

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти

сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою ФЕМП

(пост. п. 3 від «23» 09 2024 р.)

Декан



Ольга КОРЕНЮК

**ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ /
SPORTS PSYCHOLOGY**

**РОБОЧА ПРОГРАМА /
COURSE OUTLINE**

освітній ступінь	бакалавр / bachelor
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics
спеціальність	017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport
освітня програма	Спортивний менеджмент / Sports management

Київ 2024

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автори: _____ **І. М. ОВДІЄНКО**, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології ДТЕУ.
_____ **І. В. ПУСТОВАЛОВ**, кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології ДТЕУ.

Програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології 10.06.2024 р.,
протокол № 16.

Рецензенти: **С.М. МИРОНЕЦЬ**, доктор психологічних наук, професор, завідувач
кафедри психології;
О.М. КОЛУМБЕТ, доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, гарант ОП
«Спортивний менеджмент»;
Т. В. ЧАУСОВА, кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри психології та особистісного розвитку, Навчально-наукового
інституту менеджменту та психології, ДЗВО «Університет
менеджменту освіти» НАПН України
А.М. МАСЛЮК, доктор психологічних наук, доцент, заступник
начальника відділу науково-методичного супроводження
психологічної підготовки суддів Національної школи суддів України.

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ / SPORTS PSYCHOLOGY

РОБОЧА ПРОГРАМА / COURSE OUTLINE

освітній ступінь	бакалавр / bachelor
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics
спеціальність	017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport
освітня програма	Спортивний менеджмент / Sports management

**Розділ І. Структура навчальної дисципліни та розподіл годин за темами
(тематичний план)**

№ п/п	Назва теми	Кількість годин				Форми контролю
		Усього годин / кредитів	з них			
			Лекції	Практичні заняття / МК	Самостійна робота здобувачів вищої освіти	
1	Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань	6/ 0,2	2	-	4	О, П
2	Тема 2. Спортивна діяльність: сутність та її особливості. Мотиваційно-потребова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності	12/ 0,4	2	4	6	О, П, ТР
3	Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності	10/ 0,33	2	2	6	О, П, КО
4	Тема 4. Інтелектуально-когнітивна сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності	12/ 0,4	2	2	8	О, П, КО, ТР
5	Тема 5. Психомоторна сфера та її прояв у спортивній діяльності	14/ 0,46	2	2	10	О, П, КО, Т
6	Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності	12/ 0,4	2	2	8	О, П, КО, Т
7	Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я	12/ 0,4	2	2	8	О, КО, Т
8	Тема 8. Система психологічного відбору спортсменів	10/ 0,33	2	2	6	О, КО, ТР, ПСВ
9	Тема 9. Психологічна підготовка спортсменів	16/ 0,52	2	4	10	О, П, КО
10	Тема 10. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів	14/ 0,46	2	2	10	О, П, КО, ТР
11	11. Основи психічної регуляції в спорті	14/ 0,46	2	2	10	О, П, КО, ТР
12	Тема 12. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів	14/ 0,46	2	2	10	О, П, КО
13	Тема 13. Психологічні особливості спортивного колективу	8/ 0,26	2	2	4	О, П, КО
14	Тема 14. Психологічний супровід особистості у спорті	12/ 0,46	2	2	8	О, П, КО
15	Тема 15. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів	14/ 0,46	2	4	8	О, П, КО, Т
Разом		180/6	28	28	124	
Підсумковий контроль – екзамен						

Умовні скорочення: О – опитування; Т – тестування; ПСВ – перевірка ситуаційної вправи; КО – колективне обговорення проблеми; П – презентаційний проект; ТР – тренінг.

