

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
СИВОХОП Е. М.
« 10 » 06 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Психологія фізичного виховання і спорту»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми «Фізична культура і спорт».

Розробник: Білогур В.Є., професор, доктор філософських наук, професор кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,

Протокол № 13 від «26» червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____  Семаль Н.В.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від «30» червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____  Філак Ф.Г.

Білогур В.Є. _____ 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 90	другий	третій
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 54 самостійної роботи студента – 36	перший	другий
	Лекції:	
	18	8
	Практичні;	
	32	4
Вид підсумкового контролю: письмове тестування	Екзамен:	
	4	4
Форма підсумкового контролю: екзамен	Самостійна робота:	
	36	74

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Психологія фізичного виховання і спорту» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вивчення студентами дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» є формування уявлення про специфічні особливості психологічного супроводу в сфері фізичного виховання і спорту; закріплення базових практичних умінь організації та реалізації психологічної підготовки спортсменів; сприяння формуванню психологічної культури особистості майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність: Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

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-7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Спеціальні (професійні) компетентності:

СК-10. Здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи.

СК-11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом .

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення цієї дисципліни буде вивчення: ОК-13 «Психологія», ОК-3 «Філософія».

Постреквізитами для цієї дисципліни буде вивчення: ОК-19 «Теорія і методика фізичного виховання і спорту».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН) :

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Уміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	ПРН 2
Демонструвати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення	ПРН 4

Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	ПНР 15
Досліджувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом	ПНР 18

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти опанування навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шрифт ПНР
Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	ПНР 2
Здатність демонструвати навички самостійної роботи, вміти критично та самокритично мислити	ПНР 4
Здатність визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	ПНР 15
Здатність досліджувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом	ПНР 18

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- виступи на практичних заняттях (зміст питання практичних заняття)
- написання та захист реферату;
- презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми) ;
- модульна контрольна робота;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, практичні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: письмові тестові завдання.

Форма підсумкового семестрового контролю: екзамен.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами.

**Розподіл балів, які отримують здобувачів вищої освіти
Шкала контролю змістовного модулю**

Показники	Бали
<u>Змістовний модульний контроль:</u>	
<i>Поточний модульний контроль:</i>	
Письмове опитування: за відповідь, за кожне із двох теоретичних питань нараховується по 20 балів, два випадково вибраних варіанти тестових завдань оцінюються по 5 балів кожний (кожний варіант тестів містить по 5 тестів, правильне розв'язання кожного тесту оцінюється в 1 бал)	0-50
Бали за активність на практичних заняттях береться середній бал за оцінювання усних відповідей і тестових занять з усіх занять, що множиться на коефіцієнт 6	0-30
Бали за виконання самостійної роботи: підготовка та захист реферату або презентації за обраною темою:	0-15
Сертифікат про участь у вебінарі або тренінгу з питань навчання і виховання осіб з ООП	5
Загальна оцінка	0-100

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	20
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	-
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-
Презентація	10
Реферат	10
Практичне завдання	-
Модульна контрольна робота	50
Разом	100

Критерії оцінювання теоретичних питань на модульній контрольній роботі

Бали	Критерії оцінки
20	якщо відповідь повна і правильна з прикладами та поясненнями
15	якщо відповідь по суті правильна, але не повна

10	якщо відповідь обмежується визначенням окремих понять, відсутні приклади та пояснення
5	якщо відповідь обмежується визначенням окремих понять, з помилками
0	якщо відповідь не розкриває суті або не зроблена спроба відповісти на поставлені питання

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Підсумковий семестровий контроль включає наступний вид контролю: письмовий екзамен.

Екзамен є заключним підсумковим видом контролю у першому семестрі першого навчального року. До екзамену допускаються студенти, що отримали не менше 35 балів, як середнє арифметичне за результатами двох змістовних модулів.

Студенти в яких оцінка, як середнє арифметичне за результатами двох модульних контролів дорівнює або є вищою за 60 балів, можуть не приймати участь в заліковому контролі, але за бажанням вони можуть покращити свої бали, прийнявши участь на екзамені.

