

**Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

Кафедра шкільної педагогіки, психології та окремих методик

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Заступник директора з навчальної роботи

О.В.Когутюк

« 05 » серпня 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ’ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

підготовки бакалавра

(на основі ОКР «МС», ОПС «ФМБ»)

галузі знань: **01 «Освіта/Педагогіка»**

спеціальності: **014 «Середня освіта (Фізична культура)»**

2023-2024 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ для студентів денної форми навчання за ступенем вищої освіти «Бакалавр» (на основі ОКР «МС», ОПС «ФМБ»), спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізичне виховання)».

Мова навчання - українська

Розробник: **Казьміришена-Файденко О.С.** - спеціаліст вищої категорії, викладач шкільної педагогіки та психології.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри шкільної педагогіки, психології та окремих методик.

Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри  (підпис) Л. М. Дровозюк

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Обов’язкова	
Модулів - 1 Змістових модулів - 4	Спеціальність 014 <u>Середня освіта.</u> <u>Фізичне виховання</u>	РІК ПІДГОТОВКИ	
Загальна кількість годин – 120. З них аудиторних – 66 год. самостійної роботи – 54 год.		1-й	
		СЕМЕСТР	
		1-й	2-й
		ЛЕКЦІЇ	
Тижневих годин – аудиторних – 2; самостійна робота: у першому сем. – 1 год., у другому - 2 год.	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	14 год.	16 год.
		СЕМІНАРСЬКІ	
		10 год.	8 год.
		ПРАКТИЧНІ	
		4 год.	4 год.
		ЛАБОРАТОРНІ	
		4 год.	6 год.
		САМОСТІЙНА РОБОТА	
		27 год.	27 год.
ВИД КОНТРОЛЮ: екзамен (2 семестр)			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи студента становить: 66/54

Передумови для вивчення дисципліни

«Психологія фізичного виховання та спорту» є однією з фундаментальних дисциплін, за допомогою якої формується професійна майстерність вчителя фізичної культури. Навчальна дисципліна допомагає визначити зміст і методи педагогічного процесу, адекватно сприймати особливості окремих учнів і колективу, раціонально організовувати навчальну або тренувальну діяльність.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання та спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» на базі ОКР «Фаховий молодший бакалавр».

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Мета

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» є вивчення закономірностей прояву, розвитку та формування психіки у специфічних умовах фізичного виховання; навчити здобувачів освіти застосовувати набуті теоретичні знання на практиці; адаптувати психологічні знання конкретно до діяльності учителя фізичної культури, тренера.

2.2. Завдання

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту» є ознайомлення студентів з основними теоретичними та практичними знаннями психології фізичного виховання і спорту, навчити здійснювати загальний аналіз фізкультурної та спортивної діяльності в цілому, психологічний аналіз особливостей навчальної діяльності на уроках фізичної культури та окремих видів спортивної діяльності, розуміти психологічні особливості особистості учнів, що зумовлюються особливостями фізкультурної та спортивної діяльності; набуття студентами основ психологічних знань, умінь аналізувати психологічні явища, уміти спілкуватися в освітньому процесі.

2.3. Компетентності

2.3.1. Загальні компетентності

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК5. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді та автономно.

ЗК6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК11. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

2.3.2. Фахові компетентності

ФК3. Здатність до перенесення системи фахових знань у площину навчального предмету, структурування навчального матеріалу, проектування та організації власної діяльності.

ФК4. Здатність демонструвати зразкові виконавські та організаційні уміння як учителя, керівника спортивних гуртків і секцій.

ФК5. Здатність застосовувати елементи теоретичного та експериментального дослідження для підвищення ефективності фізкультурної, спортивно-масової, оздоровчої педагогічної діяльності.

ФК6. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК8. Здатність формувати в учнів предметні (спеціальні) компетентності.

2.4. Програмні результати навчання

ПРН2. Уміти застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіти актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН4. Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знати біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання. Знати основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань. Знати основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН6. Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості та психологію школярів, у тому числі з особливими освітніми потребами; знати та розуміти особливості навчання різномірних груп учнів, застосовувати диференційований підхід у навчанні фізичної культури, організовувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів

ПРН15. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Семестр 1.