Розділ II. Тематика та зміст лекційних, практичних (семінарських), лабораторних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувачів вищої освіти (год.)
1	2	3
<p>Знати: - теоретичні основи психології спорту; - предмет, проблеми та інтегральні завдання психології спорту.</p> <p>Вміти: - аналізувати основні етапи зародження й розвитку психології спорту; - визначати теоретичні та емпіричні підходи у психології спорту; - застосовувати основні поняття у визначенні спортивної діяльності.</p>	<p>Тема 1. Психологія спорту як галузь психологічних знань План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> Виникнення психології спорту як галузі психології. Предмет, об'єкт, дослідницькі і прикладні завдання психології спорту. Структура спортивної діяльності. Результати спортивної діяльності. Теоретичний і емпіричний підходи до побудови психологічної характеристики видів спорту. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 5-16], 3 [с. 10-16], 4 [с. 20-125] Додатковий: 1 [с. 11-27], 2 [с. 9-14], 6 [с. 7-22], 7 [с. 122-136], 8 [с. 7-26], 11 [с. 8-10], 12 [с. 11-28], 13 [с. 5-14] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p align="center">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> Функції і завдання психології спорту. Хронологічний і методологічний аналіз проблематики психології спорту. Загальні і специфічні особливості спортивної діяльності. Роль досягнень у спортивній діяльності. Класифікації спортивних вправ. Циклічні, складно-координаційні і екстремальні види спорту, спортивні ігри. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 5-16], 3 [с. 10-16], 4 [с. 20-125] Додатковий: 1 [с. 11-27], 2 [с. 9-14], 6 [с. 7-22], 7 [с. 122-136], 8 [с. 7-26], 11 [с. 8-10], 12 [с. 11-28], 13 [с. 5-14] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>6 2</p> <p>4</p>

<p>Знати: - основні особливості спортивної діяльності; - джерела і передумови виникнення мотиваційної складової у спорті.</p> <p>Вміти: - визначати основні потреби і мотиви у спортивній діяльності; - на основі мотивації і потреб ставити позитивні цілі для досягнень у спорті.</p>	<p>Тема 2. Спортивна діяльність: сутність та її особливості. Мотиваційно-потребова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності</p> <p>План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості спортивної діяльності. Психологічне забезпечення спортивної діяльності. 2. Основні потреби у спортивній діяльності. Комплексна структура задоволення потреб людини: потреба, інтерес, мотивація, задоволення потреби, діяльність. 3. Основні поняття мотивації. Концептуальні моделі мотивації. 4. Постановка спортивних цілей. Рівень домагань у спорті. 5. Індивідуальні та командні особливості спортивних мотивів. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 17-32], 4 [с. 17-28] Додатковий: 1 [с. 28-64], 2 [с. 14-24], 6 [с. 30-84], 7 [с. 10-12, 59-64], 11 [с. 11-14], 12 [с. 52-87], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Практичне заняття 2/1. Мотивація і потреби у спортивній діяльності</p> <p>План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Способи діяльності в спорті. 2.2. Результати діяльності в спорті (біологічний, педагогічний, соціальний, психологічний). 2.3. Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 17-32], 4 [с. 17-28] Додатковий: 1 [с. 28-64], 2 [с. 14-24], 6 [с. 30-84] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Закон піднесення потреб. Закони Єркса-Додсона. 1.2. Мотивація, як чинник успіху діяльності. Ситуативна динаміка мотивації спортсменів. 1.3. Мотивація досягнень і перемотивація. Позитивне підкріплення у формуванні мотивації свідомого вибору. 1.4. Психологічні особливості дослідження мотиваційної спрямованості спортсменів. 1.5. Мотивація до змін. Мотивація та її вплив на прийняття рішень. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 17-32], 4 [с. 17-28] Додатковий: 1 [с. 28-64], 2 [с. 14-24], 6 [с. 30-84], 7 [с. 10-12, 59-64], 11 [с. 11-14], 12 [с. 52-87], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>12</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

