

Силабус курсу:

ОК10 ПСИХОЛОГІЯ



Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Рік підготовки:	1
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	4
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	іспит

Автор курсу та лектор:

к. пед. н., доц., Острянка Тетяна Сергіївна

доцент кафедри фізичної культури і спорту

ostrianko@snu.edu.ua
електронна адреса

+38-099-759-05-16
телефон

+38-099-759-05-16
вайбір

за розкладом
консультації

Викладач практичних занять:*

к.пед.н., доц., Острянка Тетяна Сергіївна

доцент кафедри фізичної культури та спорту

ostrianko@snu.edu.ua
електронна адреса

+38-099-759-05-16
телефон

+38-099-759-05-16
вайбір

за розкладом
консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором; 2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу: Формування у здобувачів вищої освіти базових знань про сутність наукової психології, специфіку психічних явищ, психологічні закономірності поведінки, перебіг психічних процесів, а також вмінь та навичок правильного та науково обґрунтованого пояснення психологічних фактів та проявів особистості людини. Курс спрямований на формування у здобувачів вищої освіти знання про сутність наукової психології, її основні категорії; розуміння сутності та особливостей психічних явищ, форми їх прояву, а також роль в пізнанні людиною самої себе і оточуючої дійсності, в її діяльності та спілкуванні. Головними аспектами курсу є також ознайомлення з особливостями різних етапів розвитку особистості; розвиток у здобувачів вищої освіти умінь і навичок, які необхідні для розв'язання різноманітних психологічних проблем, які виникають в професійному та приватному житті людини та розвиток психологічної культури.

Результати навчання:

ПР 17.Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПР18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПР 21.Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Передумови до початку вивчення: Вступ до спеціальності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми внаслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуває наступних компетентностей:

Загальні компетентності:

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 8.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК13.**Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні компетентності:

- СК1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК2.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- СК3.** Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- СК4.** Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- СК5.** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності,

раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

СК10.Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК11.Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК13.Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК14.Здатність до безперервного професійного розвитку.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Загальна характеристика психології як науки	2/0/2	Психологія як гуманітарна наука. Життєві та наукові психологічні знання. Поняття про загальну психологію як науку, її предмет та основні завдання. Міждисциплінарні зв'язки загальної психології.	Інструменти: Літературний огляд сучасних досліджень. Участь в обговоренні. Дискусійні панелі на платформі Zoom Завдання: Розкрити основні аспекти предмету психології. Які основні завдання психології як науки? Визначення ролі психології у житті людини. Яке практичне значення психології?
2.	Історія розвитку психології.	2/0/2	Антична психологія: матеріалістичний та ідеалістичний підходи до пояснення душі (Демокріт, Платон, Аристотель, античні лікарі). Психологічна думка в період Нового часу. Ідея рефлексу у вченні Р.Декарта. Психофізична проблема. Зародження психології як науки: внесок природознавства в розвиток психологічних ідей. В.Вундт та його внесок в розвиток психології як самостійної науки. Розвиток психологічної науки у Новий час та епоху Просвітництва. Сучасний етап розвитку психології.	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Завдання: Розкрити етапи розвитку психології. Що означає доннауковий і науковий етап у розвитку психологічних знань? Що вплинуло на розвиток експериментальної і прикладної психології?
3.	Основні психологічні напрямки, школи та концепції	2/0/2	Виникнення та розвиток біхевіоризму у США: основні ідеї та недоліки напрямку. Психоаналіз З.Фрейда. Вчення про рівні свідомості та структуру особистості. Гештальтпсихологія: погляди на структуру свідомості. Основні ідеї та представники гуманістичної психології. Основні ідеї та представники	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Відеоматеріали Завдання: Що таке власна активність особистості з точки зору гуманістичної психології? Як можна застосовувати певну концепцію у різних ситуаціях (наприклад, у

