

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньо-професійної програми

Олександра СИДОРЕНКО

від "30" жовтня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Інна ВАРНАВСЬКА

Протокол засідання кафедри

соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ

від "01" вересня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія спорту

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітньо-професійна програма – «Практична психологія»

Спеціальність – 053 Психологія

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Кропивницький-Херсон – 2025

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Психологія спорту
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Соціальних та поведінкових наук
Викладач	Василь Олійник, старший викладач кафедри соціальних та поведінкових наук, канд. психол. н.
Контактна інформація	номер телефону викладача: 063 3932558 адреса електронної пошти: oliynik110460@gmail.com адреса електронної пошти кафедри: oliinyk_V@Ksaeu.kherson.ua
Графік консультацій	середа
Програма дисципліни	ТЕМА 1. Виникнення, предмет та завдання психології спорту. Виникнення та розвиток психології спорту. Предмет психології спорту. Завдання психології спорту. Психологія спорту в системі наук. ТЕМА 2. Психологічна підготовка у спорті. Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки. ТЕМА 3. Роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена. Поняття психологічної підготовки до змагань. Форми передстартових станів. Причин, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання. ТЕМА 4. Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень. Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту. Маркетингові стратегії щодо психолога у спорті. ТЕМА 5. Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту. Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту. ТЕМА 6. Психологічна характеристика видів спорту. Загальна характеристика окремих видів спорту. Проблема психологічної характеристики виду спорту. Мотиваційна специфіка видів спорту. Цільова специфіка видів спорту. Умови спорту і їх психологічне значення. Психоспортограма. ТЕМА 7. Психологічні особливості формування рухових навичок. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок. Динамічні стереотипи рухових навичок Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.

	Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок. Стадії формування рухових навичок. Особливості формування рухових навичок в учнів. Реакції та їх значення в спорті. ТЕМА 8. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі. ТЕМА 9. Міжособистісні взаємини в спорті. Соціально-психологічні особливості спортивної групи. Лідерство в спортивній групі. Успішність спортивної діяльності і спілкування. ТЕМА 10. Психологія особистості та колективу в спорті. Психологія особистості тренера і спортсмена. Мотивація особистості в спорті. Особливості особистості спортсмена. Поняття про колектив та групи. Групова взаємодія в спортивній команді. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді. Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою. Психологічні особливості особистості тренера. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Формування особистості спортсмена.
Мова викладання	Українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	«Психологія спорту» – це галузь психології, що вивчає, як психічні процеси (мислення, емоції, воля) та особистісні риси впливають на спортивну діяльність, допомагаючи спортсменам покращувати результати, долати стрес, керувати мотивацією та розвивати ментальні навички для досягнення успіху на тренуваннях та змаганнях.
Інформаційний пакет дисципліни	Наводиться Веб-посилання на навчально-інформаційний портал університету, де знаходяться робоча програма навчальної дисципліни; завдання для самостійної роботи з методичними рекомендаціями; питання до заліку (екзамену); література базова та допоміжна; тексти лекцій з вказівкою назв тем та планів лекцій у відповідності до календарно-тематичного плану; тестові завдання до ПМК; тестовий комплекс з дисципліни з глосарієм.

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Мета курсу «Психологія спорту» - навчити студента розуміти та застосовувати психологічні знання для підвищення ефективності спортивної діяльності, формуючи цілісне уявлення про спортсмена, його психічні стани, мотивацію та навички саморегуляції для досягнення максимальних результатів у тренуваннях та змаганнях.
Завдання вивчення дисципліни	Завдання вивчення курсу «Психологія спорту»: формування цілісного уявлення про психіку спортсмена та спорт, вивчення закономірностей спортивної діяльності, опанування методів психологічної підготовки (саморегуляції, управління станами перед стартом) та психодіагностики, а також у розвитку навичок