Під час екзамену здобувач дає письмові відповіді на 2 теоретичних питання, кожне з яких оцінюється по 40 балів відповідно до критерію оцінювання теоретичної підготовленості та балів. Максимальна оцінка за підсумковий модульний контроль складає 100 балів відповідно до шкали оцінювання національної та ЄКТС.

Нарахування балів за теоретичну підготовленість студентів на підсумковому контролі

Бали	Критерії оцінки
40	якщо відповідь повна і правильна з прикладами і поясненнями
35	якщо відповідь повна і правильна але є тільки окремі приклади і пояснення
30	якщо відповідь по суті правильна але з незначними помилками
25	якщо питання висвітлено правильно приблизно на половину є наведені приклади і пояснення
20	якщо відповідь містить правильно висвітлені поняття приблизно на половину наведені приклади але відсутні пояснення
15	якщо відповідь обмежується тільки визначенням необхідних понять без пояснень і прикладів
10	якщо відповідь обмежується визначенням окремих понять
5	наявна спроба відповісти на поставлені питання, більшість понять висвітлені з помилками
0	якщо відповідь не розкриває суті або не зроблена спроба відповісти на поставлені запитання

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Тема 1. Вступ у психологію фізичного виховання.

Тема 2. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.

Тема 3. Психологія особистості вчителя фізичної культури.

Тема 4. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.

Тема 5. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.

Тема 6. Вболівання як соціально-психологічне явище.

Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

Модуль 2.

Тема 7. Основи психології спорту.

Тема 8. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів.

Тема 10. Психологія особистості тренера.

Тема 11. Методи психологічних досліджень у спорті.

Тема 12. Резильєнтність спортсменів під час військового стану.

Модульна контрольна робота 2 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
Модуль 1.												
Тема 1. Вступ у психологію фізичного виховання.	6	2	2			2		2				4
Тема 2. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.	8	2	2			4		2				6
Тема 3. Психологія особистості вчителя фізичної культури.	6	2	2			2			1			6
Тема 4. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.	6	2	2			2			1			8

Тема 5. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	4		2			2			1			6
Тема 6. Вболівання як соціально-психологічне явище.	4		2			2			1			6
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2		2									
Разом за модуль	36	8	14			14	40	4	4			32
Модуль 2.												
Тема 7. Основи психології спорту.	8	2	2			4	8	2				6
Тема 8. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	6	2	2			4	6					6
Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів.	6	2	2			4	6					6
Тема 10. Психологія особистості тренера.			2			4	6					6
Тема 11. Методи психологічних досліджень у спорті.		2	4			6	12	2				14
Тема 12. Резильєнтність спортсменів під час військового стану.		2	4			4	8					8
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2		2									
Екзамен	4	4										
Залік							4					
Разом за модуль	54	10	18			26	50	4				46
Разом за семестр	90	18	32			40	90	8	4			78

6.3. Темі практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Модуль 1		
Тема 1. Особливості діяльності у фізичному вихованні. Функції суб'єкта спортивної діяльності.	2	

Тема 2 Особливості розумової діяльності, пам'яті, уявлення.	2	
Тема 3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.	2	1
Тема 4. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра	2	1
Тема 5. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту.	2	1
Тема 6. Фанатський рух у світі.	2	1
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2	
Разом за модуль	14	4
Модуль 2		
Тема 7. Діяльність сучасного психолога в спорті.	2	
Тема 8. Сутність спортивної форми. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.	2	
Тема 9. Психологічні особливості спортивних суддів. Стилi спортивного суддівства.	2	
Тема 10. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера.	2	
Тема 11. Основи спортивної психодіагностики. Психодіагностика у роботі спортивного психолога зі збірними командами України: зміст, методичні та організаційні аспекти.	4	
Тема 12. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності.	4	
Модульна контрольна робота 2 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2	
Разом за модуль	18	
Разом за семестр	32	4

