

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
“ 01 ” 09 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Психологія фізичного виховання**

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт  
першого бакалаврського освітнього рівня  
освітньої програми «Фізичне виховання»



Київ - 2020

## Розробники:

Ляшенко В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

## Викладачі:

Ляшенко В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 19.08.2019 р. № 1  
Завідувач кафедри [підпис] (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізичне виховання»

19.08.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи) [підпис] (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
    .2019 р.

Заступник директора/декана [підпис] (О.С. Комоцька)  
(підпис)

## Пролонговано :

На 2020/2021 н.р. [підпис] (ПІБ), «30» 08 2020 р., протокол № 1  
(підпис) (ПІБ)

На 20  /20   н.р. (                    ). «  »    20   р., протокол №     
(підпис) (ПІБ)

На 20  /20   н.р. (                    ). «  »    20   р., протокол №     
(підпис) (ПІБ)

На 20  /20   н.р. (                    ). «  »    20   р., протокол №     
(підпис) (ПІБ)

На 20  /20   н.р. (                    ). «  »    20   р., протокол №     
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	5	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання за допомогою теоретичного вивчення матеріалу, експериментальних досліджень та практичних занять сформувати та поглибити професійно-необхідні теоретичні знання і практичні вміння та навички з психологічного забезпечення діяльності у майбутніх вчителів фізичної культури.

### Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

2. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня.

3. Навчитись проводити навчальні заняття, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів.

4. Опанувати здатність створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. Випускник демонструє здатність сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

2. Випускник демонструє здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

3. Випускник демонструє здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.

4. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

5. Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання).

6. Здатність розробляти навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі.

7. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з фізичної культури, регулярно оцінювання рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

8. Випускник демонструє здатність формувати у дітей та молоді мотивацію до занять різними видами фізичної рухової активності та спорту; здатен сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

9. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

10. Випускник демонструє здатність до виявлення творчої ініціативи,

готовність та бажання взяти на себе відповідальність за її реалізацію.

11. Випускник демонструє здатність до актуалізації лідерських якостей у команді. Прагнення до особистісно-професійного лідерства та успіху. Уміння формувати атмосферу, в якій всі члени команди мотивовані до професійного зростання.

## 1. Структура навчальної дисципліни

### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>ВВЕДЕННЯ В ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>							
Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.	2	2					
Тема 2. Психологічні основи навчання на заняттях з фізичної культури	6	2					4
Тема 3. Фізична активність та розумова працездатність	2			2			
Тема 4. Дидактика фізичного виховання	4			2			2
Тема 5. Психологічна підготовка у фізичному вихованні	6	2					4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за ЗМ модуль 1</b>	<b>22</b>	<b>6</b>		<b>4</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>ПСИХОЛОГІЯ СУБ'ЄКТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>							
Тема 6. Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичної культури	2	2					
Тема 7. Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності	4			2			2
Тема 8. Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності	2			2			
Тема 9. Типові особливості особистості школярів. Функції та стадії формування самооцінки	2			2			
Тема 10. Методики вивчення структурних компонентів особистості	6			2			4
Тема 11. Емоційно-вольова сфера особистості	6			2			4
Тема 12. Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами	4			2			2
Тема 13. Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання	6	2					4
Тема 14. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 2	<b>36</b>	<b>4</b>		<b>14</b>			16
Змістовий модуль 3							
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО</b>							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</b>							
Тема 15. Психологічні особливості спортивної діяльності	2	2					
Тема 16. Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності	4			2			2
Тема 17. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.	6			2			4
Тема 18. Психологічні особливості формування рухових навичок	2	2					
Тема 19. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок	6			2			4
Тема 20. Особливості формування рухових навичок в учнів	6			2			4
Тема 21. Психологічне забезпечення спортивної діяльності	4	2					2
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 3	<b>32</b>	<b>6</b>		<b>8</b>			<b>16</b>
Змістовий модуль 4							
<b>ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>							
Тема 22. Психологія учнівського колективу	2	2					
Тема 23. Формування учнівського колективу. Виховання учнів при заняттях фізичною культурою	8			2			6
Тема 24. Формування моральності учнів в	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
процесі занять фізичною культурою							
Тема 25. Загальна характеристика педагогічного спілкування. Міжособистісні взаємини в спорті.	6	2					4
Тема 26. Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність	4			2			2
Тема 27. Активізація учнів на уроці фізичної культури	2			2			
Тема 28. Психологічні особливості юнацького спорту	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 4	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>14</b>
Усього	<b>120</b>	<b>20</b>		<b>36</b>			<b>56</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. ВВЕДЕННЯ В ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

#### Лекція 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Предмет психології фізичного виховання як галузь психологічної науки. Завдання психології фізичного виховання та її зв'язок з іншими науками. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання.