<p>Знати: - психологічну структуру емоційної сфери особистості; - психологічні особливості вольових якостей у спортсменів.</p> <p>Вміти: - аналізувати особливості емоційно-вольової сфери у спортивній діяльності; - визначати характеристики і сутність провідних компонентів емоційно-вольової сфери для спортивних досягнень.</p>	<p>Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності</p> <p>План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про спортивні емоції. 2. Спеціальні спортивні емоції. Динаміка спортивних емоцій. 3. Поняття про вольові якості. Шляхи розвитку вольових якостей. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-227] Додатковий: 1 [с. 64-79], 7 [с. 64-68], 8 [с. 233-262], 11 [с. 15-21], 12 [с. 28-52], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Практичне заняття 3/1. Роль емоцій і вольових якостей у спортивній діяльності</p> <p>План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Емоції, стеничні та астеничні. 2.2. Прояви вольових якостей, в процесі занять фізичної культурою спортом. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-227] Додатковий: 1 [с. 64-79], 7 [с. 64-68], 8 [с. 233-262], 11 [с. 15-21], 12 [с. 28-52], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Моральні, інтелектуальні і естетичні почуття юних спортсменів. 1.2. Основні емоційні переживання юних спортсменів. 1.3. Вольові зусилля у спорті. 1.4. Самовиховання волі у юних та дорослих спортсменів. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-227] Додатковий: 1 [с. 64-79], 7 [с. 64-68], 8 [с. 233-262], 11 [с. 15-21], 12 [с. 28-52], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>
<p>Знати: - психологічні методи вивчення інтелектуальної сфери особистості у спортсменів, її загальну характеристику та класифікацію; - методи, спрямовані на</p>	<p>Тема 4. Інтелектуально-когнітивна сфера особистості та її прояв у спортивній діяльності</p> <p>План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль інтелекту та мислення в спортивній діяльності. 2. Види інтелекту та їх значення в спортивній діяльності особистості. 3. Психічні реакції і стани; їх особливості прояву. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-103], 4 [с. 234-240] Додатковий: 1 [с. 176-189], 7 [с. 29-35], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>12</p> <p>2</p>

<p>розвиток когнітивних здібностей особистості спортсменів; - індивідуальні особливості когнітивних здібностей у спортсменів.</p> <p>Вміти: - охарактеризувати принципи та етапи розвитку інтелектуально-когнітивної сфери особистості спортсменів; - застосовувати методи розвитку інтелектуальних здібностей у спортсменів.</p>	<p align="center">Практичне заняття 4/1. Розвиток когнітивних здібностей</p> <p align="center">План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота з елементами тренінгу): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Оперативне мислення. 2.2. Когнітивне функціонування. 2.3. Розвиток креативного мислення. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-103], 4 [с. 234-240] Додатковий: 1 [с. 176-189], 7 [с. 29-35], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p align="center">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Інтелектуально-когнітивні відмінності у спортсменів фізичних і інтелектуальних видів спорту. 1.2. Когнітивне оцінювання тренувальної діяльності та спортивних змагань. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 97-103], 4 [с. 234-240] Додатковий: 1 [с. 176-189], 7 [с. 29-35], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p align="center">4</p> <p align="center">6</p>
<p>Знати: - психологічні характеристики рухових навичок у спортсменів; - психологічну структуру формування рухових навичок у спортсменів.</p> <p>Вміти: - адекватно оцінювати рівень розвитку рухових навичок у спортсменів; - застосовувати психологічні способи в процесі формування рухових навичок у спортсменів; - практично застосовувати психологічні методи формування і</p>	<p align="center">Тема 5. Психомоторна сфера та її прояв у спортивній діяльності</p> <p align="center">План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічна характеристика фізичних вправ та техніки їх виконання. 2. Рухова навичка та рухові вміння. 3. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок. 4. Психологічна структура та стадії формування рухових навичок у спорті. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 156-182], 4 [с. 185-197] Додатковий: 1 [с. 152-176], 8 [с. 195-232], 11 [с. 15-21], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p align="center">Практичне заняття 5/1. Використання знань щодо пізнання особистих типологій на практиці</p> <p align="center">План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Роль уяви в управлінні рухом. 2.2. Бистрота. 2.3. М'язова сила. 2.4. Координованість. 3. Проведення тестування здобувачів вищої освіти навчальної групи за відповідними методиками. 	<p align="center">14</p> <p align="center">2</p> <p align="center">6</p>

