

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**«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)<br>(якщо є в робочому навчальному плані)    | <div></div> <div>(назва)</div> |                       |
| 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 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

***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<br>ого      | у тому числі |     |      |      |     | усь<br>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  |
| <b>Змістовий модуль 1. Психологія суб'єктів спортивної діяльності</b>                            |                 |              |     |      |      |     |              |              |     |      |      |     |
| 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  |              |              |     |      |      |     |
| <b>Змістовий модуль 2. Психологічні особливості супроводу у сфері фізичної культури і спорту</b> |                 |              |     |      |      |     |              |              |     |      |      |     |
| 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  |              |              |     |      |      |     |
| <b>Усього годин</b>                                                                              | 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 відповідно до 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         |
| <b>Всього за модулем 1</b>                                                                  |                                                                                                         | <b>100</b> |
| 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         |
| <b>Всього за модулем 2</b>                                                                  |                                                                                                         | <b>100</b> |
| <b>Навчальна робота</b>                                                                     | <b><math>(M1 + M2)/2 \cdot 0,7 \leq 70</math></b>                                                       |            |
| <b>Екзамен/залік</b>                                                                        | <b>30</b>                                                                                               |            |
| <b>Всього за курс</b>                                                                       | <b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>                                 |            |

### 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                                      |

## 8.2. Політика оцінювання

|                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b> | 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). |
| <b>Політика щодо академічної доброчесності</b>  | списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.                  |
| <b>Політика щодо відвідування</b>               | 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.