

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури
та спорту

Євген ПАВЛЮК
2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія фізичного виховання і спорту

Галузь знань

Спеціальність

Рівень вищої освіти

Освітньо-професійна програма

Обсяг дисципліни

Шифр дисципліни

Мова навчання

Статус дисципліни:

Факультет:

Кафедра:

01 Освіта / Педагогіка

017 фізична культура і спорт

Перший бакалаврський

Фізична культура і спорт

4 кредитів ЄКТС

ОЗП. 06

Українська

Обов'язкова (цикл загальної підготовки)

ЗПФКС

Теорії і методики фізичного виховання і
спорту

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	4	7	4	120	50	32			18		70			+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорту за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена  канд. пед. наук, доцент Тетяна ЧОПИК

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29.08. 2025р. № 1. Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту протокол №1а від 29.08.2025.

Голова вченої ради факультету  Євген ПАВЛЮК

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Юрій ДУТЧАК

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Психологія фізичного виховання і спорту» займає провідне місце у підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Вивчення здобувачами дисципліни сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки.

Пререквізити – «Педагогіка», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Постреквізити – «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (за професійним спрямуванням)», «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)», «Практика за профілем майбутньої професії».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність 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. Здатність працювати в команді. Здатність планувати та управляти часом. Навички міжособистісної взаємодії. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). . Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання: Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

Мета дисципліни. Поглиблення теоретичної і практичної підготовки фахівця, спрямованої на вирішення типових та складних завдань галузі фізичного виховання та спорту.

Предмет дисципліни: психічні особливості особистості спортсмена.

Завданням даного курсу є формування спеціальних знань, що визначають психологічний супровід спортивної діяльності та умінь, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту. Вивчаючи курс «Психологія фізичного виховання і спорту» студенти набувають знань про основні етапи розвитку психології фізичного виховання і спорту; методику психологічного забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення; методику психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів; методи і організацію психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті. Особлива роль відводиться самостійній роботі студентів, розвитку їх вміння користуватись науковою літературою, що повинно сприяти більш поглибленому вивченню дисципліни.

Результати навчання: здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має вміти ефективно застосовувати набуті знання з метою забезпечення фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення; володіти методикою психологічного супроводжування і психологічної підготовки спортсменів; знати методи психорегуляції і психогігієни у фізичному вихованні і спорті; застосовувати теоретичні знання на практиці; організувати психологічну підготовку спортсменів; організувати та проводити науково-дослідницьку роботу в галузі психології фізичного виховання і спорту; використовувати відповідні види психорегуляції для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; використовувати

засоби фізичної культури і спорту та психогігієни з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності.

4. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Денна форма		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1 – Вступ у психологію фізичного виховання та спорту.	2	-	5
Тема 2 – Психологічні основи навчально-тренувального процесу.	2	2	5
Тема 3 - Особливості розумової діяльності юних спортсменів.	2		5
Тема 4 –Психологія особистості тренера.	2	2	5
Тема 5 - Стиль професійної діяльності тренера.	2		5
Тема 6 – Психологія юних спортсменів у навчально-тренувальній діяльності.	2	2	5
Тема 7 - Типові особливості особистості юних спортсменів.	2		4
Тема 8 – Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.	2	2	4
Тема 9 - Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту.	2		4
Тема 10 – Вболівання – як соціально-психологічне явище.	2	2	4
Тема 11 - Основи психології спорту.	2		4
Тема 12 – Історія психології спорту.	2	2	4
Тема13 – Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.	2		4
Тема 14 - Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.	2	2	4
Тема15 – Психологія діяльності спортивних суддів.	2	-	4
Тема 16 – Психологія особистості тренера. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності	2	4	4
Разом за 7семестр	32	18	70

5. Програма навчальної дисципліни

5.1 Зміст лекційного курсу

Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	<i>Тема 1. Вступ у психологію фізичного виховання та спорту.</i> Предмет і педагогічна спрямованість психології спорту. Завдання психології спорту. Особливості діяльності у спорті. Функції суб'єкта	2