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Модуль 1		
Тема 1. Вступ у психологію фізичного виховання.	2	4
Тема 2. Психологічні основи навчання на уроках фізичної культури.	4	6
Тема 3. Психологія особистості вчителя фізичної культури.	2	6
Тема 4. Психологія школяра у навчальній діяльності з фізичної культури.	2	8
Тема 5. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	2	6
Тема 6. Вболівання як соціально-психологічне явище.	2	6
Разом за модуль	14	32

Модуль 2		
Тема 7. Основи психології спорту.	4	6
Тема 8. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	4	6
Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів.	4	6
Тема 10. Психологія особистості тренера.	4	6
Тема 11. Методи психологічних досліджень у спорті.	6	14
Тема 12. Резильєнтність спортсменів під час військового стану.	4	8
Разом за модуль	26	46
Разом за семестр	40	78

7. ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни використовуються традиційні та проблемні лекції, семінари, самостійна поза аудиторна робота (підготовка індивідуальних та групових проєктів, написання рефератів та підготовка презентацій) консультації.

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладення. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доказів, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: мультимедійне обладнання для лекційних та практичних занять;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
2. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
3. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу / І.Ю.Остополець, Л.Л. Лисенко. – Слов'янськ: ДДПУ. – 2015. – 102 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
5. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. — Вид. 2-ге допов. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. — 71 с.
6. Психологія спорту: методичні рекомендації для студентів напряму підготовки 6.030103 – практична психологія / упорядник старший викладач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет» В. І. Омелянська. – Ужгород, 2017 – 26 с.
8. Спортивний психолог – хто він і навіщо потрібен: «Утро Дома» з Олександром Гринем. Дім. 2021. URL: <https://kanaldim.tv/sportivnyj-psiholog-kto-on-i-zachem-nuzhen-utro-doma-s-aleksandrom-grinem/>.
9. Тарасова Н.В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. №4. С. 108-114.

Допоміжна література

1. Психологія туризму : навч. посіб. / О. П. Крупський, О. В. Шевяков, О. М. Ярошкевич, Н. О. Євдокимова. Дніпропетровськ : Акцент, 2015. 194 с.
2. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич, 2017. Т. 2. 448 с.
3. Шевяков О. В. Психолого-педагогічні витоки розвитку фізичного виховання та спорту серед молоді Великої Британії у другій половині ХХ — на початку ХХІ століть. Теорія і практика фізичного виховання. 2012. № 1. С. 112-118.

Міжнародні видання

1. Free throw performance in non-expert basketball players: the effect of dynamic motor imagery combined with action observation / N. Robin et al. Learning and motivation. 2019. Vol. 68. P. 101595. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101595>.
2. Sport psychology and performance meta-analyses: a systematic review of the literature / M. Lochbaum et al. Plos one. 2022. Vol. 17, no. 2. P. e0263408. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>.
3. The mental skills training of university soccer players / H. Sadeghi et al. International education studies. 2010. Vol. 3, no. 2. URL: <https://doi.org/10.5539/ies.v3n2p81>.
4. Training load, physical performance, biochemical markers, and psychological stress during a short preparatory period in brazilian elite male volleyball players / T. A. G. Horta et al. Journal of strength and conditioning research. 2019. Vol. 33, no. 12. P. 3392–3399. URL: <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002404>.

5. Victor H. Freitas, Fabio Y. Nakamura, Bernardo Miloski, Dietmar Samulski, Mauricio G. Bara-Filho. (2014) Sensitivity of Physiological and Psychological Markers to Training Load Intensification in Volleyball Players. *Journal of Sports Science and Medicine* (13). P. 571-579.
6. Carr CM. Sport psychology: psychologic issues and applications. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2006 Aug;17(3). P.19-35. URL: [https://doi: 10.1016/j.pmr.2006.05.007](https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.007). PMID: 16952750.
7. Fournier J. Visualization: the power of the movie theater in your mind. *Ball is Psych*. 2019. URL: <https://www.ballispsych.com/post/visualization-the-power-of-the-movie-theater-in-your-mind>.