Змістовий модуль 1.

Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичного виховання

Тема 1. Вступ до психології фізичного виховання та спорту

Психологія фізичного виховання та спорту як навчальна дисципліна

Предмет та методи психології фізичного виховання та спорту. Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання та спорту»

Зв'язок психології фізичного виховання та спорту з іншими науками та галузями психології

Тема 2. Психологія школяра як суб'єкта у навчальній діяльності з фізичного виховання

Мотиваційна сфера та самосвідомість школяра на уроках фізичного виховання.

Емоційна та волевовільна сфера школяра на уроках фізичного виховання.

Типові особливості особистості школяра на уроках фізичного виховання.

Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра на уроках фізичного виховання.

Тема 3. Психологічні основи навчання на уроках фізичного виховання
Особливості уваги школярів на уроках фізичного виховання.
Особливості відчуттів та сприймання школярів на уроках фізичного виховання.
Особливості розумової діяльності школяра на уроках фізичного виховання.
Особливості прояву пам'яті школярів на уроках фізичного виховання.
Особливості прояву уяви школярів на уроках фізичного виховання.

Тема 4. Активізація діяльності учнів на уроках фізичного виховання
Психологічні умови підвищення активності учнів на уроках фізичного виховання. Способи підвищення активності учнів на уроках фізичного виховання.

Змістовий модуль 2.

Психологія особистості вчителя фізичного виховання

Тема 5. Психологічні особливості діяльності вчителя фізичної культури
Педагогічна спрямованість вчителя фізичної культури.
Здібності, знання та вміння вчителя фізичної культури. (Компоненти професійної майстерності).
Критерії ефективності діяльності вчителя фізичної культури.
Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
Стилі діяльності та керівництва вчителя фізичної культури.
Психологічні особливості діяльності вчителя фізичного виховання
Професійно-важливі якості вчителя фізичного виховання
Психологічні аспекти адаптації молодого вчителя фізичного виховання до професійної діяльності

Тема 6. Психологічні особливості педагогічного спілкування як засобу навчання і виховання учнів
Загальна психологічна характеристика педагогічного спілкування вчителя з учнями на уроках фізичного виховання.
Встановлення взаєморозуміння між вчителем та учнями на уроках фізичного виховання.
Психологія конфліктів між вчителем та учнями на уроках фізичного виховання.
Причини конфліктних ситуацій у діяльності вчителя фізичного виховання, шляхи їх уникнення та подолання
Тренінг формування комунікативної компетентності та подолання конфліктів у педагогічній діяльності

Тема 7. Психологічні особливості виховання учнів у процесі занять фізичною культурою
Формування колективу і виховання в ньому учнів на заняттях фізичного виховання.

Розвиток самостійності і формування активної життєвої позиції учнів у процесі занять з фізичного виховання.

Виховання в учнів прагнення до самовдосконалення у процесі занять фізичною культурою.

Тема 8. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання

Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця в галузі фізичного виховання.

Професійно-педагогічна культура фахівця фізичного виховання.

Психологічні аспекти формування професійної майстерності і престижність діяльності вчителя фізичного виховання

Професійна ідентичність як засіб успішного становлення професійної майстерності спеціаліста в галузі фізичного виховання

Змістовий модуль 3.

Психологічні особливості спортивної діяльності

Тема 9. Загальна-психологічна характеристика спортивної діяльності

Соціальні функції спортивної діяльності.

Структура спортивної діяльності.

Психологічна систематика видів спорту.

Тема 10. Психологічні особливості тренувальної діяльності

Загальні психологічні особливості тренувального процесу

Психологічна напруга і перенапруга у тренувальному процесі

Психологічні умови результативності тренувань.

Тема 11. Психологічні особливості особистості тренера

Психологічні особливості діяльності тренера.

Функції тренера як керівника команди.