<p>розвитку рухових навичок у спортсменів.</p>	<p>4. Обговорення отриманих результатів, напрацювання практичних рекомендацій в контексті майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 156-182], 4 [с. 185-197] Додатковий: 1 [с. 152-176], 8 [с. 195-232], 11 [с. 15-21], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями:</p> <p>1.1. Динамічні стереотипи рухових навичок. 1.2. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок. 1.3. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. 1.4. Спеціалізовані сприйняття в спорті.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 156-182], 4 [с. 185-197] Додатковий: 1 [с. 152-176], 8 [с. 195-232], 11 [с. 15-21], 13 [с. 15-29] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	6
<p>Знати: - основні соціально-психологічні феномени особистості спортсменів; - основні форми психологічного розвитку особистості спортсменів; - психологічні основи формування індивідуальних особливостей спортсменів.</p> <p>Вміти: - враховувати індивідуальні психологічні особливості спортсменів; - ефективно визначати індивідуально-типологічні особливості спортсменів; - на основі</p>	<p style="text-align: center;">Тема 6. Індивідуально-особистісні особливості спортсменів та їх прояв у спортивній діяльності</p> <p style="text-align: center;">План лекції:</p> <p>1. Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості. 2. Стійкість до стресу та типологічні особливості якостей нервової системи. 3. Психологічні основи формування особистості спортсмена.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 190-198] Додатковий: 1 [с. 189-201], 2 [с. 108-125], 7 [с. 68-71], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 6/1. Розвиток індивідуальних особливостей особистості.</p> <p>1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): 2.1. Вплив темпераменту та характеру на заняття фізичною культурою і спортом. 2.2. Розвиток спортивних інтересів. 2.3. Психологічні методики вивчення індивідуальних особливостей. 3. Проведення тестування здобувачів вищої освіти навчальної групи за методиками дослідження індивідуально-типологічних особливостей. 4. Обговорення отриманих результатів, напрацювання практичних рекомендацій в контексті майбутньої</p>	12 2 4

<p>індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсменів застосовувати психологічні методи розвитку та підтримки у спортсменів інтересу до спортивної діяльності.</p>	<p>професійної діяльності. Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 190-198] Додатковий: 1 [с. 189-201], 2 [с. 108-125], 7 [с. 68-71], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: 1.1. Здібності та типологічні особливості якостей нервової системи. 1.2. Типологічно обумовленні стилі спортивної діяльності. 1.3. Формування характеру юних спортсменів. 1.4. Розвиток здібностей юних спортсменів.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 3 [с. 190-198] Додатковий: 1 [с. 189-201], 2 [с. 108-125], 7 [с. 68-71], 12 [с. 28-52] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p style="text-align: center;">6</p>
<p>Знати: - основні параметри оптимального фізичного навантаження спортсменів; - основні функції та складові психічного здоров'я; - елементи впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я особистості спортсменів.</p> <p>Вміти: - враховувати у майбутній практичній діяльності індивідуальні особливості спортсменів для розподілу фізичних навантажень; - адекватно розподіляти фізичні навантаження спортсменів для досягнення максимальних результатів у їхньої</p>	<p style="text-align: center;">Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я План лекції:</p> <p>1. Фізичні навантаження та зміни особистості. 2. Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії. 3. Підвищення рівня психічного здоров'я за допомогою фізичних навантажень.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 136-142; 156-158], 4 [с. 145-175; 270-330] Додатковий: 2 [с. 158-163], 4 [с. 113-164], 5 [с. 38-58], 7 [с. 146-214] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 7/1. Основні наукові підходи до розгляду процесу впливу фізичних навантажень на особистість спортсменів План заняття:</p> <p>1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): 2.1. Фізичні навантаження і депресія. 2.2. Фізичні навантаження і стан тривоги. 2.3. Фізичні навантаження і самосприйняття. 3. Проведення тестування здобувачів вищої освіти навчальної групи за відповідними методиками. 4. Обговорення отриманих результатів, напрацювання практичних рекомендацій в контексті майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 136-142; 156-158], 4 [с. 145-175; 270-330] Додатковий: 2 [с. 158-163], 4 [с. 113-164], 5 [с. 38-58], 7 [с. 146-214] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p style="text-align: center;">12 2</p> <p style="text-align: center;">4</p>