	фізкультурно-спортивної діяльності. [1,с.5-12], [3, с. 5-24].	
2	Тема 2. Психологічні основи навчально-тренувального процесу. Увага юних спортсменів у спортивній діяльності. Виявлення сприйняття у процесі занять фізичними вправами. Особливості розумової діяльності.[2, с. 4-15], [5, с. 12-25].	2
3	Тема 3. Особливості розумової діяльності юних спортсменів. Особливості прояву пам'яті. Уявлення, як процес створення нових образів, предметів і явищ.[2, с. 4-15], [4, с. 2-16].	2
4	Тема 4. Психологія особистості тренера. Діяльність тренера. Психологічні здібності та вміння тренера. [3, с. 200-222], [1, с. 13-18].	2
5	Тема 5. Стиль професійної діяльності тренера. Авторитет у професійній діяльності. [3, с. 214-222], [1, с. 13-18].	2
6	Тема 6 Психологія юного спортсмена у навчально-тренувальній діяльності. Юні спортсмени – суб'єкти навчально-тренувальної діяльності. Мотиваційна сфера та самосвідомість юних спортсменів. Емоційна та волюва сфери юних спортсменів. [5, с. 15-19], [3, с. 33-41].	2
7	Тема 7. Типові особливості особистості юних спортсменів. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості юних спортсменів. [3, с. 65-67], [3, с. 109-126].	2
8	Тема 8. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця у спортивні галузі. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця. Імідж та флеш-імідж фахівця галузі спорту. [2, с. 35-42], [5, 46-58]	2
9	Тема 9. Іміджмейкінг фахівців спорту. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту. [2, с. 35-42], [5, 46-58]	2
10	Тема 10. Вболівання – як соціально-психологічне явище. Вболівання та його мотиви. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів. Фанатський рух у світі..[5, с. 46-58], [1, с. 26-48].	2
11	Тема 11. Основи психології спорту. Мета та завдання психології спорту. 5, с. 16-24], [3, с. 5-26].	2
12	Тема 12. Історія психології спорту. Діяльність сучасного психолога в спорті. Методи психологічного дослідження в спорті.[4, с. 16-24], [3, с. 73-82].	2
13	Тема 13. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Сутність спортивної форми.[3, с.134-170], [1, с. 38-46].	2
14	Тема 14. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.[3, с. 44-57], [1, с. 38-46].	2
15	Тема 15. Психологія діяльності спортивних суддів. Психологічний захист особистості. 4, с. 34-56], [5, с. 34-60].	2
16	Тема 16. Психологія особистості тренера. Функції тренера як керівника команди. Якість особистості тренера, які визначають успішність його діяльності Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності. Стиль керівництва тренера. [2, с. 47-77], [3, с. 209-227].	2
Разом за семестр		32

5.2 Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

Номер	Теми практичних занять	Кількість
-------	------------------------	-----------

теми		годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. - Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання і спорту». Відмінні та загальні риси психології фізичного виховання і психології спорту. Загальні ті специфічні завдання психології фізичного виховання і спорту. Мета, мотиви, дії, оздоровлення, педагогічна діяльність у фізичному вихованні і спорті. Характеристика функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методиками психодіагностики стану здоров'я особистості. Орієнтовна оцінка здорової поведінки. 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
2	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1. Увага юних спортсменів у фізкультурно-спортивній діяльності. 2. Виявлення сприйняття у процесі занять фізичними вправами. 3. Особливості розумової діяльності. 4. Особливості прояву пам'яті. 5. Уявлення, як процес створення нових образів, предметів і явищ 2. Метод незакінчених речень. 3. Ознайомитися з методиками Орієнтованої оцінки емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
3	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1. Діяльність тренера. 2. Психологічні здібності та вміння тренера. 3. Стиль професійної діяльності тренера. 4. Авторитет у професійній діяльності фахівців галузі фізичної культури та спорту. 2. Метод незакінчених речень. 3. Ознайомитися з дослідженням особистості біографічним методом 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
4	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1 Спортсмен – суб'єкт діяльності. 2. Мотиваційна сфера та самосвідомість юного спортсмена. 3. Емоційна та вольова сфери юного спортсмена. 4. Типові особливості особистості юних спортсменів. 5. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості спортсменів. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методикою дослідження впевненості на усвідомлювальному рівні. Психодіагностика самотності. Проективний метод психодіагностики 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
5	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1 Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця. 2. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту. 3. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту.	2