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			гуманістичної психології Психологічні концепції: Ж. Піаже, Л. Виготського.	роботі по зниженню стресу;
4.	Людська психіка як об'єкт психології	2/0/2	Поняття про психіку та психічне відображення. Психічні процеси як форма прояву психіки. Психічні стани як форма прояву психіки. Психічні властивості як форма прояву психіки.	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Відеоматеріали Завдання: Що таке психічне відображення? У чому полягає його активний характер? 2. Як пояснити твердження, що психічні явища є суб'єктивним образом об'єктивного світу? 3. В чому полягає сигнальна функція психіки? Наведіть приклад її реалізації. 4. В чому полягає регулятивна функція психіки? Наведіть приклад її реалізації.
5.	Взаємозв'язок мозку людини та емоцій	2/0/2	Емоції та мозок. Мозок як центр формування емоцій. Поняття про емоції та почуття в загальній психології. Функції емоцій. Емоції та почуття: основні характеристики та відмінності. Види емоцій та почуттів: аналіз основних підходів. Правила спілкування з емоціями. Базові емоції за К.Ізардом та їх характеристика	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Завдання: Які існують правила спілкування з емоціями?
6.	Основні форми переживання емоцій людини. Емоційний інтелект	2/0/2	Настрій як форма емоційних переживань. Афект як форма емоційних переживань: особливості, види. Фрустрація: суть, причини виникнення. Способи регуляції фрустраційних переживань. Стрес: суть, стадії, причини, засоби регуляції. Поняття про емоції та почуття в загальній психології. Функції емоцій.	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Завдання: Складіть список емоційних міфів, які існують у житті людини від її народження. Чим відрізняються емоції від почуттів? Як розпізнавати емоції? За якими відчуттями?
7.	Процес вольової саморегуляції та вольові якості особистості	2/0/2	Психологічна структура вольового акту. Складний та простий вольовий акт. 2. Рівні прояву вольового спонукання: потяги, бажання, намір, прагнення. 3. Характеристика вольових якостей особистості. 4. Локус контролю як вольова якість особистості. 5. Розвиток вольових якостей особистості. Проблеми	Інструменти: Участь в обговоренні. Тести Індивідуальні завдання Завдання: В яких випадках оцінка вчинків людини може стимулювати її волю? У чому виявляється слабкість і сила волі особистості?

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			самовиховання волі. 6. Назвіть вольові якості людини. 7. Розкрийте умови розвитку вольових якостей людини. 8. Що таке безвілля? Які його причини. 9. Про яку вольову якість йдеться в висловлюванні «Взяти себе в руки»? 10. Як співвідноситься локус контролю з вольовою поведінкою особистості?	
8.	Психологія особистості. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості	2/0/4	1. Поняття «індивід», «індивідуальність», «особистість». Формування особистості. 2. Структура особистості З. Фрейда. Структура особистості Е. Берна. Структура особистості К. Платонова. 3. Потреби. Піраміда потреб А. Маслоу. Самоактуалізація як найвищий рівень особистісного розвитку. 4. Характерні ознаки особи, що самоактуалізується. 5. Мотиви. Види мотивів. Мотивація: зовнішня та внутрішня. 6. Цінності. Види цінностей. 7. Ціннісні орієнтації. Теорії темпераменту. Психологічні властивості темпераменту особистості. Характер. Акцентуації характеру.	Інструменти: Участь в обговоренні. Індивідуальні завдання Завдання: У чому різниця між індивідом, індивідуальністю, особистістю? Чим відрізняється особистість від зрілої особистості? У чому сутність гуморальної теорії темпераменту? Як проявляються типологічні властивості темпераменту в діяльності. Проблема врахування особливостей темпераменту в діяльності: основні підходи. Вікові особливості прояву темпераменту та їх врахування в організації навчання та виховання.
9.	Соціально-психологічні основи спілкування	2/0/4	Поняття про спілкування; його структура та функції. Механізми міжособистісного сприймання. Каузальна атрибуція. Види спілкування. Форми, засоби та стилі спілкування. Ефективне та конфліктне спілкування. Маніпулятивне спілкування.	Інструменти: Участь в обговоренні. Індивідуальні завдання Завдання: У чому сутність спілкування як процесу обміну інформацією; як процесу сприйняття і як процесу взаємодії між людьми?
		18/0/22		