	психологічного супроводу для підвищення спортивних результатів і забезпечення психічного здоров'я спортсменів. Розвиваючі - формувати й розвивати психологічні знання методологічних основ психології спорту, її системи і можливості рішення прикладних завдань життя і професійної діяльності, навчити студентів досліджувати, описувати та аналізувати психічні явища та поведінкові акти, виробити навички самостійного аналізу психічних явищ, уміння застосовувати отримані знання при оцінюванні конкретної ситуації, сприяти оволодінню умінями та навичками, які потрібні у професійній діяльності спортивного психолога. Виховні - формувати переконання та ціннісні орієнтації студентів відповідно до ідеалів гуманізму, демократії, соціальної справедливості, поваги до особистості, виховувати активну громадську позицію, сприяти усвідомленню ролі та значення соціальної роботи в становленні Української держави; сприяти розвитку в майбутніх соціальних працівників, їх професійних й особистісних якостей.
--	---

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 03. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
Спеціальні (фахові)	СК 03. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання) СК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності. зації власної професійної діяльності та управління діяльністю психологів і волонтерів, іншого персоналу

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2025-2026
Семестр	6

Курс	3
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язковий компонент
Пререквізити	Загальна психологія, Психологія особистості
Постреквізити	Пси

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	3/90
Лекції	20
Практичні / Семінарські	24
Лабораторні	
Самостійна робота	46
Форма підсумкового контролю	Екзамен

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Навчальний процес потребує використання мультимедійного проектора, навчального простору, в якому меблі можуть бути переміщені в ході заняття
Обладнання	Мультимедійне обладнання

8. Політика курсу

Загальні вимоги	Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять, брати участь в обговорення дискусійних питань та кейсів, повною мірою долучатись до активних форм навчання. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей, участь у конкурсах наукових робіт та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Практичні та самостійні роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від загальної суми балів за конкретне заняття). Умови перескладання. Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час опитування на практичних заняттях. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується студентом (співбесіда, реферат тощо). Пропущені практичні заняття та самостійні роботи, незалежно від причини пропуску, студент відпрацьовує згідно з графіком консультацій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. Процедура відпрацювання пропущених занять з об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) відбувається за рахунок виконання і здачі завдань та теоретичних матеріалів з пропущених тем. Не запізнюватись на заняття. Дотримуватись техніки безпеки. Завчасно ознайомлюватись з темою практичної роботи. Пропущенні заняття відпрацьовувати у встановлений

	викладачем час.
Політика щодо виконання завдань	Позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність, фундаментальність. Під час підготовки до практичних занять виконання самостійної роботи необхідно спиратись на конспект лекцій та рекомендовану літературу. Водночас вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії та різнобічного вивчення тем дисципліни
Академічна доброчесність	Роботи здобувачів є виключно оригінальним дослідженням чи міркуванням. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань та/або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час підсумкового контролю, виконання контрольних робіт заборонено. Списування під час контрольних, тестових робіт та протягом іспиту заборонено.

9. Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
	Тема 1	Виникнення, предмет та завдання психології спорту.	2		2	4	6
	Лекція	Виникнення, предмет та завдання психології спорту.	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів.				4	2
	Тема 2	Психологічна підготовка у спорті.	2		2	4	6
	Лекція	Психологічна підготовка у спорті.	2				1
	Практика				2		3

	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 3	Роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена	2		2	4	6
	Лекція	Роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 4	Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень.	2		2	4	6
	Лекція	Професійна діяльність психолога у спорті як предмет наукових досліджень.	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 5	Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту.	2		2	4	6
	Лекція	Ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту.	2				1

	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 6	Психологічна характеристика видів спорту.	2		2	4	6
	Лекція	Психологічна характеристика видів спорту.	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 7	Психологічні особливості формування рухових навичок	2		2	4	6
	Лекція	Психологічні особливості формування рухових навичок	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				4	2
	Тема 8	Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди.	2		2	6	6

	Лекція	Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди.	2				1
	Практика				2		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				6	2
	Тема 9	Міжособистісні взаємини в спорті.	2		4	6	6
	Лекція	Міжособистісні взаємини в спорті.	2				1
	Практика				4		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				6	2
	Тема 10.	Психологія особистості та колективу в спорті. Психологія особистості тренера і спортсмена	2		4	6	6
	Лекція	Психологія особистості та колективу в спорті. Психологія особистості тренера і спортсмена	2				1
	Практика				4		3
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				6	2

	ПК	Екзамен					40
Разом за 3Ч ПК			20		24	46	90год 100 б
Всього за дисципліною			20		24	46	90год 100 б

