК1,ЗК4.  <b>Результати навчання:</b> РН-6.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-10</p>	Лекція 3	40	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 4		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Практичне заняття 1		Дослідження особливостей вольових якостей спортсменів та їх корекція як основа для формування стану готовності спортсмена.
	Практичне заняття 2		Аналіз психосоматичних аспектів формування стану готовності у фізичному вихованні і спорті.
	Практичне заняття 3		Розроблення комплексу фізичних вправ в обраному виді спорту для відновлення психоемоційного та фізичного стану спортсмена.

<p>Тема 1. Специфіка психологічної підготовки у фізичному вихованні і спорті. Тема 2. Психодіагностика та психокорекція у фізичному вихованні і спорті. Тема 3. Вольова підготовка у психологічному забезпеченні спортсмена. Психосоматичні аспекти формування стану готовності у фізичному вихованні і спорті.</p>	<p>Самостійна робота</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичні передумови та методологічні основи побудови психології фізичного виховання і спорту.</li> <li>2. Основні напрями психологічної підготовки у фізичному вихованні і спорті.</li> <li>3. Термінологічний апарат ПФВС.</li> <li>4. Актуальні проблеми психологічної підготовки спортсменів.</li> <li>5. Психічна адаптація та закономірності її формування у спортсменів.</li> <li>6. Історичні аспекти формування психодіагностики як науки та особливості її застосування у спортивній діяльності.</li> <li>7. Ключові напрями психодіагностики у фізичному вихованні і спорті.</li> <li>8. Характеристика сучасних методів психодіагностики, особливості та умови їх використання у спортивній практиці.</li> <li>9. Психологічний відбір та орієнтація у спорті.</li> <li>10. Сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу. Психологічне консультування.</li> <li>11. Основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.</li> <li>12. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів.</li> <li>13. Сучасні підходи до визначення місця вольової підготовки у психологічному забезпеченні спортсменів.</li> <li>14. Структура вольових якостей спортсменів з урахуванням їх психологічної спрямованості.</li> <li>15. Взаємозв'язок вольових якостей і типу рухової активності. Домінуючі вольові якості у спортсменів в різних видах спорту.</li> <li>16. Психосоматика та її вплив на фізичний стан спортсмена і спортивну діяльність. Теорія В.Райха, сутність та принципи. Методи усунення м'язових блоків.</li> <li>17. Психосоматична карта страхів. Психокорекція психосоматичних проявів у спортсменів.</li> <li>18. Фізичні вправи, що сприяють відновленню психоемоційного та фізичного стану спортсмена.</li> </ol>
---	--------------------------	---

**МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

- мультимедійний проектор;
- комп'ютер.

**ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – Сов. спорт, 2010. 340 с.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена – М.: Физкультура и спорт. 1979. 224 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. 808с.
6. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – К.: Олимпийская литература, 2003. 576 с.
7. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736 с.
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М.: Фонд Мир, 2004. 571 с.
10. Vysochina N. Psychological support in the system of preparation of highly skilled athletes in olympic sport / Nadiia Vysochina // Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress, IInd edition, 26–28 окт. 2017 г., Кишинев. – Кишинев, 2017. P. 143.

### **ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)**

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння дисципліни передбачає обов'язкове відвідування лекцій, групових, семінарських і практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних та групових занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо слухач відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації слухач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату слухач отримує за завдання 0 балів.
- За використання телефонів і комп'ютерних засобів без дозволу викладача, порушення дисципліни слухач видаляється з заняття, за заняття отримує 0 балів.

### **КРИТЕРІЙ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ**

Умовою допуску до підсумкового контролю є набрання слухачем 30 балів у сукупності за всіма темами дисципліни