Професійно-значимі якості особистості тренера та їх характеристика.

Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності та їх психологічна характеристика.

Стилі керівництва тренера.

Психологічні особливості особистості тренера

Діагностика психологічних особливостей особистості тренера

Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання тренера

Тема 12. Психологія особистості спортсмена

Психологічні особливості особистості спортсмена.

Формування особистості спортсмена.

Типологічні властивості у поведінці спортсмена.

Психологічні особливості спортивної обдарованості спортсмена.

Характеристика особистісних психічних якостей висококваліфікованого спортсмена.

Спортивна обдарованість особистості спортсмена

Психологічні аспекти успішної професійної діяльності спортсмена

Тренінг особистісного зростання спортсменів

Тема 13. Психологічна підготовка спортсмена та тренера

Поняття про психологічну підготовку.

Психологічні аспекти високих психічних навантажень.

Психодіагностика в підготовці спортсмена.

Психологія спортивного відбору. Психологічна підготовка тренера.

Модуль 4. Психічні процеси та стани спортсмена

Тема 14. Емоції у спорті

Психологічна характеристика емоцій та їх роль у спорті.

Види фундаментальних емоцій у спорті.

Форми переживання емоцій спортсменами.

Психологічні особливості прояву емоцій під час занять спортом

Діагностика особливостей емоційної сфери спортсменів

Тема 15. Психічні стани спортсмена та способи їх регуляції

Загальна характеристика психічних станів.

Передстартові й післястартові психічні стани спортсмена.

Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях.

Методи саморегуляції стресу в спорті.

Методи регуляції стресу тренером.

Тема 16. Психологія вольової підготовки спортсмена

Вияв вольових якостей у спортсменів.

Вольові зусилля у спорті.

Виховання і самовиховання волі у спортсменів.

Особливості рис спортивного характеру.

Діагностика особливостей вольової сфери спортсменів

Спортивна мотивація.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/ п	Назви модулів та тем	Кількість годин					
		ЗО	З них аудиторних				СР
			ЛК	СМ	ЛЗ	П З	
	Загальна кількість годин	120	30	18	10	8	54
СЕМЕСТР I							

Змістовий модуль I							
Теоретичні основи психології фізичного виховання							
1	Вступ до дисципліни «Психологія фізичного виховання та спорту»	4	2				2
2	Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичного виховання	4	2				2
3	Психологічні основи навчання на уроках фізичного виховання	4	2				2
4	Активізація діяльності учнів на уроках фізичного виховання	4		2			2
	Разом за модуль 1	16	6	2			8
Змістовий модуль 2.							
Психологія особистості вчителя фізичного виховання							
5	Психологічні особливості діяльності вчителя фізичного виховання	15	2	4	2	2	5
6	Психологічні особливості педагогічного спілкування як засобу навчання і виховання учнів	13	2	2	2		7
7	Психологічні особливості виховання учнів у процесі занять фізичною культурою	5	2				3
8	Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання	10	2	2		2	4
	Разом за модуль 2	43	8	8	2	4	19
	Всього за 1 семестр	59	14	10	4	4	27
СЕМЕСТР II							
Змістовий модуль 3							
Психологія спортивної та тренувальної діяльності							
9	<i>Психологічні особливості спортивної діяльності</i>	4	2				2
10	<i>Психологічні особливості тренувальної діяльності</i>	4	2				2
11	Психологічні особливості особистості тренера	11	2	2	2		5
12	Психологія особистості спортсмена	6	2	2			2
13	Психологічна підготовка спортсмена та тренера	7	2			2	3
	Разом за модуль 3	32	10	4	2	2	14
Модуль IV							
Психічні процеси та стани спортсмена							
14	Емоції у спорті	11	2	2	2		5
15	Психічні стани спортсмена та способи їх регуляції	7	2			2	3
16	Психологія вольової підготовки спортсмена	11	2	2	2		5
	Всього за модуль 4	27	6	4	4		13