Інформаційні ресурси інтернет:

https://protocol.ua/ua/sportivne_pravo_oglyad_natsionalnogo_zakonodavstva_i_mignarodnih_standartiv/

<https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/derzhavna-programa-z-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-i-sportu/normativno-pravovi-akti>

<https://mms.gov.ua/antidopingova-diyalnist/normativno-pravova-baza-ukrayini>

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normativno-pravova-baza/>

<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-14>

Національна бібліотека України імені В. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua>. (дата звернення: 21.05.2024)

Теорія та методика фізичного виховання URL: www.tmfv.com.ua. (дата звернення: 5.03.2024).

Додаток 1.

Орієнтовна тематика рефератів з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту»

1. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
2. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
3. Мотиви у фізичному вихованні студентів.
4. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.
5. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
6. Особливості розвитку уваги на уроках фізичної культури.
7. Засоби розвитку сприйняття в учнів середніх класів.
8. Характеристика розумової діяльності на уроках фізичної культури.
9. Методика розвитку пам'яті школярів у процесі фізичного виховання.
10. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.
11. Характеристика функцій у діяльності вчителя фізичної культури.
12. Психологічний аналіз уроку з фізичної культури.
13. Особливості вмінь у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
14. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
15. Структура авторитету вчителя фізичної культури.
16. Порівняльний аналіз психологічних особливостей школярів різного віку.
17. Структура властивостей темпераменту школярів.
18. Особливості волі школярів на уроках фізичної культури.
19. Мотивація школярів до занять фізичною культурою.
20. Психологічні методи у фізичному вихованні школярів
21. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця фізичного

- виховання та спорту.
22. Особливості іміджу та флеш-іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
 23. Структура іміджмейкінгу фахівця фізичного виховання та спорту.
 24. Сутність професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
 25. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
 26. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
 27. Характеристика типів вболівальників.
 28. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
 29. Історія розвитку фанатського руху.
 30. Особливості фанатського руху в спорті.
 31. Історія розвитку психології спорту в Україні.
 32. Проблематика досліджень у психології спорту.
 33. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
 34. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
 35. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
 36. Стан «спортивної форми» спортсменів.
 37. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
 38. Виховання спортивного характеру спортсменів.
 39. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
 40. Зміст психологічного консультування спортсменам.

Додаток 2.

Приклад вправ з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту»

Перегляньте художні фільми:

1. Суперники (2023)— реж. Лука Гуаданьїно.
2. Хлопці в човні (2023), реж. Джордж Клуні.
3. Король Річард: Виховуючи чемпіонка (2021), реж. Рейнальдо Маркус Грін.
4. Грай, як Бекхем (2002), реж. Гуріндер Чадха.
5. Згадуючи титанів (2000), реж. Боаз Якін.
6. Битва статей (2017), реж. Валері Фаріс, Джонатан Дейтон.
7. Я, Тоня (2017), реж. Крейг Гіллеспі.
8. Їхня власна ліга (1992), реж. Пенні Маршалл.
9. Токійська олімпіада (1965), реж. Кон Ітікава.

Дайте психологічну характеристику головним героям.

2. Надайте методики, які спрямовані на, виснажливі тренування, де спортсмени випробовують свої межі терпіння.
3. Наведіть 5 вправ для підвищення рівня фізичної та психологічної витривалості спортсменів.

Додаток 3.

Приклад оформлення термінологічного словника

Термін	Визначення	Ресурс
Антиципація	Передбачення спортсменом майбутніх ситуацій на основі чого для нього відкривається	Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»

	<p>можливість здійснення своєчасних і відповідних ситуацій, дій, з необхідним для спортсмена результатом. Здатність спортсмена діяти у просторі й часі з випередженням подій, обставин, майстерності, реалізованих в минулому – сьогоденні. Це розгорнуте уявлення про те, чого хоче спортсмен (і Тренер), до чого він прагне, у напрямку чого діє.</p>	
<p>Бар'єри психологічні</p>	<p>Різновид суб'єктивних труднощів спортсмена, що виявляються, як правило, на змаганнях у спорті вищих досягнень у формі надмірного хвилювання, загостреного почуття відповідальності, нерішучості, нестримного бажання перемоги чи нав'язливих думок про можливу поразку, у розгубленості й пригніченості, у непевності спортсмена в собі тощо. Б. п. формують негативні психічні стани,</p>	<p>Сват'єв А. В., Воронкова Т. В., Симонік А. В., Верітов О. І. Педагогіка тренерської діяльності. Навчальний посібник</p> <p>https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/view.php?id=117736&mode&lang=de</p>

