

СИЛАБУС

освітнього компонента

«СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ»



Ступінь освіти:

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-
професійна
програма:

Фізична культура і спорт

Галузь знань:

01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у
системі дистанційного
навчання:

<https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1696>

Семестр:
четвертий

Кількість
кредитів:
3

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpd.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

КЕРІВНИК КУРСУ

ПП

Дужева Олена Григорівна

Контактна інформація:

Тел. +380677019317

e-mail Duzhevaolena@gmail.com

Інформація про
консультації (за потреби)

очна/онлайн (Veiber, Google Meet, Zoom)
(за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	вивчення закономірностей психічної активності особистості в процесі спортивної діяльності з урахуванням соціально-психологічних і спеціальних умов тренування та змагань, індивідуальних особливостей спортсмена, а також основних теоретичних і прикладних засад мотивації в спортивній діяльності, психології спортивної групи та взаємовідносин між спортсменом і тренером.
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість модулів	
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	вибірковий освітній компонент
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих	Психологія, педагогіка. РН 1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного

результатів навчання	розвитку людини. РН 4 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку. РН 5 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег. РН 6 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці. РН 7 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 13 Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя. РН 16 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. РН 18 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 19 Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами.
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>Диференційований залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
Інтегральна компетентність	Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях
ЗК 08	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 01	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
СК 07	Здатність до аналізу проявів психо-емоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.
СК 09	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.
РН 1	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
РН 16	Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.
РН 19	Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
20	-	10	-	20	Змістовий модуль 1. Теоретичні засади соціальної педагогіки	
4	4	-	-	8	Тема 1. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки	Знати: особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. Основні поняття та категорії психології спорту. Зв'язок психології спорту з іншими науками. Розуміти: суть функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. Методи дослідження в психології спорту. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності. Проблема психологічної характеристики виду спорту. Вміти: Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. Аналізувати мотиваційну специфіку видів спорту. Розрізняти цільову специфіку видів спорту. Умови спорту та їх психологічне значення. Скласти психоспортограму.
6	10	-	-	8	Тема 2. Психологія особистості і колективу в спорті.	Знати: Психологія особистості і колективу в спорті. Поняття про колектив та групи. Психологію спортивного колективу. Особистість спортсмена: темперамент, характер, здібності. Розуміти: Мотивацію особистості в спорті. Психологію особистості спортсмена. Групову взаємодію в спортивній команді. Психологічний клімат спортивної команди. Проблема лідерства в спорті. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді. Індивідуально-типологічні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності. Задатки та здібності. Психологічні питання формування умінь і навичок. Вміти: Розвивати емоційну, мотиваційну та інтелектуальну сфери спортсменів. Використовувати психодіагностик в психологічному супроводі спортивної діяльності.
2	4	-	-	8	Тема 3. Психолого-педагогічні особливості тренерської діяльності	Знати: особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. психолого-педагогічні особливості

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарії	Лабораторні	Самостійні		
						тренерської діяльності Розуміти: Функції тренера як керівника команди. Якісні особистості тренера, які визначають успішність його діяльності. суть функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. Вміти: Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. Розрізняти типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Формувати вплив тренера на спортсменів. Вміти розуміти та аналізувати суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській діяльності. Формувати особистість спортсмена для кращої взаємодії з тренером, а також іншими спортсменами в команді. Впроваджувати спеціальну психологічну підготовку спортсмена до конкретних змагань та керування станом спортсмена в змагальних умовах.
2	2	-	-	8	Тема 4. Психологічна витривалість.	Знати: Психологічну витривалість. Створення необхідних психологічних умов для досягнення кращої психологічної витривалості, високих показників сили, спритності, а також для розвитку спеціалізованих видів спорту. Розуміти: Психологічну підготовку до змагань. Психічну регуляцію. суть функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. Вміти: Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. Підвищувати у спортсмена сили волі в ситуаціях, коли цей показник перебуває або на недостатньому для успішних спортивних виступів рівні, або цей показник дуже високий і є ризик того, що спортсмен може «перегоріти» ще до старту змагань.
2	8	-	-	4	Тема 5. Психологічна підготовка та основи тактичної підготовки в спорті	Знати: психологічну підготовку та основи тактичної підготовки в спорті. Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрями психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарі	Лабораторні	Самостійні		
						Розуміти: Засоби психологічної підготовки. Психічні стани у спорті: передстартова апатія, бойова готовність, передстартова лихоманка. Суть функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. Вміти: Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. Аналізувати характеристики та психологічні особливості тактичної підготовки. Психологічну структуру, види, засоби і методи тактичної підготовки. Знаходити зв'язок тактичної підготовки спортсмена з розвитком психічних функцій. Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена і реалізації плану.
4	2	-	-	4	Тема 6. Психологічні особливості діяльності спортивних суддів.	Знати та розуміти діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань. Мотивацію спортивного суддівства. Психологічні особливості спортивних суддів. Стилi спортивного суддівства.
20	30	-	-	40	Всього	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота

	або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова	Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів освіти враховує

залікова оцінка дисципліни	з виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Спортивна психологія» Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».
-----------------------------------	---

