

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

**08-01-65S**

<b>СИЛАБУС</b>	<b>Психологія спорту</b>	
<b>SYLLABUS</b>	<b>Sport psychology</b>	
Шифр за ОП	для всіх спеціальностей	
Code in Degree Programme		
Освітній рівень	бакалаврський (перший) магістерський (другий)	
Level of Education	Bachelor's (first) Master's (second)	
Галузь знань		Усі галузі знань НУВГП
Field of Knowledge		All Fields of Knowledge
Спеціальність		Усі спеціальності НУВГП
Field of Study		All Fields of Study
Освітня програма	Усі освітні програми	
Degree Programme	All Degree Programmes	

Силабус навчальної дисципліни «Психологія спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне: НУВГП, 2023. 10 с.

Розробник силабусу: Шеїна Мирослава Віталіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “05” червня 2023 року.

В.о. завідувача кафедри: е-підпис Т.В. Гамма, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант освітньої програми: е-підпис Т.В. Гамма, кандидат біологічних наук, доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 10 від “13” червня 2023 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: е-підпис І.М. Григус, д.мед.н., професор.

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 9 від “05” липня 2023 року.

Вчений секретар НМР: е-підпис Т.А. Костюкова

© Шеїна М.В., 2023

© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр/магістр
Освітня програма	Для всіх ОП НУВГП
Спеціальність	Усі спеціальності в НУВГП
Рік навчання, семестр	Бакалаври 2, 3, 4 рік, 3-8 семестри. Магістри 1-2 рік, 1-3 семестри

Кількість кредитів	3 кредити ЄККТС
Лекції:	16 год
Лабораторні заняття:	14 год
Самостійна робота:	60 год
Курсова робота:	-
Форма навчання	денна
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	Українська або іноземна відповідно до п. 2.4 Положення про організацію освітнього процесу в НУВГП

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
Лектор 	Шейна Мирослава Віталіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шейна_Мирослава_Віталіївна">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шейна Мирослава Віталіївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-6411-9084">https://orcid.org/0000-0001-6411-9084</a>
Як комунікувати	m.v.sheina@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	
<p>Мета дисципліни «Психологія спорту» ознайомити студентів з предметом, формувати у студентів системи знань про закономірності психічної діяльності людини в процесі підготовки та участі у спортивних змаганнях, ознайомитись з особливостями особистості тренера і спортсмена, взаємодії командної роботи в спорті. Завдання курсу: визначити, який вид спорту краще підходить до індивідуального темпераменту спортсмена, виховати морально-вольові якості, покращити взаємодію між спортсменом і тренером, навчитись попереджати емоційне вигорання в спортсменів, навчитись адаптуватись в критичній ситуації. Очікувані результати вивчення даного курсу передбачають, що студенти ознайомляться з психологією спорту як напрямком психологічної науки, предметом якого є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності.</p>	
<p><b>Посилання на розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їхніх</b></p>	

## ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5433>

### Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності у спорті.  
ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.  
ЗК4. Здатність бути критичним і самокритичним.  
ЗК5. Навички міжособистісної взаємодії, здатність до толерантної поведінки.  
ЗК6. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.  
ЗК7. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.  
ЗК8. Здатність працювати в команді.  
ФК2 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності,  
ФК3 Покращити психологічну стійкість під час проходження спортивних змагань, навчитися попереджувати «вигорання» у професійному спорті.  
ФК4. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.  
ФК5. Здатність аналізувати темперамент людини під час занять фізичною культурою і спортом.

### Програмні результати навчання (ПРН). Результати навчання (РН)\*

ПРН1. Навчитися попереджувати особисте «вигорання» у професійному спорті.  
ПРН2. Аналізувати темперамент людини та інші психічні процеси, стани під час занять фізичною культурою і спортом.  
ПРН7. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я, у тому числі і психічного (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.  
ПРН8. Здатність розуміти походження психічних розладів і психологічних проблем.

### Структура та зміст освітнього компонента

Лекцій – 16 год

Лабораторних – 14 год

Самостійна робота – 60 год

### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

**Тема 1.** Історичні передумови та методологічні основи побудови психології фізичного виховання і спорту (2 год).

**Тема 2.** Психологічні уявлення про здорову особистість. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спорті (2 год).

