

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-135S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Спортивна психологія

Sports psychology

Шифр за ОП

ОК.ФП

Code in Degree Programme

23

Освітній рівень:

Level of Education:

Бакалаврський (перший)

Bachelor`s (first)

Галузь знань:

Field of Knowledge:

Освіта

Health Care

Спеціальність:

A7

Field of Study:

Фізична культура і спорт

Physical culture and sports

Освітня програма:

Degree Programme:

Фізична культура і спорт

Physical culture and sports

РІВНЕ-2025

Силабус освітнього компонента «Спортивна психологія» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2025. 8 с.

ОПП на сайті університету:

Розробник силабусу:

е-підпис Михайлова Ірина Олегівна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 11 від “18” червня 2025 року

В. о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання:

е-підпис Гамма Т. В., к. б. н., доцент.

Керівник освітньої програми:

е-підпис Старіков В. С., доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 11 від “24” червня 2025 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус І.М., д.м.н., професор.

©Михайлова І.О.,

2025

©НУВГП, 2025

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Спортивна психологія	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	2-й рік, 4-й семестр
Кількість кредитів	4,0 кредити ЄКТС

Лекції	16
Лабораторні	32
Самостійна робота	72
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

	Михайлова Ірина Олегівна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
--	--

Вікіситет	http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Михайлова_Ірина_Олегівна
ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0514-505X
Канали комунікації	i.o.mykhailova@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета ОК «Спортивна психологія» – сформувати у здобувачів вищої освіти систему теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності та їх ефективного застосування для підвищення спортивних результатів, розвитку особистості спортсмена та його психологічної стійкості. Завдання навчальної дисципліни: оволодіння теоретичними основами спортивної психології, вивчення методів і прийомів психологічної діагностики та корекції в спорті, набуття практичних навичок у проведенні тренінгів, консультуванні спортсменів, формування вміння аналізувати психологічні ситуації в спортивній діяльності, обирати оптимальні методи і прийоми психологічного впливу, оцінювати результативність власної діяльності з психологічного супроводу спортсменів.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle

<http://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5275>

Передумови вивчення

Для опанування даного ОК здобувачі вищої освіти мають володіти знаннями з ОК: ФП 1 Вступ до спеціальності, ЗП 8 Фізіологія людини і спорту

Компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях

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

СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

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

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

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 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

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

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

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

- Тема 1. Спортивна психологія як наука – предмет, мета, завдання. Зв'язок з іншими науками (2 год).
- Тема 2. Психологічна структура особистості спортсмена (2 год).
- Тема 3. Психологія тренерської діяльності та взаємодії (2 год).
- Тема 4. Соціально-психологічні аспекти спортивного колективу (2 год).
- Тема 5. Система психологічної підготовки в спорті (2 год).
- Тема 6. Соціально-психологічні виклики сучасного спорту (2 год).
- Тема 7. Методи психорегуляції стану спортсмена (2 год).
- Тема 8. Психологія спортивної травми та реабілітації (2 год).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (32 год)

- Тема 1. Практичне застосування базових понять та термінів спортивної психології (2 год).
- Тема 2. Методи дослідження в спортивній психології та їх застосування (2 год).
- Тема 3. Психічні властивості спортсменів (темперамент, характер) та їх вплив на спортивну діяльність (2 год).
- Тема 4. Психічні стани спортсменів (тривожність, фрустрація) та їх вплив на спортивну діяльність (2 год).
- Тема 5. Психічні процеси спортсменів (пізнавальні, емоційні, вольові) та їх вплив на спортивну діяльність (2 год).
- Тема 6. Стили тренерського керівництва та їх ефективність (2 год).
- Тема 7. Навички ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен» (2 год).
- Тема 8. Діагностика соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди (2 год).
- Тема 9. Оптимізація взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі. (2 год).
- Тема 10. Загальна психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності (2 год).
- Тема 11. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (2 год).
- Тема 12. Методики діагностики та розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість) (2 год).
- Тема 13. Емоційна стійкість та управління стресом у спортивній діяльності (2 год).
- Тема 14. Методи формування спортивної мотивації (2 год).
- Тема 15. Аналіз методів психорегуляції стану спортсменів (2 год).
- Тема 16. Розробка стратегій психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності (2 год).

Методи та технології навчання

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

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, використання елементів гри для підвищення мотивації до діяльності, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження та інші.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, лабораторне обладнання, мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, реабілітаційне обладнання, реабілітаційні кушетки, реабілітаційний інвентар, спортивний інвентар.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу здобувачам вищої освіти потрібно вчасно виконати завдання за темами лабораторних занять, вчасно здати модульні контролю знань.

