ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ім.Івана Піддубного

СИЛАБУС КУРСУ
«ПСИХОЛОГІЯ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по-батькові	**Лукашенко Тетяна Федорівна**
Електрона пошта	taniainst@gmail.com

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю	
III	VI	120	20	44	56	-	-	іспит	

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр VI				
Змістовий модуль 1. Вступ до загальної психології				
Тема 1. Вступ до психології. Методи психологічних досліджень	12	2	4	**6**
Тема 2. Пізнавальні психічні процеси	12	2	4	**6**
Тема 3. Пам'ять. Мислення. Уява	12	2	4	**6**
Разом	**36**	**6**	**12**	**18**
Змістовий модуль 2. Пізнавальні психічні процеси особистості				
Тема 4. Емоційно-вольові процеси	12	2	4	**6**
Тема 5. Психологічні основи вольової підготовки спортсмена	12	2	4	**6**
Тема 6. Психологія діяльності	12	2	4	**6**
Разом	**36**	**6**	**12**	**18**
Змістовний модуль 3. Поняття соціальної групи в психології				
Тема 7. Індивідуально-психологічні особливості особистості	**12**	**2**	**4**	**6**
Тема 8. Здібності	**14**	**2**	**6**	**6**
Тема 9. Психологія груп	**22**	**4**	**10**	**8**
Разом	**48**	**8**	**20**	**20**
Усього годин	**120**	**20**	**44**	**56**

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
1	Вступ до психології. Методи психологічних досліджень	**2**
2	Пізнавальні психічні процеси	**2**
3	Пам'ять. Мислення. Уява	**2**
Модуль 2		
1	Емоційно-вольові процеси	**2**
2	Психологічні основи вольової підготовки спортсмена	**2**
3	Психологія діяльності	**2**
Модуль 3		
1	Індивідуально-психологічні особливості особистості	**2**
2	Здібності	**2**
3	Психологія груп	**4**
	Усього годин	**20**

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Спорт як специфічний вид людської діяльності. Методи дослідження в психології спорту	4
2	Суб’єктивні та об’єктивні труднощі у тренерській роботі	4
3	Здібності і типологічні особливості властивостей нервової системи	4
4	Керівництво спортивною командою. Функції і стилі керування тренером	4
5	Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри	4
6	Компоненти та рівні стану психічної готовності спортсмена до конкретних змагань	4
7	Засоби спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретних змагань	4
8	Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань	6
9	Засоби регуляції психічного стану спортсмена в змагальних умовах	10
	Усього годин	**44**

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1	Соціальні функції спорту	6
2	Авторитет тренера	6
3	Стійкість до несприятливих станів та типологічні особливості властивостей нервової системи	6
4	Психологічний клімат і міжособистісні стосунки а спортивній команді	6
5	Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань	6
6	Практичне значення стану психічної готовності до змагань	6
7	Засоби спеціальної психологічної підготовки до змагань	6
8	Керування психічним станом і поведінкою спортсмена	6
9	Спеціальні дихальні вправи. Аутотренинг	8
	Усього годин	56

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Загальна психологія в системі наук.

2. Стратегії конструктивного вирішення конфліктів .
3. Комунікативні аспекти теорії нейролінгвістичного програмування (НЛП).
4. Зараження, паніка, навіювання, наслідування, мода, чутки
5. Поняття про способи впливу у процесі спілкування..
6. Психологічні засоби впливу у процесі спілкування
7. Психологічна сумісність і колектив у міжособистісних взаєминах.
8. Профілактика і збереження працездатності й психосоматичного здоров'я людини.
9. Міжособистісні взаємини в групах і колективах, методи їх виявлення і можливості зміни статусу особистості в колективі.
11. Психологічний захист та його механізми.
12. Задатки як біологічні передумови розвитку здібностей.
13. Структура здібностей. Різновиди здібностей.
14. Самосвідомість особистості, її самооцінка та рівень домагань.
15. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку та обробки інформації
16. Концепція особистості в теорії самоактуалізації А.Маслоу
17. Концепція особистості в клієнтцентрованій терапії К.Роджерса
18. Концепція особистості в теорії поля К. Левіна
19. Концепція особистості в індивідуальній психології А. Адлера
20. Концепція особистості в психоаналітичній теорії З.Фрейда
21. Теорії особистості в зарубіжній класичній психології.
22. Погляди на структуру особистості у вітчизняній психології
23. Роль психології в оптимізації професійної діяльності.