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання
<b>ПОТОЧНИЙ КONTРоль</b>	<i>Робота на заняттях, у т.ч.:</i>	
	• присутність на заняттях (при пропусках занять з поважних причин допускається відпрацювання пройденого матеріалу)	за кожне відвідування 0,5 бала
	• участь у експрес-опитуванні	за кожну правильну відповідь 0,25 бала
	• доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни (оцінка залежить від повноти розкриття теми, якості інформації, самостійності та креативності матеріалу, якості презентації і доповіді), підготовка реферату	за кожну презентацію (реферат) максимум 3 бали
	• усне опитування, тестування	за кожну правильну відповідь 0,5 бала
	• участь у навчальній дискусії, обговоренні ситуаційного завдання	за кожну правильну відповідь 2 бали
	• участь у діловій грі	за кожну участь 1 бал
<b>Додаткова оцінка</b>	Участь у наукових конференціях, підготовка наукових публікацій, участь у Всеукраїнських та Міжнародних конкурсах наукових робіт за спеціальністю, створення кейсів тощо.	максимальна оцінка – 10 балів
<b>Підсумкове оцінювання (Залік)</b>	Метою диференційованого заліку є контроль сформованості практичних навичок та загальних й фахових компетентностей, необхідних для виконання професійних обов'язків. Диференційований залік проходить складається з трьох частин: теоретичної, методичної та практичної.	30 балів

**ПІДСУМКОВА ОЦІНКА ЗА ДИСЦИПЛІНУ**

Бали	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка /запис в екзаменаційній відомості
90-100	Слухач демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Вміє реалізувати теоретичні положення дисципліни, аналізувати та співставляти дані об'єктів діяльності фахівця на основі набутих з даної та суміжних дисциплін знань та умінь. Знає сучасні технології та методи з даної дисципліни. Під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань проявив вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включатись в дискусії, може відстоювати власну позицію в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Зменшення 100-бальної оцінки може бути пов'язане з недостатнім розкриттям питань, що стосується дисципліни, яка вивчається, але виходить за рамки об'єму матеріалу, передбаченого робочою програмою, або слухач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.	<b>Високий</b> Повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в програмі навчальної дисципліни. Власні пропозиції слухача в оцінках і вирішенні практичних завдань підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав під час вивчення інших дисциплін, а також знання, набуті під час самостійного поглибленого вивчення питань, що відносяться до дисципліни, яка вивчається.	Відмінно / А
80-89	Слухач демонструє гарні знання, добре володіє матеріалом, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних завдань, але допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною. Знає сучасні технології та методи з даної дисципліни. За час навчання під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань та поясненні прийнятих рішень, дає вичерпні пояснення.	<b>Достатній</b> Забезпечує здобувачу вищої освіти самостійне вирішення основних практичних завдань в умовах, коли вихідні дані в них змінюються порівняно з прикладами, що розглянуті під час вивчення дисципліни.	Дуже добре / В
65-79	Здобувач вищої освіти в загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати під час вирішення типових практичних завдань, однак допускає окремі неточності. Вміє пояснити основні положення виконаних завдань та давати правильні відповіді при зміні результату при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях/ рішеннях/ розрахунках не є системними. Знає характеристики основних положень, що мають визначальне значення під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань та поясненні прийнятих рішень, в межах дисципліни, що вивчається.	<b>Достатній</b> Конкретний рівень, за вивченим матеріалом програми навчальної дисципліни. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають утруднення.	Добре / С
55-64	Слухач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений програмою навчальної дисципліни, та розуміє постанову стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень. Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати подібні завдання тим, що розглядалися з викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.	<b>Середній</b> Забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни	Задовільно / D
50-54	Здобувач вищої освіти має певні знання, передбачені в програмі навчальної дисципліни, володіє основними положеннями, що вивчаються на рівні як мінімально допустимий. З використанням основних теоретичних положень, слухач з труднощами пояснює правила вирішення практичних/розрахункових завдань дисципліни. Виконання практичних /	<b>Середній</b> Є мінімально допустимим у всіх складових навчальної програми з дисципліни	Достатньо / E

	індивідуальних / контрольних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.		
35-49	Слухач може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни слухач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних робіт в більшості є невірними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у нього відсутні.	<b>Низький</b> Не забезпечує практичної реалізації завдань, що формуються під час вивчення дисципліни.	Незадовільно з можливістю повторного складання) / FX <i>В залікову книжку не представляється</i>
1-34	Здобувач вищої освіти повністю не виконав вимог програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Слухач не допущений до здачі диференційованого заліку.	<b>Незадовільний</b> Слухач не підготовлений до самостійного вирішення завдань, які окреслює мета та завдання дисципліни	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням / F <i>В залікову книжку не представляється</i>