

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО

Факультет гуманітарно-педагогічний
19 червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність: С4 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія» (ОС «Бакалавр»)

Факультет гуманітарно-педагогічний

Розробник: професор кафедри психології, д.психол.н., професор Віталій
ШМАРГУН

Київ – 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

«Психологія спорту» є вибірковою складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія». Вона спрямована на формування системи знань про психологічні закономірності спортивної діяльності, психічні процеси та стани спортсменів, психологічні чинники досягнення високих спортивних результатів, а також методи психологічного супроводу спортсменів, тренерів і спортивних команд. У процесі вивчення дисципліни студенти ознайомлюються з теоретичними основами психології спорту, психологічними особливостями особистості спортсмена, мотивацією спортивної діяльності, емоційно-вольовою сферою, психічною саморегуляцією, психологічною підготовкою до змагань, психологічними аспектами тренувального процесу, командної взаємодії та лідерства у спорті. Значна увага приділяється психологічним чинникам розвитку спортивної майстерності, профілактиці професійного та емоційного вигорання спортсменів, психологічній реабілітації після травм, роботі зі спортивною тривожністю, стресом і кризовими станами.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	<i>(бакалавр)</i>	
Спеціальність	<i>С4 Психологія</i>	
Освітня програма	<i>Психологія</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	360	
Кількість кредитів ECTS	12	
Кількість змістових модулів	___ 2 ___	
Курсовий проект (робота) <small>(якщо є в робочому навчальному плані)</small>	_____ (назва)	
Форма контролю	Іспит	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	3	
Семестр	6	
Лекційні заняття	90 год.	

Практичні, семінарські заняття	90 год.	
Лабораторні заняття		
Самостійна робота	180 год.	
Індивідуальні завдання		
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	12 год.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування цілісного уявлення про психологію спорту, що вивчає психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.

Перелік освітніх компонент, які передують вивченню навчальної дисципліни: психологія особистості, психологія спілкування, загальна психологія.

Завдання курсу: ознайомити студента з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності; навчити студентів проводити психологічну підготовку до тренувально-змагального процесу; сформувати мотивацію до занять спортом; навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань; опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні особливості спортивної діяльності та особистості спортсмена.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психодіагностика.

Компетентності ОП:

інтегральні: здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. 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 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно- спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН) ОП:

РН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

РН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

3. Програма та структура навчальної дисципліни
повного терміну денної та заочної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	Тижні	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л.	пр.	лаб.	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності														
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	1-2	40	10	10			20							
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	3-4	40	10	10			20							
Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера	5-6	40	10	10			20							
Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	7-8	40	10	10			20							
Разом за змістовим модулем 1		160	40	40			80							
Змістовий модуль 2. Психологічні особливості спортивної діяльності														
Тема 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	9-10	40	10	10			20							
Тема 2. Мотивація до занять спортом	11-12	40	10	10			20							

Тема 3. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	13-14	40	10	10			20						
Тема 4. Основи психічної регуляції в спорті.	15	40	10	10			20						
Тема 5. Психологія діяльності спортивних суддів	15	40	10	10			20						
Разом за змістовим модулем 2		200	50	50			100						
Усього годин		360	90	90			160						

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія спорту як галузь психологічних знань	10
2	Особливості спортивної діяльності	10
3	Психологія діяльності тренерів	10
4	Цінності та самореалізація особистості	10
5	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	10
6	Система психологічного відбору спортсменів	10
7	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки в спорті	10
8	Основи психічної регуляції в спорті.	10
9	Психологічні проблеми суддівства	10

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку спортсмена	20
2	Проблема психологічного відбору і профорієнтації в спорті	20
3	Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності.	20
4	Мотиви спортивної діяльності	20
5	Психологічне забезпечення тренувальної діяльності	20
6	Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту	20
7	Психологічна підготовки у спорті	20
8	Психологічні способи самопрограмування спортсменів.	20
9	Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена	20
	Разом	180

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне та письмове опитування;
- розв'язування задач;
- тестування;

- самооцінювання.

7. Методи навчання

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),
- пояснення (основних термінів, феноменів, причинно-наслідкових зв'язків під час практичних занять),
- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),
- бесіда (репродуктивна – на початку кожного семінарського заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та семінарських занять, евристична – на початку лекційних та семінарських занять),
- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем).