спортивній діяльності.	<p align="center">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями:</p> <p>1.1. Позитивне звикання до фізичних навантажень.</p> <p>1.2. Позитивний взаємозв'язок між зміною рівня підготовленості і підвищенням рівня самооцінки.</p> <p>1.3. Фізичні навантаження і психологічна витривалість.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний 1 [с. 34– 44], 2 [с. 221 – 274], 3 [с. 121 – 136], Основний: 1 [с. 136-142; 156-158], 4 [с. 145-175; 270-330] Додатковий: 2 [с. 158-163], 4 [с. 113-164], 5 [с. 38-58], 7 [с. 146-214] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	6
<p>Знати: - психологічні характеристики відбору спортсменів; - основи психологічної діагностики у спорті.</p> <p>Вміти: - практично застосовувати методи психологічного відбору спортсменів; - аналізувати психологічні схильності у спортсменів до занять спортом; - розробляти ефективну модель психологічного відбору спортсменів.</p>	<p align="center">Тема 8. Система психологічного відбору спортсменів</p> <p align="center">План лекції:</p> <p>1. Основні методологічні принципи психологічного відбору спортсменів.</p> <p>2. Основи психодіагностики в спорті.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 65-86], 3 [с. 396-460] Додатковий: 3 [с. 25-31, 80-88] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p align="center">Практичне заняття 8/1. Особливості психологічного відбору спортсменів</p> <p align="center">План заняття:</p> <p>1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи.</p> <p>2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота):</p> <p>2.1. Основи психологічного відбору спортсменів.</p> <p>2.2. Формування цільових ознак психологічного відбору.</p> <p>2.3. Вибір прогностичних ознак психологічного відбору.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 65-86], 3 [с. 396-460] Додатковий: 3 [с. 25-31, 80-88] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p align="center">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями:</p> <p>1.1. Практика психологічного відбору.</p> <p>1.2. Складання моделі психологічного відбору.</p> <p>1.3. Дослідження психологічної схильності до заняття спортом.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 65-86], 3 [с. 396-460] Додатковий: 3 [с. 25-31, 80-88] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	10 2 2 6
<p>Знати: - теоретичні основи психологічної</p>	<p align="center">Тема 9. Психологічна підготовка спортсменів</p> <p align="center">План лекції:</p> <p>1. Поняття про психологічну підготовку.</p>	16 2

<p>підготовки спортсменів; - основні методи психологічної підготовки спортсменів до змагань.</p> <p>Вміти: - розробляти ефективну модель психологічної підготовки спортсменів до змагань; - підвищувати рівень психологічної підготовки спортсменів в процесі підготовки до змагань.</p>	<p>2. Психологічна підготовка спортсменів до тривалого тренувального процесу. 3. Засоби психологічної підготовки. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 107-159], 2 [с. 33-43], 4 [с. 240-270] Додатковий: 7 [с. 140-153], 8 [с. 265-326], 12 [с. 110-134] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Практичне заняття 9/1. Особливості психологічної підготовки спортсменів План заняття:</p> <p>1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): 2.1. Особливості психологічної підготовки на сучасному етапі. 2.2. Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань. 2.3. Розробка та презентація моделі психологічної підготовки спортсменів. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 107-159], 2 [с. 33-43], 4 [с. 240-270] Додатковий: 7 [с. 140-153], 8 [с. 265-326], 12 [с. 110-134] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: 1.1. Психологічна підготовка спортсмена: історичний екскурс. 1.2. Мета та завдання психологічної підготовки. 1.3. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів до конкретного змагання. 1.4. Роль ментальної підготовки в досягненні спортивних цілей. 1.5. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в умовах змагань. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 107-159], 2 [с. 33-43], 4 [с. 240-270] Додатковий: 7 [с. 140-153], 8 [с. 265-326], 12 [с. 110-134] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>4</p> <p>10</p>
<p>Знати: - сутність поняття про рухові здібності і якості; - психологічна сутність фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів.</p> <p>Вміти:</p>	<p>Тема 10. Психологічні основи фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів План лекції:</p> <p>1. Поняття про рухові здібності та якості. 2. Коротка психологічна характеристика основних фізичних здібностей та якостей. 3. Психологічна структура технічної підготовки. Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 44-64; 165-169], 4 [с. 10-19] Додатковий: 7 [с. 24-28], 10 [с. 6-16], 11 [с. 21-25], 12 [с. 109-146] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>14</p> <p>2</p>

