

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Фізичної культури і спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

Інна Савицька

"19" червня 2026 р.

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри

Фізичної культури і спорту

Протокол № 14 від "04" 06 2026 р.

Завідувач кафедри

Микола Костенко

РОЗГЛЯНУТО

Гарант ОП «Фізична культура і спорт»

Терентьева Наталія Олександрівна

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Галузь знань A Освіта

Спеціальність A7 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт

Факультет Гуманітарно-педагогічний

Розробник: Шмаргун В.М., д.психол.н., професор

Київ - 2026 р.

Опис навчальної дисципліни

Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту є обов'язковим компонентом магістерської програми з фізичної культури і спорту, спрямованим на формування у студентів навичок психологічної підтримки та розвитку спортсменів і тренерів. Вивчення дисципліни охоплює теоретичні засади психології спорту, методи психологічного діагностування, техніки мотивації, управління емоціями, профілактики психологічних проблем та розвиток психологічної стійкості. Особливу увагу приділяється застосуванню психологічних інструментів для підвищення результативності підготовки спортсменів, формування командної взаємодії та підтримки мотивації у різних спортивних ситуаціях. Навчальна дисципліна має прикладну спрямованість і сприяє підвищенню професійної компетентності фахівців у сфері фізичної культури і спорту, що дозволяє ефективно реагувати на психологічні виклики та створювати оптимальні умови для досягнення спортивних цілей.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь

Освітній ступінь	Другого (магістерського) ОП
Галузь знань	A Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Факультет/ННІ	Гуманітарно-педагогічний

Характеристика навчальної дисципліни

Вид	Обов'язкова
Загальна кількість годин	90
Кількість кредитів ECTS	3
Кількість змістових модулів	2
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-
Форма контролю	Екзамен

Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти (повний термін навчання)

	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	-
Семестр	2	-
Лекційні заняття	15 год.	-
Лабораторні роботи	-	-
Практичні, семінарські заняття	30 год.	-
Самостійна робота	45 год.	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	3 год.	-
Форма контролю	Екзамен	-

Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета: Мета дисципліни полягає у формуванні у студентів системи знань про психологічні аспекти роботи з людьми у сфері фізичної культури і спорту, розвитку навичок застосування психологічних методів і технологій для підтримки мотивації, подолання психологічних бар'єрів та створення сприятливого психологічного клімату у спортивних колективах з урахуванням етичних та соціальних аспектів професійної діяльності.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню «Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» (за їх наявності) ОК1 Педагогіка вищої школи, ОК2 Методологія наукових досліджень (за професійним спрямуванням), ОК4 Фізична культура і спорт у соціальних інституціях громадянського суспільства, ОК5 Організація сучасної системи спортивної підготовки, ОК6 Проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в територіальних громадах та підприємствах АПК

Набуття компетентностей

ЗК1 — Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

ЗК3 — Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК4 — Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми

ЗК5 — Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК7 — Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

СК4 — Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів

СК5 — Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

СК6 — Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту

СК9 — Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання

Програмні результати навчання

ПРН1 — Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань

ПРН2 — Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби

ПРН4 — Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

ПРН8 — Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів

ПРН10 — Здійснювати розробку, застосування та реалізацію інноваційних технологій спрямованих на залучення жителів територіальних громад і працівників агропромислової галузі до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та здорового способу життя

Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)						Кількість годин (заочна форма)					
	л	лаб	сем	п	с.р.	усього	л	лаб	сем	п	с.р.	усього
Модуль 1. Психологічні основи мотивації та емоційної регуляції у фізичній активності												
Тема 1. Психологічні механізми мотивації у фізичній активності	4	-	-	15	-	19	-	-	-	-	-	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)						Кількість годин (заочна форма)					
	л	лаб	сем	п	с.р.	усього	л	лаб	сем	п	с.р.	усього
Тема 2. Теорії мотивації та їх застосування у спорті	3	-	-	15	16	34	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 1	7	0	0	30	16	53	-	-	-	-	-	-
Модуль 2. Психологічне супровід у підготовці та змаганнях: стратегії та інструменти												
Тема 1. Психологічні методи та техніки підготовки спортсменів	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Візуалізація та релаксація у спортивній підготовці	2	-	-	-	29	31	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Тренінги концентрації уваги та увага у спорті	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Психологічні консультації та групова підтримка	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 2	8	0	0	0	29	37	-	-	-	-	-	-
Курсовий проект (робота)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	15	0	0	30	45	90	-	-	-	-	-	-