2. Наочні:

- відеосюжети (особливості прояву емоцій та поведінки людини під час тренувань та змагань),
- технічні прилади (тензоплатформи, тренажери)
- показ (біомеханічних моделей, що сприяють формуванню образу дій),
- спостереження.

3. Практичні:

- вправи (спрямовані на регуляцію психічних станів),
- контрольні роботи,
- дії за зразком,
- коучінг,
- тренінги.

8. 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”.

8.1. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності		
Лекція 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки	Розуміти предмет, завдання, принципи та методи психології спорту, її місце в системі психологічних наук. Уміти визначати основні напрями психологічного супроводу спортсменів.	-

Практична робота 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань		10
Самостійна робота 1. Психологічний аналіз змагально-тренувального процесу та його впливу на психіку спортсмена		10
Лекція 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності		-
Практична робота 2. Особливості спортивної діяльності	Розуміти психологічну структуру спортивної діяльності, мотивацію, цілі та особливості різних видів спорту. Уміти аналізувати психологічні особливості спортивної діяльності.	10
Самостійна робота 2. Проблема психологічного відбору і профорієнтації в спорті		10
Лекція 3. Психологічний портрет особистості тренера		-
Практична робота 3. Психологія діяльності тренерів	Розуміти роль особистості тренера в розвитку спортсменів. Уміти аналізувати стилі керівництва.	10
Самостійна робота 3. Функції тренера у змагально-тренувальній діяльності		10
Лекція 4. Цінності та самореалізація особистості		-
Практична робота 4. Цінності та самореалізація особистості	Розуміти сутність статистичних гіпотез та їх видів, сутність статистичних критеріїв. Знати рівні статистичної значущості, правила відхилення та прийняття статистичних гіпотез. Уміти планувати процедуру перевірки статистичних гіпотез.	10
Самостійна робота 4. Мотиви спортивної діяльності		10
Модульна контрольна робота	Узагальнення набутих знань та умінь.	20
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Психологічні особливості спортивної діяльності		
Лекція 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах		-
Практична робота 1. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	Розуміти природу тривоги, стресу, емоційної напруги та психологічної готовності до змагань. Уміти визначати методи психологічної підготовки спортсменів.	10
Самостійна робота 1. Психологічне забезпечення тренувальної діяльності		10
Практична робота 2. Система психологічного відбору спортсменів	Знати теорії мотивації, чинники формування спортивної мотивації. Уміти визначати мотиваційний профіль	10

Самостійна робота 2. Здібності. спортсмена. Розвиток здібностей і вибраному виді спорту	спортсмена та пропонувати способи його підтримки.	10
Лекція 3. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності		-
Практична робота 3. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки в спорті	Розуміти сучасні тенденції розвитку спортивної психології та психологічного супроводу спортсменів.	10
Самостійна робота 3. Психологічна підготовки у спорті		10
Лекція 4. Основи психічної регуляції в спорті	Уміти застосовувати методи релаксації, візуалізації, дихальні техніки та самонавіювання.	-
Практична робота 4. Основи психічної регуляції в спорті		5
Самостійна робота 4. Психологічні способи самопрограмування спортсменів.		5
Лекція 5. Психологія діяльності спортивних суддів		-
Практична робота 5. Психологічні проблеми суддівства	Знати методи психорегуляції та психологічної підготовки спортсменів та суддів.	5
Самостійна робота 5. Спортивні змагання та ситуативне управління поведінкою спортсмена		5
Модульна контрольна робота	Узагальнення набутих знань та умінь.	20
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$	
Екзамен	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

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

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для студента причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене за умови погодження з деканатом. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів студентів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю студента залишається вчасне надання таких документів.
Політика щодо академічної доброчесності	Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (https://surl.lujinsbz) Ви повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порухення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність.
Політика щодо відвідування	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформулювати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету).

9. Методичне забезпечення

1. Шмаргун В.М. Психологія спорту: ЕНК [для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»]. URL: www.nubip.edu.ua .

10. Рекомендована література

Основна

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч.

закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.

4. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Київ: Освіта України, 2011. 484 с.
5. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
6. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

Допоміжна

1. Акімова Л. Н. Психологія спорта: Курс лекцій. Одеса: Студія «Негоціант», 2004. 127 с.
2. Василюк Василь Миколайович. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. береги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с.
4. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с.
5. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
6. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270.
7. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
8. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.
9. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с.
10. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с

11. Інформаційні ресурси

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4nxXqWROfk>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DZACphi7dKo>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=nAtOcJhQF1w>
4. https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Sdk7pLpbIls>