	4. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методикою дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	
6	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1. Діяльність сучасного психолога в спорті. 2. Методи психологічного дослідження в спорті. 3. Сутність спортивної форми. 4. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань. 5. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методикою дослідження діагностики смислових життєвих орієнтацій. 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
7	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1. Характеристика діяльності суддів їх місце в системі змагань. 2. Спортивне суддівство. 3. Нервово-емоційне напруження та психологічні особливості суддів. 4. Різні стилі спортивного суддівства. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб. 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	2
8	Опрацювання лекційного матеріалу. Огляд фахової літератури до теми. 1. Тренер як керівник команди. 2. Особистість тренера, якості які визначають успішність його діяльності. 3. Типи тренерів-керівників. 4. Стилi керівництва тренера у спортивній діяльності. 2. Метод незакінчених речень. 3. Оволодіти методикою психодіагностики самотності 4. Тестові завдання для узагальнення набутих знань за темою.	4
Разом за семестр		18

5.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№ тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях. Становлення і розвиток	5

	психології спорту.	
2.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Психологічна діяльність у спорті. Підготовка до поточного контролю.	5
3.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Мотиви у галузі спорту.	5
4.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.	5
5.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Усвідомлення себе і свого місця у світі».	4
6.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії».	4
7.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Здоровий спосіб життя». Підготовка до поточного контролю.	4
8.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Сила звички».	4
9.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях. «Стрес, та його вплив на спортсменів».	4
10.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії».	4
11.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Мотиви у галузі спорту.	4
12.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Етико-психологічні принципи у галузі спорту.	4
13.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. Психологічна діяльність у спорті. Підготовка до контролю.	4
14.	Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції.	4
15.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Здоровий спосіб життя».	4
16.	Опрацювання лекційного матеріалу. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Підготовка до контролю».	4
Разом за семестр		70

5.4. Тематика індивідуального завдання для самостійної роботи студентів.

На самостійне опрацювання студентів у *першому* семестрі виноситься тема, перелік яких подано в методичних рекомендаціях, https://msn.khmnmu.edu.ua/pluginfile.php/6955500/mod_resource/content/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%202024.pdf , Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій, проектною технології, з елементами тренінгу), самостійна робота – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з розроблення навчально-методичного забезпечення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових завдань.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми.

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне

навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування загальних і фахових компетентностей, програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичного заняття (вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування для допуску до заняття (наведені у Методичних рекомендаціях до лппрактичних занять), активно працювати на занятті захистити результати виконаної роботи, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами практичних робіт тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати в у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування. Виконання індивідуального завдання (якщо їх виконання у семестрі передбачені РПНД) завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

На самостійне опрацювання студентів у **першому** семестрі виноситься тема, перелік яких подано в методичних рекомендаціях, https://msn.khmnmu.edu.ua/pluginfile.php/695500/mod_resource/content/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%202024.pdf , Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснює викладач згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій, проектною технології, з елементами тренінгу), самостійна робота – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з розроблення навчально-методичного забезпечення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових завдань.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролю). Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування загальних і фахових компетентностей, програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичного заняття (вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування для допуску до заняття (наведені у Методичних рекомендаціях до лпрактичних занять), активно працювати на занятті захистити результати виконаної роботи, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами практичних робіт тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів

робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати в у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування. Виконання індивідуального завдання (якщо їх виконання у семестрі передбачені РПНД) завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає

	логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти у семестрі

Аудиторна робота								Контрольні заходи		Семестровий контроль	
Практичні роботи №:								Тестовий контроль:		Іспит	Разом балів
1	2	3	4	5	6	7	8	Т 1-6	Т 7-16		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)										60-100	
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10		24-40
24-40								12-20			24-40

Примітки: Т – тема навчальної дисципліни;

Оцінювання результатів практичної роботи

Виконана й оформлена відповідно до встановлених Методичними рекомендаціями вимог практична робота комплексно оцінюється викладачем при її захисті з урахуванням таких критеріїв: самостійність та правильність виконання; повнота відповіді та знання методики тощо.

