

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра педагогіки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету
Інна САВИЦЬКА
«19» червня 2025 р.



«СХВАЛЕНО»
на засіданні кафедри психології
протокол № 12 від «06» 06 2025 р.

Завідувач кафедри  Ірина МАРТИНЮК

«РОЗГЛЯНУТО»
Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»

 Наталія ТЕРЕНТЬЄВА

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«Психологічний супровід у сфері фізичної культури і
спорту»**

Галуз знань: А «Освіта»

Спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробники: Шмаргун В.М., професор кафедри психології, д. психол. н.,
професор

Київ 2025

Опис навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту» знайомить студентів з основними підходами в психологічних дослідженнях у сфері фізичної культури і спорту, особливостями психологічної підготовки до тренувально-змагального процесу, способами формування мотивації до занять спортом; навичками управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, ступінь вищої освіти		
Освітній ступінь	Магістр	
Галузь знань	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	90	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (якщо є в робочому навчальному плані)	(назва)	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	1	-
Семестр	2	-
Лекційні заняття	15 год.	-
Практичні, семінарські заняття	30 год.	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	45 год.	-
Індивідуальні завдання		-
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	3 год.	=

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета: формування цілісного уявлення про психологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту, психологічні особливості особистості спортсмена, характеристики та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 5. 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.

СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРН 10. Здійснювати розробку, застосування та реалізацію інноваційних технологій спрямованих на залучення жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та здорового способу життя.

2.Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності												
Тема 1. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	12	2	4			6						
Тема 2. Психологічний портрет особистості тренера	10	2	2			6						
Тема 3. Цінності та самореалізація особистості	10	2	2			6						
Тема 4. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена	12	2	4			6						
Тема 5. Психологія спортивного колективу	11	1	4			6						
Разом за змістовим модулем 1	55	9	16			30						
Змістовий модуль 2. Психологічні особливості супроводу у сфері фізичної культури і спорту												
Тема 1. Психологічний супровід спортивної діяльності	8	2	2			4						
Тема 2. Мотивація до занять спортом	10	2	4			4						
Тема 3. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	9	1	4			4						
Тема 4. Основи психічної регуляції під час занять фізичною культурою і спортом	8	1	4			3						
Разом за змістовим модулем 2	35	6	14			15						
Усього годин	90	15	30			45						

3.Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	2
2	Психологічний портрет особистості тренера	2
3	Цінності та самореалізація особистості	2
4	Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена	2
5	Психологія спортивного колективу	1
6	Психологічний супровід спортивної діяльності	2
7	Мотивація до занять спортом	2
8	Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	1
9	Основи психічної регуляції під час занять фізичною культурою і спортом	1

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Особливості спортивної діяльності	4
2	Психологія діяльності тренерів	2
3	Цінності та самореалізація особистості	2
4	Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	4
5	Психологічні особливості спортивного колективу	4
6	Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	2
7	Система психологічного відбору спортсменів	4
8	Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки в спорті	4
9	Основи психічної регуляції в спорті	4

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Відчуття та емоції, їх природа і розвиток	6
2	Стилі керівництва	6
3	Поняття ментального розвитку. Проблеми самореалізації	6
4	Особливості індивідуальних відмінностей	6
5	Формування групової згуртованості	6
6	Психологічне забезпечення в спорті	4
7	Природа мотивів та настанов	4
8	Види підготовки в спортивній діяльності	4
9	Самонавіювання під час занять фізичною культурою і спортом	3

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- тестування;
- реферат
- екзамен

7. Методи навчання:

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій;
- метод командної роботи, мозкового штурму

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 за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Основи психології прийняття рішення		
Практична 1. Особливості спортивної діяльності	Знати базові категорії в дослідженнях з особливостей спорту і фізичної культури	10
Практична 2. Психологія діяльності тренерів	Знати основи оцінювання успіху тренера	10
Практична 3. Цінності та самореалізація особистості	Знати та володіти різними способами подання проблеми самореалізації	10
Практична 4. Інтелектуально-когнітивна сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	Знати поняття показників ефективності інтелекту і можливостей використання в спортивній діяльності	10
Практична 5. Психологічні особливості спортивного колективу	Знати стратегії формування групової згуртованості та рефлексивності	10
Модульна контрольна робота 1.		50
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Психологічний вплив на прийняття рішення		
Практична 1. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спортивній діяльності	Знати та вміти застосовувати емоції як чинник впливу на прийняття рішення під час спортивної діяльності	10
Практична 2. Система психологічного відбору спортсменів	Знати концепцію психологічного відбору	10
Практична 3. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки в спорті	Вміти формулювати плани тренувань для покращення всіх видів підготовки	10
Практична 4. Основи психічної регуляції в спорті	Знати моделі психічної регуляції та вміти їх застосовувати у відповідних ситуаціях	10
Модульна контрольна робота 2.		60
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$	
Екзамен/залік	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	

8.2

8.3. 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

8.2. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету).

9. Навчально-методичне забезпечення:

Електронний навчальний курс навчальної дисципліни на навчальному порталі НУБіП України eLearn: <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?i=1948>)

10. Рекомендовані джерела інформації

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. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр / Уклад.: Г.В. Іваннікова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 40 с.