#### Лекція 2. Психологічні основи навчання на заняттях з фізичної



**культури.**

Основні питання / ключові слова: Інтерес до фізичної культури як фактор, що підвищує активність школярів. Фактори, що сприяють підвищенню активності школярів на заняттях з фізичної культури. Дидактичні принципи.

**Практичне заняття 1. Фізична активність та розумова працездатність**

Основні питання / ключові слова: **Розвиток уваги і способи підтримки її стійкості. Організація ефективного сприйняття на уроках фізичної культури. Особливості розумової діяльності. Особливості прояви пам'яті.**

*Рекомендована література*

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Гогунів, Е. Н. Психологія фізического виховання и спорту /Е.Н. Гогунів, Б.И. Мартьянов.: Учеб пособие. 2-е изд., дораб. - М.: Академия. (Высшее проф. образование), 2004
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин, Питер 2008,- 352с.
4. Милорадова Н.Г. Психология и педагогика: Учеб / Н.Г. Милорадова. - М.: Гардарики, 2005. - 335 с.

**Практичне заняття 2. Дидактика фізичного виховання**

Основні питання / ключові слова: Основні поняття дидактики та завдання навчання. Принципи навчання. Методи навчання.

*Рекомендована література*

1. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.
2. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
3. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С.47-50.

**Лекція 3. Психологічна підготовка у фізичному вихованні**

Основні питання / ключові слова: Поняття про психологічну підготовку. Мета і завдання психологічної підготовки. Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, керування станом і поведінкою учня

## Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА УРОЦІ «ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

### Лекція 4. Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичної культури

Основні питання / ключові слова: Вікові особливості в молодшому, підлітковому та юнацькому періодах. Мотиваційна сфера учня. Самосвідомість учня. Поняття самооцінка.. Емоційна сфера учня. Вольова сфера школяра.

### Практичне заняття 3. Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності

Основні питання / ключові слова: розвиток уваги та способи підтримання його стійкості. Організація ефективного сприйняття на заняттях з фізичної культури. Особливості розумової діяльності. Сутність уваги та сприйняття і їх роль у навчанні. Способи підтримки стійкої уваги на уроці фізичної культури. Організація ефективного сприйняття навчального матеріалу на уроці фізичної культури.

#### *Рекомендована література*

1. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.

2. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Волянчук // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.

3. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

### Практичне заняття 4. Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності

Основні питання / ключові слова: Особливості прояви пам'яті. Мислення та пам'ять – їх роль у навчанні. Рівні розуміння навчального матеріалу учнями

#### *Рекомендована література*

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.

2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.

3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.:Питер,2002. - 384 с.
4. Радионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

### **Практичне заняття 5. Типові особливості особистості школярів.**

Основні питання / ключові слова: Типові особливості особистості школярів (темперамент, характер і здібності). Темперамент (сангвінік, холерик, меланхолік, флегмат). Характер і здібності (загальні, спеціальні). Функції та стадії формування самооцінки

#### *Рекомендована література*

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №12. – С.49-51.
2. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.

### **Практичне заняття 6. Методики вивчення структурних компонентів особистості.**

Основні питання / ключові слова: , реакція, проста реакція, складна реакція, психічна напруга у спорті, стадії психічної перенапруги, нервозність, нейротизм, стеничність, астеничність, загальний депресивний фон настрою, тривожність, сенситивність.

#### *Рекомендована література*

- 1.Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.
- 2.Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

### **Практичне заняття 7. Емоційно-вольова сфера особистості**

Основні питання / ключові слова: загальна характеристика емоцій, почуттів та волі. Вікові особливості емоційної сфери особистості. Вікові особливості вольових проявів учнів. Розвиток вольових якостей учнів.

#### *Рекомендована література*

- 1.Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. :

Олімпійська література, 2001. – 336 с.