<p>- вірно підбирати методи для фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів; - ефективно застосовувати оцінювання фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів.</p>	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 10/1. Психологічні основи та особливості підготовки спортсменів</p> <p style="text-align: center;">План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота з елементами тренінгу): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів. 2.2. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 44-64; 165-169], 4 [с. 10-19] Додатковий: 7 [с. 24-28], 10 [с. 6-16], 11 [с. 21-25], 12 [с. 109-146] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Психологічні особливості формування тактичних вмінь. 1.2. Тактична майстерність спортсмена у зв'язку з рівнем розвитку фізичних, технічних та психічних якостей. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 44-64; 165-169], 4 [с. 10-19] Додатковий: 7 [с. 24-28], 10 [с. 6-16], 11 [с. 21-25], 12 [с. 109-146] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p>Знати: - основні базисні функціональні та психічні стани особистості; - характеристики функціональних та психічних станів у спортсменів; - основні методи саморегуляції у спорті.</p> <p>Вміти: - ефективно застосовувати методи саморегуляції у спорті; - формувати і розвивати цілепокладання, наполегливість та</p>	<p style="text-align: center;">11. Основи психічної регуляції в спорті</p> <p style="text-align: center;">План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні базисні психічні стани (стан прогресивного розвитку; стан сталої рівноваги; стан регресії). 2. Структура психічного стану. Функціональний стан. 3. Методи саморегуляції стресу у спорті. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 159-183], 2 [с. 134-173] Додатковий: 2 [с. 74-80, 135-163], 7 [с. 71-73], 6 [с. 362-418], 10 [с. 38-80], 12 [с. 54-58], 13 [с. 54-58] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 11/1. Особливості психологічної саморегуляції спортсменів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота з елементами тренінгу): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Заспокійливі та мобілізуючі варіанти аутогенного тренування (АТ). 2.2. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань. 2.3. Формування наполегливості, упевненості, 	<p style="text-align: right;">14 2</p> <p style="text-align: right;">4</p>

