

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра педагогіки та психології**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

# **ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

**Напрямок підготовки – 017 «Фізична культура і спорт»**

**Факультети : «Фізичної культури і спорту»;  
«ФП та ЗО»**

**Львів - 2018 рік**

Робоча програма з дисципліни «**Психологія спорту**» для студентів за напрямом підготовки: 017 "Фізична культура і спорт".

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: кандидат педагогічних наук наук, доцент кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури  
**Соловійов Валерій Федорович**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки і психології Львівського державного університету фізичної культури

Протокол від "31" серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри, доцент \_\_\_\_\_ Соловійов 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	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.010202 «Спорт»		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): «Спорт»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90 / 54		6-й	1-й
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.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		<b>Лабораторні</b>	
		18 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	38 год.
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю: залік / екзамен	

### 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;
- сформувати 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

**Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності та колективів.**

**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

**Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.**

**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.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1 «Психологія суб'єктів спортивної діяльності та колективів.»</b>												
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	<b>10</b>	1		2		7	<b>11</b>	1		1		4
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	<b>13</b>	1		2		10	<b>11</b>	1				5
Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	<b>11</b>	2		2		7	<b>11</b>	1		1		4
Тема 4. Психологія спортивного колективу.	<b>11</b>	2		2		7	<b>11</b>	1		1		5
<b>Модуль 2 «Психологічне забезпечення спортивної діяльності.»</b>												
Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	<b>11</b>	2		2		7	<b>11</b>	2				5
Тема 6. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	<b>11</b>	1		2		8	<b>11</b>	2		1		5
Тема 7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до	<b>13</b>	1		4		8	<b>12</b>	1		1		5

конкретних змагань.										
Тема 8. Психологія діяльності спортивних суддів.	<b>10</b>	2	2	6	<b>12</b>	1	1			5
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>6</b>			<b>38</b>

#### 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	2
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	1	2
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.	1	1
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	2	1
Разом:		12	10

#### 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	1
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	1
8	Психологія діяльності спортивних суддів.	2	1
Разом:		18	6

#### 1. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		стаціонар	заочний
1	Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	7	4
2	Психологічна характеристика спортивної діяльності та особистості тренера.	10	5
3	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена.	7	4
4	Психологія спортивного колективу.	7	5
5	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах.	7	5
6	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності.	8	5
7	Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до	8	5



12	13	12	13	12	13	12	13	100
----	----	----	----	----	----	----	----	-----

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 проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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.