2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

### **Практичне заняття 8. Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами**

Основні питання / ключові слова: Поняття про психорегуляцію. Завдання психорегуляції. Шляхи здійснення психорегуляції учня. Класифікація методів психорегуляції: гетерогенні і аутогенні, вербальні і невербальні, апаратурні та безапаратурні, контактні і безконтактні.

#### *Рекомендована література*

1. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.

2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

### **Лекція 5. Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання.**

Основні питання / ключові слова: Психологічні особливості діяльності вчителя ФК. Функції вчителя фізичного виховання: освітньо – інформаційна, проєктивна, виховна, керівна, адміністративна. Психологічні основи педагогічного такту в роботі тренера. Індивідуальний стиль роботи тренера. Структура авторитету вчителя ФК.

### **Практичне заняття 9. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури**

Основні питання / ключові слова: Суб'єктивні та об'єктивні труднощі в у викладацькій роботі. Здібності необхідні учителю фізичної культури: дидактичні, академічні, перцептивні, комунікативні, організаторські, педагогічна уява, атенційні. Уміння учителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні, рухові.

#### *Рекомендована література*

1. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.

2. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

## **Змістовий модуль 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

### **Лекція 6. Психологічні особливості спортивної діяльності**

Основні питання / ключові слова: Поняття про спортивну діяльність та її особливості. Структура спортивної діяльності. Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності. Види підготовки спортсменів у тренувальному процесі.

### **Практичне заняття 10. Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності.**

Основні питання / ключові слова: Психологічна систематика видів спорту. Спеціалізовані сприйняття у спорті. Реакція у спорті. Психологічна напруга та перенапруга у тренувальному процесі. Психічні процеси та психічні особливості особистості у спорті.

#### *Рекомендована література*

1. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
2. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.

### **Практичне заняття 11. Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.**

Основні питання / ключові слова: Стан «психічного напруження» в умовах занять фізичним вправами. Фактори, що впливають на динаміку «психічного напруження». Характеристика стану «перенапруги» учня. Стадії психічного «перенапруження» (нервозність, порочна стеничність, астеничність). «Збудження» та «тривожність» в учнів. Особистісна та ситуативна тривожності.

Характеристика «передстартових психічних станів»: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія. Стан «монотонії» та «перенасичення» на уроках фізичної культури.

#### *Рекомендована література*

1. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.

### **Лекція 7. Психологічні особливості формування рухових навичок**

Основні питання / ключові слова: Психологічна характеристика фізичних вправ. Психологічна характеристика фізичних якостей. Психологічні особливості рухових навичок. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.

### **Практичне заняття 12. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.**

Основні питання / ключові слова: фізична вправа, фізичні якості, швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість, спеціалізовані сприйняття у спорті, фізична підготовка, тактична підготовка, технічна підготовка, психологічна підготовка, особистісні якості, рухова навичка.

#### *Рекомендована література*

1. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога : наук.-метод. посіб. / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.

2. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.

3. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

### **Практичне заняття 13. Особливості формування рухових навичок в учнів.**

Основні питання / ключові слова: Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. Стадії та особливості формування рухових навичок.

#### *Рекомендована література*

1. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності / Н. Ю. Воляннюк // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 28.

2. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

### **Лекція 8. Психологічне забезпечення спортивної діяльності**

Основні питання / ключові слова: Психологічні основи навчання і спортивного удосконалення. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена. Форми психологічного забезпечення. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсменів. Психологічне забезпечення тактичної підготовки спортсменів

#### **Змістовий модуль 4. ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

##### **Лекція 9. Психологія учнівського колективу**

Основні питання / ключові слова: Етапи становлення колективу. Структура учнівського колективу (формальна, неформальна). Взаємозв'язок між формальною та неформальною структурами учнівського класу. Чинники, що впливають на положення учня в класі впливає.

##### **Практичне заняття 14. Формування учнівського колективу. Виховання учнів при заняттях фізичною культурою.**

Основні питання / ключові слова: Шкільний клас як різновидність малої соціальної групи. Ознаки учнівського класу, як малої групи. Керівництво учнівським класом. Лідер та його функції в колективі. Типи лідерів. Поняття «відомі», «середні» та аутсайтери і їх значення колективі.