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

За виконання завдання, здобувач вищої освіти отримує бали:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2 год).	Підготувати матеріал щодо практичного застосування базових понять та термінів спортивної психології (підготуватися до ведення дискусії щодо базових понять та термінів спортивної психології).	1	1	2
Тема 2 (2 год).	Підготувати матеріал щодо методів дослідження в спортивній психології(підготуватись до введення дискусії щодо застосування методів діагностики в спортивній психології).	1	1	2
Тема 3 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних властивостей спортсмена.	2	2	4
Тема 4 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних станів спортсмена.	2	2	4
Тема 5 (2 год).	Підготувати методики для проведення діагностики психічних процесів спортсмена.	2	2	4
Тема 6 (6 год).	Підготувати матеріал щодо стилів тренерського керівництва та їх ефективності (підготуватись до введення дискусії стосовно різних стилів тренерського керівництва).	1	1	2
Тема 7 (2 год).	Підготувати матеріал щодо підвищення ефективної комунікації у системі «тренер-спортсмен» (підготуватися до введення дискусії щодо ефективності комунікації між тренером та спортсменом)	1	1	2
Тема 8 (2 год).	Підготувати методи діагностики соціально-психологічного клімату та згуртованості спортивної команди.	2	2	4
Тема 9 (4 год).	Підготувати методи оптимізації взаємодії та подолання конфліктів у спортивному колективі	2	2	4
Тема 10 (2 год).	Підготувати матеріали щодо загальної психологічної підготовки до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності (підготуватися до введення дискусії щодо загальної психологічної підготовки)	1	1	2
Тема 11 (2 год).	Підготувати матеріал щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання (підготуватися до ведення дискусії щодо спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання).	1	1	2

Тема 12 (2 год).	Підготувати методики діагностики та розвитку вольових якостей спортсмена.	2	2	4
Тема 13 (2 год).	Підготувати тренінг для формування емоційної стійкості спортсмена.	4	4	8
Тема 14 (2 год).	Підготувати методи для формування мотивації до спортивної діяльності.	2	2	4
Тема 15 (2 год).	Підготувати тренінг для формування психорегуляції у спортсмена.	4	4	8
Тема 16 (2 год).	Підготувати методи для формування психологічної адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бала (6 балів). Усього – 20 балів за один модульний контроль.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: <https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Кравченко, Т. П. (2021). Психологія фізичного виховання: навч. посіб. ФОП Домбровська Я.М.
2. Луценко, О. Л., & Галазюк, В. О. (2021). Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд). Серія “Психологія”, 71.
3. Nicholls, A. R. (2020). *Psychology in Sports Coaching*. Routledge.
4. Петрук, І. Д., & Дем’янчук, Т. О. (2022). Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, (7(152)). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
5. Соловійов, В. (2025). *Психологія спорту: навч.метод. посіб.* ЛДУФК ім. Івана Боберського.
6. Шутова, С. Є., & Маліновська, Т. О. (2021). Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. *У Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров’я людини: Матер. Всеукр. науково-практичної конф-ї студентів, аспірантів та молодих вчених*(С. 135-136). НУК імені адмірала Макарова.

Допоміжна

8. Лазоренко, С., Коляда, Н., Діденко, І., & Скачедуб, Н. (2025). Негативні психічні стани спортсменів та методики їх діагностування у передстартовому періоді. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(2), 66–71. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-009>
9. Фаріонов, В. М., Семенов, А. С., Коваль, О. В., Дудник, О. К., & Драгунов, Д. М. (2024). Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер.: 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(178), 198–201. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39)
10. Шевчук, О., & Власюк, Д. (2022). Сучасні тенденції в американській психології спорту і фізичних вправ. *Психологічні перспективи*, 39, 392–404.

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://issponline.org/>
<https://fepsac.com/>
<https://appliedsportpsych.org/>

Поєднання навчання та досліджень

Здобувачі вищої освіти 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 позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

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

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>. Згідно з цим документом і реалізується право здобувачів вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно з графіком. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно з відповідним Положенням про неформальну та інформальну освіту в НУВГП (<https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>).

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно з розкладом.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний навчальний план згідно з відповідним положенням <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>.

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор І.О. Михайлова

Старший викладач

Автор
Старший викладач

Ірина МИХАЙЛОВА

Затверджено



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №975
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100