<p>упевненість у спортсменів для досягнення ними максимальних спортивних результатів.</p>	<p>цілеспрямованості. 2.4. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 159-183], 2 [с. 134-173] Додатковий: 2 [с. 74-80, 135-163], 7 [с. 71-73], 6 [с. 362-418], 10 [с. 38-80], 12 [с. 54-58], 13 [с. 54-58] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Самостійна робота здобувачів вищої освіти 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: 1.1. Суб'єктивна сторона функціонального стану. 1.2. Психічний фактор в структурі психічного стану. 1.3. Енергетичний фактор психічного стану. 1.4. Руховий фактор психічного стану. 1.5. Принципи класифікації методів психічної регуляції. 1.6. Методи гетерорегуляції: бесіда, наказ, гіпноз та ін. 1.7. Роль психологічних факторів під час травм. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 159-183], 2 [с. 134-173] Додатковий: 2 [с. 74-80, 135-163], 7 [с. 71-73], 6 [с. 362-418], 10 [с. 38-80], 12 [с. 54-58], 13 [с. 54-58] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>8</p>
<p>Знати: - психологічні особливості особистості тренерів та спортивних суддів; - основні функції тренерської діяльності; - основні стилі керівництва у тренерській діяльності.</p> <p>Вміти: - вірно і вчасно визначати вплив особистості тренера на підготовчий процес у спортивній діяльності; - визначати та корегувати елементи впливу суддівства на психологічний стан спортсменів.</p>	<p>Тема 12. Психологія діяльності тренерів, спортивних суддів План лекції: 1. Психологічні особливості особистості тренера. 2. Основні функції тренера: управлінська; формувальна; гностична; регулювальна; виховна. 3. Стили керівництва тренерів. 4. Психологічні особливості спортивних суддів. Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Практичне заняття 12/1. Психологічні особливості діяльності тренерів та спортивних суддів План заняття: 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота з елементами тренінгу): 2.1. Функції тренера. 2.2. Авторитет та псевдоавторитет. 2.3. Психологічна характеристика успішних та неуспішних тренерів. Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>14</p> <p>2</p> <p>4</p>

	<p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <p>1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями:</p> <p>1.1. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена.</p> <p>1.2. Взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості.</p> <p>1.3. Загальні педагогічні вимоги та спеціальні вимоги до тренерської діяльності.</p> <p>1.4. Мотивація професійної діяльності спортивного судді.</p> <p>1.5. Стили професійної діяльності спортивних суддів.</p> <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	8
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологічні характеристики спортивних команд; - основні психологічні особливості лідера та характеристики лідерства у спортивних командах; - роль лідера в спортивній команді. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вірно підбирати ефективні методи формування здорового психологічного клімату в спортивних командах; - ефективно організовувати міжособистісне спілкування в спортивних командах. 	<p style="text-align: center;">Тема 13. Психологічні особливості спортивного колективу</p> <p style="text-align: center;">План лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціально-психологічні особливості спортивних груп. 2. Лідерство і лідер в команді. 3. Проблема психологічної сумісності членів спортивного колективу. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 13/1. Психологічні основи діяльності спортивних колективів</p> <p style="text-align: center;">План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота з елементами тренінгу): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Створення ефективного мікроклімату в команді. 2.2. Психологічні основи спілкування в спортивному колективі. 2.3. Забезпечення динаміки командної діяльності. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Спортивна команда як вид малої групи. 1.2. Інтеграція і диференціація в спортивних групах. 	8 2 2 4

	<p>1.3. Методи дослідження міжособистісних відносин в спортивних групах. 1.4. Групова згуртованість спортивного колективу. 1.5. Групова і командна динаміка. Список рекомендованих джерел: Основний: 2 [с. 200-222] Додатковий: 3 [с. 32-45], 8 [с. 40-53, 157-189], 12 [с. 26-33], 13 [с. 30-43] Інтернет ресурси: 16, 17, 18]</p>	
<p>Знати: - основні особливості психологічного супроводу у спорті; - психологічні основи формування особистості у спорті.</p> <p>Вміти: - підтримувати розвиток особистості спортсменів в процесі їхньої спортивної діяльності.</p>	<p>Тема 14. Психологічний супровід особистості у спорті Питання лекції: 1. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості. 2. Підходи та організація психологічного супроводу особистості. 3. Методи вивчення особистості спортсмена. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 30-85], 2 [с. 44-64], 3 [с. 190-198], 4 [с. 223-270]. Додатковий: 2 [с. 77-134], 3 [с. 122-157], 4 [с. 166-263], 5 [с. 83-120]; 9 [с. 10] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Практичне заняття 14/1. Основи психологічного супроводу спортсменів План заняття: 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): 2.1. Формування особистості у процесі занять спортом. 2.2. Визначення перспектив та проблем спортсмена. 2.3. Моделі типового та еталонного спортсмена. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 30-85], 2 [с. 44-64], 3 [с. 190-198], 4 [с. 223-270]. Додатковий: 2 [с. 77-134], 3 [с. 122-157], 4 [с. 166-263], 5 [с. 83-120]; 9 [с. 10] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p> <p>Самостійна робота здобувачів вищої освіти 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: 1.1. Виховання у спорті. 1.2. Актуальні та потенційні психічні особливості спортсмена. 1.3. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена. Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 30-85], 2 [с. 44-64], 3 [с. 190-198], 4 [с. 223-270]. Додатковий: 2 [с. 77-134], 3 [с. 122-157], 4 [с. 166-263], 5 [с. 83-120]; 9 [с. 10] Інтернет ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>12 2</p> <p>2</p> <p>8</p>