##### *Рекомендована література*

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

##### **Практичне заняття 15. Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою.**

Основні питання / ключові слова: Мета і завдання при заняттях фізичною культурою. Особливості виховного процесу, його принципи та засоби. Методи виховання. Умови формування моральності учнів. Етапи формування моральної поведінки. Формування моральних якостей.

*Рекомендована література*

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

**Лекція 10. Загальна характеристика педагогічного спілкування. Міжособистісні взаємини в спорті.**

Основні питання / ключові слова: види, критерії, міжособистісне спілкування, міжособистісна взаємодія, засоби спілкування, вербальні, невербальні, зв'язок емоційної сфери з фізичним вихованням і спортом. Соціальна психологія спортивних груп. Поняття психологічної сумісності. Фактори, що впливають на сумісність.

**Практичне заняття 16. Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність.**

Основні питання / ключові слова: Сутність взаєморозуміння та етапи його встановлення. Причини та умови виникнення конфлікту вчителя фізичної культури з учнями. Правила поведінки вчителя в конфліктній ситуації та управління конфліктом між учнями.

*Рекомендована література*

1. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
2. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Харків : Прапор, 2004. – 640 с.



5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с..

### **Практичне заняття 17. Активізація учнів на уроці фізичної культури**

Основні питання / ключові слова: Види активності учнів на уроці фізичної культури. Інтерес до фізичної культури як фактор підвищення активності учнів на уроці. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і фактори, що її визначають.

#### *Рекомендована література*

1. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
2. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
3. Шалар О. Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності фізична культура / О. Г. Шалар. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. – 212 с.

### **Практичне заняття 18. Психологічні особливості юнацького спорту.**

Основні питання / ключові слова: Ключові проблеми психології юнацького спорту. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема «перегорання».

#### *Рекомендована література*

1. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
2. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №1. – С. 23-29.
3. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
4. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С.47-50.
5. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2	3	3	2	2
Відвідування семінарських	1	2	2	6	6	4	4	5	5
Робота на семінарському занятті	10	2	20	6	60	4	40	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	5	25	5	25	4	20
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			65		116		97		82
Усього		<b>360</b>							
Розрахунок коефіцієнта		$360/100 = 3,6$							

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

1. Психологічна структура педагогічної діяльності.
2. Дидактичні принципи, що застосовуються на уроці фізичної культури.
3. Характеристика типів психологічної підготовки.
4. Розвиток уваги і способи підтримки його стійкості
5. Типові особливості особистості школярів (темперамент, характер, задатки і здібності). Психологічні особливості учнівського колективу.
6. Вікові особливості емоційної та вольової сфери школярів
7. Визначити засоби формування мотивації до занять фізичними вправами.
8. Застосування методів психорегуляції (у колективі за вибором).
9. Психологічні особливості діяльності (роботи) викладача ФВ. Мотиви діяльності вчителя ФВ.
10. Психічні якості особистості вчителя ФВ. Стилі керування шкільним класом.
11. Зміст психологічного забезпечення в умовах занять фізичними вправами.

12. Охарактеризувати психічні стани в процесі занять фізичним вправами.
13. Етапи становлення колективу. Формальна і неформальна структури учнівського колективу і зв'язок між ними.
14. Особливості педагогічного спілкування. Бар'єри спілкування в педагогічній діяльності.
15. Стили спілкування вчителя. Педагогічний такт в процесі спілкування з учнем.

#### Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

#### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	24 - 25

<b>Дуже добре</b> Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	21 - 23
<b>Добре</b> Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18 – 20
<b>Задовільно</b> Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	13 – 17
<b>Достатньо</b> Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	10 -13
<b>Незадовільно</b> Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	6 – 9
<b>Незадовільно</b> З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю — залік.

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для заліку.

1. Порівняти характеристику основних психологічних особливостей діяльності у фізичному вихованні і спорті.
2. Визначити вплив фізичних навантажень на психічну сферу людини.
3. Визначити психологічні особливості діяльності (роботи) викладача ФВ.
4. Надати характеристику мотивам діяльності вчителя ФВ.
5. Пояснити функції вчителя ФВ та основні компоненти його педагогічної діяльності.
6. Охарактеризувати стадії «психічного перенапруження»
7. Надати характеристику стилів керування шкільним класом.
8. Надати характеристику стану «тривожність». Різниця між особистісною та ситуативною тривожністю.
9. Охарактеризувати стан «монотонії» та «перенасичення».
10. Дати визначення поняття «психологічна підготовка». Характеристика типів психологічної підготовки.