	Всього за 2 семестр	61	16	8	6	4	27
	Всього за курс	120	30	18	10	8	54

5. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Тренінг формування комунікативної компетентності та подолання конфліктів у педагогічній діяльності	2
2	Професійна ідентичність як засіб успішного становлення професійної майстерності спеціаліста в галузі фізичного виховання	2
3	Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання тренера	2
4	Тренінг особистісного зростання спортсменів	2
Усього годин		8

6. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Діагностика професійно-важливих якостей вчителя фізичного виховання	2
2	Діагностика спілкування	2
3	Діагностика психологічних особливостей особистості тренера	2
4	Діагностика особливостей емоційної сфери спортсменів	2
5	Діагностика особливостей вольової сфери спортсменів	2
Усього годин		10

7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до психології фізичного виховання та спорту	2
2	Психологія школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичного виховання	2
3	Психологічні основи навчання на уроках фізичного виховання	2
4	Активізація діяльності учнів на уроках фізичного виховання	2
5	Психологія особистості вчителя фізичного виховання	5
6	Психологічні особливості педагогічного спілкування як засобу навчання і виховання учнів	7
7	Психологічні особливості виховання учнів у процесі занять фізичною культурою	3
8	Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання	4
9	Психологічні особливості спортивної діяльності	2

10	Психологічні особливості тренувальної діяльності	2
11	Психологічні особливості особистості тренера	5
12	Психологія особистості спортсмена	2
13	Психологічна підготовка спортсмена та тренера	3
14	Емоції у спорті	5
15	Психічні стани спортсмена та способи їх регуляції	3
16	Психологія вольової підготовки спортсмена	5
Усього годин		54

8. Індивідуальні завдання (не передбачені)

9. Методи та технології навчання

Вивчення навчальної дисципліни відбувається шляхом використання різних методів та технологій. *Пояснювально-ілюстративний метод*: повідомлення інформації з використанням словесних та наочних методів, прийомів, засобів. Найчастіше використовується на лекціях.

Практичні методи: розв'язання педагогічних ситуацій, задач, складання таблиць, графіків, сценаріїв позашкільних заходів, планів роботи класного керівника, планів-конспектів уроків.

Метод проблемного викладу навчального матеріалу. Передбачає створення проблемних ситуацій, надання допомоги здобувачам освіти у розв'язанні поставлених завдань. Під час проблемного викладу викладач формує у студентів наукове пізнання та мислення.

Частково-пошуковий метод (евристичний) метод спрямований на стимулювання самостійного мислення студентів.

Дослідницький метод стимулює розвиток дослідницької компетентності здобувачів освіти, наукове мислення. Викладач орієнтує студентів на науковий пошук, вчить проводити дослідження, аналізувати джерела.

Репродуктивний метод спрямований на відтворення інформації, способів дій за зразком.

Технології навчання : особистісно-орієнтовані, інформаційно-комунікаційні, ігрові, інтерактивного навчання.

10. Критерії та методи оцінювання навчальних досягнень та навчальної діяльності

Оцінювання навчальної діяльності та її результатів здійснюється за допомогою усних, письмових та практичних методів. Використовуються такі види контролю: поточний (усне і письмове опитування, виступи на семінарських заняттях, презентації, контрольні роботи, практичні роботи); рубіжний контроль - модульна контрольна робота (тест) по закінченні вивчення модуля; залік по закінченні 1 семестру. Підсумкове оцінювання після закінчення 2 семестру - усний екзамен. Результати освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюються згідно з визначеними критеріями.

Критерії оцінювання освітньої діяльності здобувачів освіти за національною шкалою

Оцінка за національною шкалою	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. У відповідях студента та у виконанні навчальних завдань наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, які студент спроможний усунути з допомогою викладача.
«незадовільно»	Ставиться студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Студент неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Критерії оцінювання освітньої діяльності за шкалою ECTS

Оцінка за шкалою ECTS	Критерії оцінювання
A 90-100 балів «Відмінно»	Ставиться за повні, системні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та