<p>Знати: - соціально-психологічну сутність діяльності психолога у спорті; - структуру професійної діяльності психолога у спорті.</p> <p>Вміти: - визначати у спортсменів стани для надання вчасної психологічної допомоги; - визначати професійну придатність психолога в спортивній діяльності.</p>	<p style="text-align: center;">Тема 15. Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів</p> <p style="text-align: center;">Питання лекції:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті. 2. Професійні та особистісні вимоги, що висувуються до особистості спортивного психолога. 3. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 7-163], 2 [с. 33-65; 73-82] Додатковий: 2 [с. 135-158], 3 [с. 140-157], 4 [с. 26-72], 7 [с. 146-214]; 9 [с. 10] Інтернет – ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 15/1. Психологічні детермінанти професійності кадрів</p> <p style="text-align: center;">План заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розгляд та оцінювання презентаційних проектів за питаннями самостійної роботи. 2. Дискусійна панель за питаннями (групова робота): <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Психологічне консультування. 2.2. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам. 2.3. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності. 3. Проведення тестування здобувачів вищої освіти навчальної групи за відповідними методиками. 4. Обговорення отриманих результатів, напрацювання практичних рекомендацій в контексті майбутньої професійної діяльності. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 7-163], 2 [с. 33-65; 73-82] Додатковий: 2 [с. 135-158], 3 [с. 140-157], 4 [с. 26-72], 7 [с. 146-214]; 9 [с. 10] Інтернет – ресурси: 16, 17, 18</p> <p style="text-align: center;">Самостійна робота здобувачів вищої освіти</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуючи рекомендовані джерела, самостійно розглянути та підготувати презентаційні проекти за наступними навчальними питаннями: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів. 1.2. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок. <p>Список рекомендованих джерел: Основний: 1 [с. 7-163], 2 [с. 33-65; 73-82] Додатковий: 2 [с. 135-158], 3 [с. 140-157], 4 [с. 26-72], 7 [с. 146-214]; 9 [с. 10] Інтернет – ресурси: 16, 17, 18</p>	<p>14</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>8</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Розділ III. Список рекомендованих джерел

Основний

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 272 с.
3. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
4. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

Додатковий

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту: [підручник], [наук. ред. Г. Ложкін]. – Київ: Олімпійська література, 2014. 334.
2. Гринь, О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с
6. Лисенко Л. Л. Спортивна психологія: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.
7. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
8. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 139с.
9. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. Уклад.: Г.В. Іваннікова. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 40 с.
10. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник / у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
11. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ:Інін,2013. 226 с.
12. Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund. Handbook of Sport Psychology. 14 April 2020, P. 1333. DOI:10.1002/9781119568124
13. Richard H. Cox. Sport Psychology Concepts and Applications. Seventh Edition. University of Missouri–Columbia. 2012. P. 555.

file:///C:/Users/User/Downloads/referenceBook_227593422Sport_Psychology_Concepts_and_Applications_by_Richard_H_Cox_z_lib.pdf

Інтернет – ресурси

16. «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Інтернет ресурс. Режим доступу. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16276/1/Nikityuk%202022%20.pdf>
17. «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki-problemi-ta-perspektivi-materiali-2.pdf>
18. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3