11. Дати визначення психічним якостям особистості вчителя ФВ.
12. Розглянути вікові особливості емоційної та вольової сфери школярів.
13. Надати характеристику мотиваційної сфери учня. Визначити основні мотиви занять фізичним вправами.
14. Охарактеризувати типові особливості особистості школярів (темперамент, характер, задатки і здібності).
15. Визначити етапи становлення колективу.
16. Дати визначення поняття психорегуляція та її завдання.
17. Визначити поняття психологічної підготовки та її завдання.
18. Визначити зміст психологічного забезпечення в умовах занять фізичними вправами.
19. Визначити засоби формування мотивації до занять фізичними вправами.
20. Надати характеристику стилям спілкування вчителя.
21. Визначити особливості педагогічного спілкування.
22. Визначити правила педагогічного спілкування

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b>	35-59

<i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

### 7. Навчально-методична карта дисципліни «Психологія фізичного виховання»

Разом: 120 год., лекції – 20 год., семінарські заняття – 36 год., самостійна робота – 56 год., модульна контрольна робота – 8 год.

Модулі	ЗМ 1. ВВЕДЕННЯ В ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (65 бали)		
Лекції	1-3		
Теми лекцій	Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання	Психологічні основи навчання на заняттях з фізичної культури	Психологічна підготовка у фізичному вихованні
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1
Практичні заняття	1	1	
Теми практичних занять	Фізична активність та розумова працездатність	Дидактика фізичного виховання	
Робота на практич. зан.(бали)	10	10	
Самост. роб. (бали)	5	5	5
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	<b>ЗМ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА УРОЦІ «ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» (116 балів)</b>						
Лекції	4-5						
Теми лекцій	Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичної культури						Психологічні особливості особистості вчителя фізичного виховання
Лекції, відвід. (бали)	1						1
Практичні заняття	3	4	5	6	7	8	9
Теми практичних занять	Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності	Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності	Типові особливості особистості школярів. Функції та стадії формування самооцінки	Методики вивчення структурних компонентів особистості	Емоційно-вольова сфера особистості	Основи психорегуляції в умовах занять фізичним вправами	Специфіка діяльності вчителя фізичної культури
Робота на практ. зан.(бали )	10	10	10	10	10	10	10
Самост. роб, (бали)	4x5						5
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)						
Підсум. контроль							



Модулі	<b>ЗМ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (97 бали)</b>				
Лекції	6-8				
Теми лекцій	Психологічні особливості спортивної діяльності		Психологічні особливості формування рухових навичок		Психологічне забезпечення спортивної діяльності
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1
Практичні заняття	10	11		12	13
Теми практичних занять	Психологічні і особливості тренувальної та змагальної діяльності	Психічні стани в процесі занять фізичним вправами.	Психологічні особливості формування рухових навичок	Особливості формування рухових навичок в учнів	
Робота на практич. зан.(бали)	10	10	10	10	
Самост. роб. (бали)	2x5		2x5		5
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	<b>ЗМ 4. ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАНІ (82 бали)</b>				
Лекції	9-10				
Теми лекцій	Психологія учнівського колективу		Загальна характеристика педагогічного спілкування. Міжособистісні взаємини в спорті.		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	14	15	16	17	18
Теми практичних занять	Формування учнівського колективу. Виховання учнів при заняттях фізичною культурою	Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою	Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність	Активізація учнів на уроці фізичної культури	Психологічні особливості юнацького спорту
Робота на практич. зан.(бали)	10	10	10	10	10
Самост. роб, (бали)	5		3x5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №4 (25 балів)				
Підсум. контроль	Залік				

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основна:*

1. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
4. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288 с.

### *Додаткова:*

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов .- СПб.:Питер,2003.-384 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.:Питер,2009.-352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
4. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
5. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
6. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: Підручник. – 2- ге вид., перероб. і доп. - К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
7. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
8. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
9. Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
10. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
12. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
13. Шалар О. Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності фізична культура / О. Г. Шалар. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. – 212 с.
14. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” / О. Г. Шалар // Печатное слово. – №2/13. – Херсон : Издательство ХГУ, 2005. – с. 49