Результат виконання і захисту здобувачем вищої освіти кожної практичної роботи оцінюється відповідно до таблиці Критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти та рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей з присвоєнням йому відповідної суми балів.

У випадку виявлення здобувачем рівня знань, нижчого ніж 60 відсотків від максимального балу, встановленого Робочою програмою для кожної структурної одиниці, практична робота йому **не зараховується** і для її захисту він має детальніше опрацювати матеріал з теми роботи, методику її виконання, виправити грубі помилки та повторно вийти на її захист у призначений для цього викладачем час.

Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)

Кожний з двох тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 25 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10 (*кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною*).

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-25
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	-	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 25 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у Модульному середовищі для навчання. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну **наступного** контролю.

При оцінюванні практичного завдання викладач керується узагальненими критеріями, наведеними у таблиці **«Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти»**.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної роботи до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Семестровий залік виставляється на останньому занятті за умови якщо загальна сума балів, яку накопичив здобувач з дисципліни (іншого освітнього компонента) за результатами **поточного** контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка **«зараховано»**, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення. Присутність здобувача у цьому випадку не є обов'язковою.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера
2. Охарактеризуйте елементи які включає в себе спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.
 1. Порівняйте завдання, що стоять перед психологією спорту і психологією фізичного виховання.
 2. Розкрийте сутність типів тренера.
 3. Дайте визначення поняттю імідж.
 4. Визначте види психологічної підготовки спортсмена.
 5. Назвіть та охарактеризуйте способи підтримки стійкої уваги у школярів на уроках фізичної культури.
 6. Розкрийте мотиви психології вболівання та типи вболівальників.
 7. Дайте визначення поняттям «воля» та «вольові зусилля».
 8. Визначте види психологічної підготовки спортсмена.
 9. Поясніть психологічні особливості стану «спортивної форми».
 10. Охарактеризуйте елементи, які включає в себе загальна психологічна підготовка.
 11. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера.
 12. Опишіть групи вболівальників.
 13. Дайте визначення поняття стиль суддівства.
 14. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
 15. Мета, мотиви, дії, оздоровлення, педагогічна діяльність у фізичному вихованні.
 16. Дайте характеристику демократичному стилю діяльності тренера.
 17. Розкрийте мотиви психології вболівання та типи вболівальників.

18. Дайте характеристику типології тренерів за негативними особистісними рисами.
19. Визначте технологічні цінності професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту.
20. Назвіть загальні, конкретні мотиви занять фізичною культурою.
21. Дайте характеристику різних методів ментального тренінгу в спорті.
22. Визначте види психологічної підготовки спортсмена.
23. За яких розумових операцій здійснюється мислення.
24. Характеристика функцій які виконує тренер в своїй професійній діяльності.

11. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, підготовлені і видані такі роботи:

1. Психологія фізичного виховання і спорту : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» / Т. В. Чопик, О. С. Павлюк, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2024. 60 с.

2. Роздатковий матеріал:

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

1. Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.
2. Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного забезпечення, крім загальнонавчаних програм і операційних систем.

13. Рекомендована література:

Основна

1. Серова Л.К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. 2018.https://stud.com.ua/156545/meditsina/sportivna_psihologiya_profesiyniy_vidbir_u_sporti
2. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.
3. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 272 с. – ISBN 966-7133-92-3.
4. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
5. Психологія фізичного виховання і спорту. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт» / Т.В. Чопик, О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, О.В. Антонюк. – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 64с.

Додаткова

1. Чопик, Т., & Рудніченко, М. (2022). Аналіз й узагальнення психологічної підготовки спортсменів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 75–80. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>

14. Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. URL <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=8985>
2. Електронна бібліотека університету. URL: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php
3. Репозитарій ХНУ. URL: <https://library.khmnu.edu.ua/#> .