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Психологічні механізми мотивації у фізичній активності	4
2	Тема 2. Теорії мотивації та їх застосування у спорті	3
3	Тема 3. Психологічні методи та техніки підготовки спортсменів	2
4	Тема 4. Візуалізація та релаксація у спортивній підготовці	2
5	Тема 5. Тренінги концентрації уваги та увага у спорті	2
6	Тема 6. Психологічні консультації та групова підтримка	2
Всього годин		15

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Аналіз психологічних тестів та опитувальників для визначення мотиваційних чинників спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою	4

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
2	Практичне застосування технік когнітивно-поведінкової терапії для підвищення внутрішньої мотивації та емоційної стабільності у спортсменів	3
3	Розробка та проведення тренінгів з емоційної регуляції та мотиваційної підтримки для спортсменів та тренерів	3
4	Аналіз ситуаційних кейсів щодо подолання емоційних труднощів та підвищення психологічної готовності у спортивній діяльності	2
5	Практичне застосування методів психологічного супроводу для підвищення мотивації та емоційної стабільності у фізичній активності	3
6	Практичне застосування технік візуалізації та релаксації для підвищення психологічної готовності спортсменів — 3 годин	3
7	Вправа на тренування концентрації уваги та управління увагою у спортивних ситуаціях — 3 годин	3
8	Розробка та аналіз сценаріїв психологічної підтримки спортсменів під час змагань — 3 годин	3
9	Практичне застосування групових тренінгів та командної взаємодії для підвищення командного духу — 3 годин	3
10	Використання психологічних інструментів для управління стресом та мотивації спортсменів — 3 годин	3
Всього годин		30

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Написати реферат про теорії мотивації та їх застосування у спорті	4
2	Проаналізувати методи психологічного тестування для визначення рівня мотивації спортсменів	4
3	Порівняльна характеристика когнітивно-поведінкових технік для підвищення емоційної стабільності спортсменів	4
4	Розробити модель психологічної підтримки спортсмена з низькою внутрішньою мотивацією	4
5	Обчислити показники емоційної регуляції за допомогою опитувальника та інтерпретувати результати	3
6	Скласти схему психологічної підтримки спортсмена у період підготовки до змагань	3
7	Написати реферат про психологічні методи підготовки спортсменів до змагань та їх ефективність.	4

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
8	Проаналізувати застосування технік релаксації та візуалізації у спортивній практиці.	4
9	Порівняти підходи до психологічної підтримки команд у різних видах спорту.	4
10	Розробити модель психологічного тренінгу для підвищення концентрації уваги спортсменів.	4
11	Обчислити показники рівня стресу у спортсменів перед змаганнями за допомогою запропонованих методик.	4
12	Створити схему психологічного супроводу спортсмена у період підготовки та змагань, враховуючи інструменти мотивації та підтримки.	3
Всього годин		45

Методи навчання

Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- Усне опитування для перевірки розуміння теоретичних засад психології спорту
- Тестування для оцінки знань з психологічних методів і технік
- Написання есе або рефератів для аналізу психологічних аспектів у фізичній культурі та спорті
- Захист кейс-стаді для демонстрації застосування психологічних інструментів у практичних ситуаціях
- Поточне оцінювання участі та активності студентів у дискусіях і практичних заняттях
- Модульний контроль для перевірки засвоєння матеріалу кожного модуля
- Підсумковий іспит або залік для комплексної оцінки знань та навичок

Методи навчання:

- Лекційно-практичний метод із застосуванням інтерактивних технологій
- Майстер-класи та тренінги з психологічних технік
- Рольові ігри для відпрацювання навичок психологічної підтримки
- Кейс-стаді для аналізу реальних ситуацій у спорті
- Групові дискусії та обговорення психологічних аспектів
- Практичні заняття з використанням психологічних інструментів і тестів
- Самостійна робота з аналізом психологічних кейсів та підготовкою рекомендацій

Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Психологічні основи мотивації та емоційної регуляції у фізичній активності		
Лабораторна робота. Написати реферат про теорії мотивації та їх застосування у спорті	ПРН 1, ПРН 4. Модуль спрямований на ознайомлення студентів із психологічними теоріями мотивації та емоційної регуляції у фізичній активності. Студенти здобудуть знання про психологічні підходи до підвищення мотивації спортсменів, навички аналізу методів психологічного тестування та розробки моделей психологічної підтримки. Вивчатимуть інструменти для підвищення емоційної стабільності та мотивації, що застосовуються у спортивній практиці.	20
Самостійна робота. Проаналізувати методи психологічного тестування для визначення рівня мотивації спортсменів		15
Самостійна робота. Порівняльна характеристика когнітивно-поведінкових технік для підвищення емоційної стабільності спортсменів		15
Самостійна робота. Розробити модель психологічної підтримки спортсмена з низькою внутрішньою мотивацією		15
Самостійна робота. Обчислити показники емоційної регуляції за допомогою опитувальника та інтерпретувати результати		15

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Самостійна робота. Скласти схему психологічної підтримки спортсмена у період підготовки до змагань		20
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Психологічне супровід у підготовці та змаганнях: стратегії та інструменти		
Лабораторна робота. Написати реферат про психологічні методи підготовки спортсменів до змагань та їх ефективність.	ПРН 1, ПРН 4, ПРН 10. Цей модуль спрямований на ознайомлення студентів із сучасними психологічними методами підготовки спортсменів до змагань, техніками релаксації та візуалізації, а також моделями психологічного тренінгу для підвищення концентрації та зниження рівня стресу. Студенти здобудуть навички аналізу застосування психологічних інструментів у спортивній практиці, зможуть розробляти схеми психологічного супроводу та оцінювати рівень стресу у спортсменів.	20
Самостійна робота. Проаналізувати застосування технік релаксації та візуалізації у спортивній практиці.		15
Самостійна робота. Порівняти підходи до психологічної підтримки команд у різних видах спорту.		15
Самостійна робота. Розробити модель психологічного тренінгу для підвищення концентрації уваги спортсменів.		15
Самостійна робота. Обчислити показники рівня стресу у спортсменів перед змаганнями за допомогою запропонованих методик.		15

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Самостійна робота. Створити схему психологічного супроводу спортсмена у період підготовки та змагань, враховуючи інструменти мотивації та підтримки.		20
Всього за модулем 2		100
		$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$
Навчальна робота (разом за семестр)		70
Підсумковий екзамен		30
Разом за курс		100

Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамен/залік)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Лабораторні, самостійні та модульні роботи необхідно здавати у заплановані терміни. Перескладання модульних робіт допускається за наявності поважних причин у визначені кафедрою строки.
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використання сторонніх матеріалів і несанкціонованих пристроїв під час виконання контрольних робіт, заліку або екзамену заборонено.
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. Пропуски відпрацьовуються згідно з індивідуальним графіком та правилами кафедри.

Навчально-методичне забезпечення

-електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=5677>);

Рекомендовані джерела інформації

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
2. Іваннікова Г. В. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті : методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : КНУБА ; Талком, 2023. 40 с.
3. Науменко Л. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
4. Коренєва Ю. П. Навчальний посібник з курсу «Психологія спорту» (лекції) для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Миколаїв : НУК, 2026. 164 с.
5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023.
6. Schinke, R. J. (Ed.). Mental Health in Sport and Physical Activity: Selected Writings from the ISSP Academy of Science. London: Routledge, 2024.
7. American Psychological Association. APA Handbook of Health Psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2024.
8. McCarthy, P., Gupta, S., & Barker, J. Sport Psychology: The Basics. 2nd ed. London: Routledge, 2025.