	<p>вони створюються під впливом форсованої підготовки спортсмена, завищеного рівня домагань перемоги, надмірної самостимуляції, несприятливої обстановки змагань, недоліків у психологічній підготовленості спортсмена, його не підготовленості до великих психічних і фізичних навантажень тощо. Нерідко в Б.п. спортсмена винний тренер, який вимагає неможливого чи ігнорує потреби спортсмена. У цих випадках послаблюється воля спортсмена: губиться контроль над собою, своїми думками і почуттями; ускладнюється зосередження, порушуються розподіл і перенесення уваги в технічних і тактичних діях, що в кінцевому підсумку не дає змоги повною мірою реалізувати свої можливості на змаганнях. Щоб попередити виникнення Б.п., тренеріві</p>	
--	--	--

	та психологу необхідні психологічна грамотність й індивідуальний підхід до спортсмена.	
--	--	--

Додаток 4.

Орієнтований список питань до іспиту з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту»

1. Агресивна поведінка вболівальників.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
4. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.
5. Вимоги до авторитету вчителя фізичної культури в професійній діяльності.
6. Виховання спортивного характеру спортсменів.
7. Відмінні та загальні риси педагогіки фізичного виховання і психології спорту.
8. Властивості темпераменту школярів.
9. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
10. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.
11. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
12. Діяльність сучасного психолога в спорті.
13. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер школярів.
14. Загальні ті специфічні завдання психології фізичного виховання.
15. Засоби розвитку сприйняття в учнів середніх класів.
16. Зміст психологічного консультування спортсменів.
17. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
18. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
19. Історія психології спорту.
20. Історія розвитку психології спорту в Україні.
21. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.
22. Методи психологічного дослідження в спорті.
23. Методика розвитку пам'яті школярів у процесі фізичного виховання.
24. Мотивація спортивного суддівства.
25. Мотивація школярів до занять фізичною культурою.
26. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
27. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
28. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.
29. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
30. Особливості вмінь у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
31. Особливості волі школярів на уроках фізичної культури.
32. Особливості мотивації спортивних суддів.
33. Особливості професійних якостей тренерів команд.

34. Особливості розвитку уваги школярів на уроках фізичної культури.
35. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
36. Особливості фанатського руху в спорті.
37. Пам'ять учнів на уроках фізичної культури
38. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.
39. Порівняльний аналіз психологічних особливостей школярів різного віку.
40. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
41. Проблематика досліджень у психології спорту.
42. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
43. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
44. Психологічний аналіз уроку з фізичної культури.
45. Психологічні здібності у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
46. Психологічні методи у фізичному вихованні школярів.
47. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
48. Розумова діяльність школярів.
49. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
50. Сприйняття учнів у процесі занять фізичними вправами.
51. Стан «спортивної форми» спортсменів.
52. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
53. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
54. Стили педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
55. Стили спортивного суддівства.
56. Структура авторитету вчителя фізичної культури.
57. Структура властивостей темпераменту школярів.
58. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.
59. Структура функцій тренера спортивної команди.
60. Сучасний рух фанатів.
61. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.
62. Уявлення учнів у фізкультурній діяльності.
63. Функції діяльності вчителя фізичної культури.
64. Функції тренера як керівника команди.
65. Характеристика вмінь вчителя фізичної культури.
66. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
67. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
68. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
69. Характеристика психології учнів – як суб'єкту навчання.
70. Характеристика розумової діяльності на уроках фізичної культури.
71. Характеристика типів вболівальників.
72. Характеристика уваги школярів на уроках фізичної культури.
73. Характеристика функцій у діяльності вчителя фізичної культури.
74. Цілі і завдання психології спорту.
75. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності.

робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20__ / 20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне підкреслити)

протокол № __ від «__» _____ 20__ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