10. Форми і методи навчання

Лекція	Словесні методи навчання: пояснення (інформаційно-повідомлювальне, інструктивне-практичне, пояснювально-спонукальне, система зображально-виражальних засобів. Словесний метод (лекція – вступна, тематична, оглядова, підсумкова). Проведення лекційних занять включає: викладення теоретичного матеріалу, оглядові лекції з використанням наочного матеріалу, опорного конспекту, лекції візуалізації з використанням мультимедійних технологій Наочні методи навчання, ілюстрування Обробка лекційного матеріалу починається з детального розбору конспекту лекцій. На даному етапі варто розібратися в сутності кожного поняття і положення, домагатися розуміння логічного змісту формулювань. При цьому варто використовувати основну і додаткову літературу, наукові праці, монографії.
Практичні /Семінарські	Презентації, демонстрація, обговорення, аналіз конкретних ситуацій, дискусія, бесіди, роботи в малих групах тощо Методи навчання: проблемно-пошукове навчання (проблемного викладення матеріалу, створення проблемних ситуацій, групова дискусія); евристичні методи); дослідницький (наукові доповіді, наукові повідомлення); тестування; узагальнення; ілюстративний; графічний
Лабораторні	Не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Самостійна робота допоможе студентам опанувати навичками добору і самостійної роботи з джерелами законодавчо-нормативного та навчального характеру, а також на основі вивчення, узагальнення, систематизації й аналізу матеріалів (в тому числі і фактичних) робити відповідні висновки, рекомендації. 1. Опрацювання лекційного матеріалу. 2. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. 3. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. 4. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів

11. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення тощо); письмовий контроль (контрольна робота, реферат, есе, виклад матеріалу на задану тему в письмовій формі); презентація самостійної роботи студента; практичний контроль (під час

практичних робіт); тестовий контроль. Види поточного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, звіт з практичних робіт, реферат, презентація. Оцінювання знань здобувачів на основі поточного контролю відбувається: а) способом перевірки систематичності та активності роботи здобувача над вивченням програмного матеріалу курсу протягом семестру; б) способом виконання завдань самостійної роботи здобувача.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
Здійснюється у формі письмового опитування за темами змістової частини
Підсумковий контроль
Форма контролю: екзамен. Форма проведення: письмовий тест або комбінована форма (усно-письмова). Умова допуску: виконання всіх видів робіт, передбачених структурою курсу. Критерій успіху: максимальна кількість балів для успішного складання – сумарно 60 балів за результатами семестру та 40 балів за екзамен.

Розподіл балів з дисципліни

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)											Разом за семестр
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	Екзамен	Max 100
Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 40	

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с. 2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с. 3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с. 4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с. 5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 236 с. 6. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для здобувачів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с. 7. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для здобувачів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с. 8. Панчук Н. П. Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія. Навчальний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 296 с. URL: http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756
Додаткова	1. Василюк Василь Миколайович. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. обереги, 2015. 307 с. 2. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с. 3. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для здобувачів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с. 4. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с. 5. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270. 6. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с. 7. Основи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. : Р.А. Калениченко. Київ: КНУБА, 2023. 32 с. 8. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с. 9. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; уклад. Г. В. Іваннікова. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 39 с. 10. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с
Інформаційні ресурси	Інформаційні ресурси 1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: http://www.mon.gov.ua 2. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: http://www.nbuv.gov.ua/

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. American Psychological Association (APA), Division 47: Sport, Exercise & Performance Psychology – https://www.apa.org/about/division/div474. Association for Applied Sport Psychology (AASP) - https://appliedsportpsych.org/5. Finding Mastery – https://findingmastery.com/6. International Journal of Sport and Exercise Psychology – https://www.tandfonline.com/toc/rijs20/current7. Journal of Applied Sport Psychology - https://www.tandfonline.com/journals/uasp208. Mental Toughness Trainer – https://www.mentaltoughnesstrainer.com/9. Sports Psychology today - https://www.sportpsychologytoday.com/10. The Mindset Athlete – https://open.spotify.com/show/1lERur4JkrmDTjvmg5FwnH11. The Sport Psych Show – https://thesportpsychshow.libsyn.com/12. 10. Європейська федерація спортивної психології (FEPSAC) – https://fepsac.com/ |
|--|--|