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критерії оцінювання навчальної діяльності студента

Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

Нормативно-правова база	1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. <i>Відомості Верховної Ради України</i>. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення: 28.08.2025). 2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. <i>Відомості Верховної Ради України</i>. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 28.08.2025). 3. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. <i>Відомості Верховної Ради України</i>. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення: 28.08.2025).
Основна література	4. Бочелюк В. Й., Черепєхіна О. В. <i>Психологія спорту: навч. посіб.</i> Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 238 с. 5. Іваній І. В. <i>Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб.</i> Суми: СумДПУ, 2017. 116 с. 6. Костюк Г. С. <i>Методики психологічної діагностики та виховання в спорті.</i> Львів: Манускрипт, 2018. 230 с. 7. Кузнєцов Ю. Н. <i>Спортивна психологія: теорія та практика: навч. посіб.</i> Львів: Новий Світ-2000, 2020. 300 с. 8. <i>Психологія спорту: навч. посіб.</i> / В. В. Приходько, О. П. Безкопильний, Ю. М. Кузнєцов та ін. Київ: Олімпійська література, 2019. 308 с. 9. <i>Основи психології спорту та фізичного виховання: підручник / за ред. В. М. Харченка.</i> Харків: ХДАФК, 2021. 350 с. 10. Жук Л. Б. <i>Психологія мотивації у спорті: монографія.</i> Харків: Фактор, 2023. 310 с. 11. Жуков М. О. <i>Психологія дитячого спорту: навч. посіб.</i> Київ: Здоров'я, 2022. 340 с. 12. Кравченко С. Г. <i>Стратегії психологічного тренінгу в спортивній підготовці.</i> Дніпро: Інновація, 2018. 270 с. 13. Піроженко І. І. <i>Бій з собою. Будь собою. Будь судьбою: спортивна психологія.</i> Київ: Мега-прес груп, 2024. 203 с.

	14. <i>Сторм Р. Психологія переможців: секрети успіху в спорті та житті / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2023. 280 с.</i> 15. <i>Дорошенко Ю. О., Борисова І. М. Психологічний супровід спортивної діяльності: навч. посіб. Київ: КНУТШ, 2022. 185 с.</i> 16. <i>Колісник І. В. Психологічні аспекти управління спортивним колективом: монографія. Львів: Манускрипт, 2021. 215 с.</i> 17. <i>Савченко О. О., Мороз В. В. Психологічна підготовка спортсменів високого класу: навч. посіб. Одеса: Південний, 2020. 195 с.</i> 18. <i>Вайс, Д. Спортивна психологія для тренерів. Київ: Фенікс, 2024. 190 с. (Міжнародне видання українською).</i> 19. <i>Фізична культура і спорт: психолого-педагогічні проблеми та інноваційні технології: зб. наук. праць / за ред. П. М. Шевчука. Вінниця: ВНТУ, 2023. 250 с.</i>
Додаткова література	20. <i>Актуальні проблеми психології: т. 14: Психологія спорту та фізичного виховання. Вип. 18. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 210 с.</i> 21. <i>Спортивна психологія: практ. посіб. / уклад. О. В. Мельник. Вінниця: ВДПУ, 2019. 120 с.</i> 22. <i>Психологія спортивної діяльності: зб. наук. праць. Львів: ЛДУФК, 2020. 150 с.</i> 23. <i>Ворона В. І., Приходько В. В. Психологія спорту вищих досягнень. Київ: Олімпійська література, 2018. 210 с.</i> 24. <i>Золотухін С. В. Психологія тренера: формування лідерських якостей. Харків: Планета, 2021. 145 с.</i> 25. <i>Камінська Т. І. Регуляція психічних станів спортсменів: метод. рек. Київ: НУФВСУ, 2019. 105 с.</i> 26. <i>Полянський В. А. Психодіагностика в спорті: сучасні методики: навч. посіб. Дніпро: ДДІФКіС, 2020. 180 с.</i> 27. <i>Шевчук М. Г. Роль емоційного інтелекту у спортивній діяльності. Вісник психології і педагогіки. 2022. № 3. С. 45–56.</i> 28. <i>Ткачук О. В. Психологічна стійкість спортсмена в умовах змагань. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 1. С. 88–95.</i> 29. <i>Психологічний супровід юних спортсменів: збірник матеріалів. Одеса: Південний, 2019. 160 с.</i> 30. <i>Симоненко І. В. Особливості формування мотивації досягнення у спортивній команді. Львів: ЛДУФК, 2021. 190 с.</i>
Інтернет-ресурси	http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=966-15 Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]: науково-теоретичний журнал. URL: http://sportpedagogy.org.ua (дата звернення: 28.08.2025). Офіційний сайт Верховної Ради України [Електронний ресурс]. URL: http://zakon.rada.gov.ua (дата звернення: 28.08.2025). Репозитарії та бібліотеки українських ЗВО (ЛДУФК, НУФВСУ, ХДАФК) [Електронний ресурс]. (дата звернення: 28.08.2025). Конспекти лекцій, опорні конспекти лекцій - http://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1037