	додаткової літератури; вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь. Постійно демонструє високий рівень мотивації до навчання.
В 82-89 балів «Добре»	Ставиться за повні, системні знання із дисципліни, уміння застосовувати їх на практиці, знання основної та додаткової літератури, уміння самостійного навчання, мотивація до якого здебільшого висока.
С 75-81 бал «Добре»	Ставиться за знання основного навчального матеріалу та уміння застосовувати їх на практиці, обізнаність з основною і додатковою літературою. Допускає окремі помилки і неточності, які спроможний усунути з допомогою викладача. Мотивація до навчання на достатньому рівні.
D 64-74 бали «Задовільно»	Ставиться здобувачеві, який в основному засвоїв навчальний матеріал, однак у виконанні практичних завдань орієнтується на зразок, самостійно виконує типові завдання. Використовує в основному обов'язкову літературу. Мотивація до навчання нестійка.
Е 60-63 бали «Задовільно»	Ставиться, якщо здобувач оволодів програмним матеріалом з більшості тем, виконує завдання з допомогою викладача. У навчанні керується здебільшого зовнішніми мотивами.
Ех 35-59 балів «Незадовільно з можливістю повторного складання»	Ставиться, якщо здобувач не засвоїв більшості навчальних тем, не орієнтується у літературі і неспроможний виконувати практичні завдання самостійно.
Е 1-34 бали «Незадовільно з обов'язковим повторним курсом»	Здобувач має уявлення лише про окремі теми та розділи освітнього компоненту. Виконання практичних завдань неусвідомлене і здебільшого неправильне.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія фізичного виховання та спорту» оцінюється за модульно-рейтинговою 100-бальною системою. Курс складається з 4 змістових модулів і вивчається протягом 1 і 2 семестрів. Максимальна кількість балів за перший і другий змістові модулі – 40 балів, за третій – 38, за четвертий – 32 бали. За залік по закінченні 1 семестру студент отримує максимально 20 балів, за екзамен – по закінченні 2 семестру – 30 балів. Максимальна сума балів за семестр – 100.

СЕМЕСТР I											
ЗМ 1 - 40 б.					ЗМ 2 - 40 б.						
T1	T2	T3	T4	МКР	T5	T6	T7	T8	МКР	залік	Всього
3/4	3/4	3/5	3/5	10	3/5	3/4	3/4	3/5	10	20	100

СЕМЕСТР II											
ЗМ 3 – 38 б.						ЗМ4 - 32 б.					
T9	T10	T11	T12	T13	МКР	T14	T15	T16	МКР	Екзаме н	Всього
3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	8	4/4	4/4	4/4	8	30	100

12.Методичне забезпечення

Робоча навчальна програма; опорні конспекти лекцій; методичні матеріали до проведення семінарських, практичних, лабораторних робіт, збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів; схематична наочність; дидактичний матеріал до практичних занять.

13.Рекомендована література

Основна

1. Воронова В.І. Психологія спорту. Навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

3. Остополець І.Ю., Лисенко Л.М. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с.
4. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2015. 184 с.
5. Практикум зі спортивної психології /І.П.Волкова. Київ : «Освіта», 2002.- 288 с.
6. Психологія фізичного виховання і спорту: опорний конспект лекцій / Розробник Бившева Л.О. Краматорськ: ДДМА. 2020. 128 с.

Додаткова

1. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.Я. Психологія спорту. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Лисенко Л.Л. Спортивна психологія: навчально-метод. пос. Для студентів факультетів фіз. вихов. пед. вузів. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2011. 64 с.
3. Психологія фізичного виховання: методичні рекомендації /Укл. Безверхня Г.В. Умань, 2013. 42 с.
4. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишимирський В.С., 2015. 128 с.

14.Інші інформаційні ресурси:

1. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
3. Бібліотека українських підручників <http://pidruchniki.ws>
4. www.sportscience.org.
5. www.tmfv.com.ua.
6. www.nbuv.gov.ua.
7. <http://osvita.ua>
8. <http://urok-ua.com>
9. <http://pedpresa.ua>
10. <http://ukped.com>
11. <http://teacherjournal.com.ua>