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ІСПИТУ)

1. Що є предметом психології спорту?
2. Розкрийте головну мету психології спорту.
3. Що є головним видом спортивної підготовки?
4. Дайте визначення поняттям навчання, виховання тренування.
5. Дайте характеристику спорту.
6. Що таке спортивні змагання?
7. Назвіть основні складові тренерської майстерності
8. Перелічите, що відносять до позитивних якостей тренера
9. Перелічите загальні ознаки професіоналізму тренера
10. Назвіть основні критерії ефективності роботи тренера
11. Перелічите функціональні обов'язки тренера
12. Що таке тактична підготовка, психічна підготовка
13. Дайте визначення функціям тренера
14. Що розуміють під професійною компетентністю тренера?
15. Перелічите компоненти професійної компетентності тренера
16. Дайте визначення терміну професійна етика
17. Чим характеризується авторитарний, або директивний, стиль роботи тренера?
18. Чим характеризуються тренери з директивним стилем керування?
19. Чим характеризуються демократичний, або колегіальний, стиль керівництва?

20. Чим характеризуються ліберальний (попустительський, або вільний) стиль керівництва?
21. Чим обумовлений індивідуальний стиль керівництва тренера?
22. Хто входить до складу компетентних осіб (експертна оцінка)
23. Надайте характеристику методу спостереження, самооцінки.
24. Як називається метод вивчення міжособистісних відносин в первинному колективі і в інших малих групах?
25. З чим пов'язано реалізація принципу свідомості?
26. Охарактеризуйте помилки, що припускається тренер при постановці завдань.
27. Що впливає на активність спортсменів під час тренувань?
28. Що лежить в основі принципу прогресування і оптимальної трудності завдань?
29. Яким шляхами реалізується принцип підкріплення?
30. Чим обумовлений принцип індивідуалізації?
31. Чому необхідно моделювати змагальну діяльність на тренуваннях?
32. Які компоненти пов'язані з умінням спортсмена?
33. Назвіть види контролю над руховою дією.
34. Розкрийте стадії формування навички.
35. Яка роль свідомості в управлінні руховими діями?
36. Розкрийте роль мислення у руховому навчанні
37. Що таке спортивна техніка і які фактори впливають на її удосконалення?
38. Із яких структурних одиниць складається спортивна техніка?
39. Розкрийте послідовність навчання спортивної техніки.
40. Які знання найбільш необхідні спортсменам?
41. Що таке спортивна тактика і які фактори визначають її особливості?
42. Що називається колективом і які його функції?
43. Чинники та стадії розвитку колективу. Виділіть основні ознаки колективу.
44. Які фактори є провідними у зміцнені колективу?
45. Розкрийте психологічні особливості спортивної форми.
46. Чим стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренованості?
47. Якими рисами характеризується стан психічної готовності спортсмена до змагань?
48. З чим пов'язаний стан готовності спортсмена до змагань?
49. Чим визначається ступінь впевненості спортсмена в успіху?
50. Де і як можна сформувати впевненість у спортсмена?
51. Що таке спортивна кар'єра і які основні її етапи?
52. Що є передумовами до появи кризи у кар'єрі спортсмена?
53. Розкрийте проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.
54. Що є причинами завершення спортивної кар'єри?
55. Розкрийте способи і прийоми подолання кризи.
56. Яка головна особливість в роботі тренера ДЮСШ?
57. Які аспекти мотиваційної сфери варто враховувати тренеру в роботі з дітьми?
58. На яких якостях базується психологічний такт тренера?
59. Розкрийте психологічні особливості тактичного педагога.
60. На чому ґрунтується культура мови тренера-викладача?
61. Розкрийте форми впливу тренера на спортсмена.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	3	**30**
2	Виконання завдання з самостійної	5	3	**15**
3	Модульний контроль	25	1	**25**
4	Реферат (тези)	10	1	**10**
5	За вибором викладача	5	4	**20**
	Максимальна кількість балів 100: коефіцієнт 1,6 (60 + 40)			**100**

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	***для ЗАЛІКУ***
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
81 – 89	**B**	добре	
75 – 80	**C**		
70– 74	**D**	задовільно	
60 – 69	**E**		
35 – 59	**FX**	незадовільно	не зараховано
0 – 34	**F**		

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Бочелюк В. Й., Черепєхіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.
3. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 126 с.

Допоміжна:

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.
4. Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: ІПО Київського університету ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 112 с.
5. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.

6. Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця :ТОВ «Планер», 2006. 67 с.
7. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.
8. Штифурак В. С.Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Пленер», 2007 – 129 с.
9. Штифурак В. С. Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб. Вінниця, 2006.122 с.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/