**Тема 3.** Психодіагностика у спорті, застосування та вимоги. Система психологічного відбору спортсменів (4 год).

**Тема 4.** Психологічна підготовка у спорті. Психологічна характеристика видів спорту (2 год).

**Тема 5.** Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди (2 год).

**Тема 6.** Особливості психіки тренера, спортсмена та спортивних суддів (2 год).

**Тема 7.** Спортивна кар'єра і проблеми соціальної адаптації спортсменів після завершення кар'єри (2 год).

### **ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Історичні передумови та методологічні основи побудови психології фізичного виховання і спорту (2 год).

**Тема 2.** Психологічні уявлення про здорову особистість. Емоційно-вольова сфера спортсмена та її прояв у спорті (2 год).

**Тема 3.** Психодіагностика у спорті, застосування та вимоги. Система психологічного відбору спортсменів (2 год).

**Тема 4.** Психологічна підготовка у спорті. Психологічна характеристика видів спорту (2 год).

**Тема 5.** Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди (2 год).

**Тема 6.** Особливості психіки тренера, спортсмена та спортивних суддів (2 год).

**Тема 7.** Спортивна кар'єра і проблеми соціальної адаптації спортсменів після завершення кар'єри (2 год).

### **Форми та методи навчання**

Методи: інформаційно-рецептивний, демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології: аналіз конкретних ситуацій.

Форми проведення: робота в групах, самостійна робота, круглий стіл.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Лабораторне обладнання, звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, метафоричні картки.

### **Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання**

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лекційних та лабораторних заняттях.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування на платформі MOODLE.

За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі обов'язкові бали:

60 балів за практичні завдання;

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього за дисципліну 100 балів.

### **Рекомендована література (основна, допоміжна)**

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бочавер К. Психологія дитячо-юнацького спорту. Книга для батьків спортсмена та тренерів. Київ.: Спорт, 2021. 272с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ.: Олімпійська література, 2019. 144 с.
3. В. О. Кашуба, Ю.А. Попадюха Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення:, Київ.: ЦУЛ, 2018. 768 с.
4. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ.: МАУП, 2006. 432 с.
5. Ложкин Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навч. посіб. Київ.: Освіта України, 2011. 484 с.
6. Михалюк Є. Л., Сиволап В. В. Діагностика і профілактика захворювань та травм, що виникають в наслідок нераціональних занять спортом: навч. посіб., Київ.: Магнолія, 2022. 200с.
7. Платонов В.Н. Періодизація спортивної підготовки. Загальна теорія і її практичне значення. Київ.: Олімпійська література, 2013. 624 с.
8. Сергієнко Л.П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків.: ОВС, 2008. 256 с.
9. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія», Івано-Франківськ.: Інін, 2013. 226 с.
10. Шалар О.Г. Практикум з педагогіки та педагогіки спорту. Навчально-методичний посібник. Херсон.: ПП Вишемирський В.С., 2014. 124 с.

### ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. Київ.: Ред. Бюл. ВАК України, 2000. 302 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посібник. для студ. психолог. І педагог. спеціальностей, Львів.: Край, 2005. 748 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник, Київ.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб, Суми.: Універ. книга, 2016. 127 с.
5. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини, Київ. 1997. 192 с.
6. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту : навч. пос. Бердянськ.: БДПУ, 2015. 250 с
7. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник, Херсон.: ПП Вишемирський В.С., 2015. 128 с.

### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Обласна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6). URL: <http://www.libr.rv.ua/>
3. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська,44). URL : <http://www.cbc.rv.ua/>
4. Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75). URL: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka> (інформаційні ресурси у цифровому репозиторії).
5. Портал професійних психологів України «У психолога» <http://upsihologa.com.ua/>

### Поєднання навчання та досліджень\*

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати професійну позицію, знаходити вихід із фахових складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно:

<http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentri-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>.

### **Неформальна та інформальна освіта (за потреби)**

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

### **Вимоги до відвідування**

• Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>  
Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор

Шеїна М.В.

Автор  
Старший лаборант

Мирослава ШЕІНА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №581 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00