Рекомендована література

Основна література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студентів психолого-педагогічних спеціальностей. – 2-ге вид., випр. і доповн. К.: Центр учбової літератури. 2007. 968 с.
2. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2011. 464 с.
3. Засекина Л.В, Пастрик Т.В. Основи психології та між особове спілкування: навчальний посібник / Л.В. Засекина, Т.В. Пастрик. К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2018. 216 с.
4. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: Схеми, опорні конспекти. К.: Ніка-Центр, 2009.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник. – 3-тє вид., перероб. та доп. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б.Партико, С.Л.Грабовська, А.О.Вовк та ін.; за заг.ред. Т.Б.Партико. К.: Ін Юре, 2014. 664 с.
8. Лісовський П. М., Лісовська Ю. П. Персонологія: специфіка, структура, механізм: навч. посіб. / П. М. Лісовський, Ю. П. Лісовська. К. : ДП «Вид.
9. дім «Персонал», 2017.
10. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2012.

Допоміжна

11. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум. К.: Каравела, 2005.
12. Герасімова Н.Є. Загальна психологія. Практикум. Черкаси, 2009.
13. Загальна психологія: Хрестоматія / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2007.
14. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007.
15. Крушельницька О.В. Методологія і організація наукових досліджень: наук.пос. К.: Кондор, 2009.
16. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості. К., 2003.
17. Максименко С.Д. Психологія особистості. К.: Вид-во Тов. КММ, 2007.
18. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. К.: Форум, 2002.
19. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології. К., 2006.
20. Роменець В.А. Історія психології ХХст. Навчальний посібник для студентів вузів, що навчаються за спец. “Психологія”. / В.А. Роменець, І.П. Маноха. К.:Либідь, 1998. 989с.
21. Туриніна О.Л., Сердюк Л.З. Порівняльна психологія. –Київ: МАУП, 2005.
22. Цимбалюк І.П. Психологія спілкування. К., 2004.

Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Психологія»
- 2.Орієнтовні питання до іспиту з дисципліни «Психологія»
- 3.Вказівки до виконання реферату та тематика реферативної роботи з дисципліни

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Практичні заняття	44 б (11 практичних по 4 бали за 1 ПЗ)
Самостійна робота	Всього 16 б
Підсумковий екзаменаційний тест	40 б
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

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

Політика курсу

*Неформальна /
інформальна освіта*

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання. Положення про порядок зарахування результатів навчання, отриманих в формальній та неформальній освіті, розміщено на сайті університету <https://snu.edu.ua/index.php/university/sfera-poshyrennya-suya-v-snu-im-v-dalya/informatsijna-kartka-dokumenta-87/>

*Плагіат та академічна
добросовісність:*

Під час виконання завдань здобувач вищої освіти має дотримуватись політики академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Особистісна думка має бути викладена при поєднанні прояву вищої культури розуміння матеріалу та свідомості особистості з повним дотриманням авторського права. До основних вимог за курсом віднесено: посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Перевірка текстів на унікальність здійснюється з використанням програмних засобів Antiplagiarism.net тощо.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

1. Здобувачі вищої освіти користуються у суспільстві

всіма правами самостійних, дорослих людей, а тому мають виконувати всі правила внутрішнього розпорядку, що існують у Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля.

2. Основний вид діяльності здобувачів вищої освіти — навчання. Здобувачі в аудиторії мають дотримуватися загальних норм культури поведінки: інтелігентність, точність, дисциплінованість, акуратність, відповідальність, тощо.

3. Здобувачі вищої освіти обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час контролю знань здобувачі:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.