МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін і філософії

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ
SOCIAL ADAPTATION OF PROFESSIONAL ATHLETES

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* є однією із складових комплексної підготовки фахівців

«18» вересня 2025 року. 12 с.

Розробник: *Сонечко О. С.. викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін і філософії.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* розглянуто на засіданні *кафедри соціально-гуманітарних дисциплін і філософії*

Протокол №2 від «13» вересня 2025 р.

Завідувач кафедри Людмила МАТВІЄНКО

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 2 від «14» жовтня 2025 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 5
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування 8
7. Форми поточного та підсумкового контролю 8
8. Критерії оцінювання результатів навчання 10
9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна 11
10. Рекомендовані джерела інформації 12

ВСТУП

Анотація

Навчальний курс «Соціальна адаптація професійних спортсменів» передбачає вивчення особливостей соціалізації людей, які значну кількість часу присвятили себе професійному спорту, тренуванням та активним виступам, та протягом своєї активної спортивної кар'єри представляли свою країну на міжнародних змаганнях та чемпіонатах. Після закінчення виступів на них чекає певне завдання: адаптуватися в звичайних для усіх (але незвичних для них) умовах життя. Розглядаються питання, що пов'язані з можливостями побудови тренерської кар'єри, створенням та розвитком спортивних шкіл та організацій на регіональному рівні.

Під час проведення лекційних та практичних занять передбачається аналіз діяльності спортсменів світового рівня та їх досягнень після закінчення активної спортивної кар'єри. Даний навчальний курс розрахований, насамперед, на студентів, які є професійними спортсменами та навіть після закінчення активних спортивних виступів планують свою подальшу соціалізацію, використовуючи свої досягнення, знання та навички в галузі спорту.

Курс призначений для студентів всіх спеціальностей.

Ключові слова: професійний спорт, соціальна адаптація, суспільні відносини, спортивна кар'єра.

Abstract

Educational course "Social adaptation of professional athletes" involves studying the features of socialization of people who devoted their time to professional sports, training and active performances, and during their active sports career represented their country at international competitions and championships. After the performances a certain task awaits them: to adapt in the usual for everyone (but unusual for them) living conditions. Issues related to opportunities to build a coaching career, creation and development sports schools and organizations at the regional level.

During lectures and practical classes the analysis of the activities of world-class athletes and their achievements after the end of an active sports career is assumed.

This training course is designed, first of all, for students who are professional athletes and even after the end of active sports performances plan their further socialization using their achievements, knowledge and skills in the field of sports.

Key words: Professional sports, social adaptation, public relations, sports career.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="8"></td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>140 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4;
самостійної роботи студента – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення дисципліни *«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ»* – ознайомлення студентів із можливими напрямками соціальної діяльності спортсменів після закінчення активної спортивної діяльності та виступів. Це розуміння принципів та чинників соціалізації індивідів відповідно до їх професійної спортивної кар'єри та можливостей. Студенти мають:

Знати: основні чинники та канали соціалізації особистості, особливості адаптивних процесів через зміну професійної діяльності;

Вміти: орієнтуватися в сучасних моделях соціалізації, об'єктивно оцінювати свої особисті переваги та можливості під час вибору нової сфери професійної діяльності, використовувати свої спортивні здобутки для подальшого професійного розвитку.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов вивчення дисципліни немає, так як вона є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті опанування курсу студенти мають знати та вміти:

- Використовувати отримані знання для подальшої особистої соціалізації

- Мати можливість формувати бачення власного майбутнього, спираючись на досягнення у професійному спорті
- Реалізувати себе у педагогічно-тренерській діяльності
- Перейти від активного спортивного життя (закінчення виступів на професійному рівні) до звичайного, не відмовляючись від занять спортом та мати можливість реалізуватися поза професійним спортом

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. **Професійний спорт.**

Тема 1. Історія становлення професійного спорту.

Від Давньої Греції до поновлення Олімпійського руху. Соціальні причини формування та розвитку професійного спорту.

Література: [3, с. 16-23].

Тема 2. Соціальна адаптація.

Значення соціальної адаптації. Види та чинники соціальної адаптації. Індивідуальні особливості адаптивних процесів для професійних спортсменів.

Література: [4, с. 189-194].

Змістовий модуль 2. Соціальна адаптація як необхідний етап розвитку особистості.

Тема 3. Причини та наслідки «виходу» з професійного спорту. Значення змагань, турнірів та участі в них для психології спортсмена.

Література: [3, с. 24-32].

Тема 4. Криза професійної спортивної діяльності.

Періодизація кризових настроїв та побоювань. Шляхи подолання кризи.

Література: [3, с. 93-96].

Тема 5. Процеси десоціалізації та ресоціалізації в професійному спорті. Чинники та умови сприятливої соціальної адаптації.

Література: [4, с. 194-199].

Змістовий модуль 3. Професійні можливості та перспективи кар'єрного розвитку.

Тема 6. Тренерство як можливість продовження спортивної кар'єри. «Доросле» та «дитяче» тренерство як можливість продовження кар'єри в спорті.

Література: конспект лекції.

Тема 7. Альтернативні чи супутні сфери діяльності професійних спортсменів.

Медіасфера, політична, освітня та викладацька діяльність.

Література: конспект лекції.

Тема 8. Вплив професійного спорту на розвиток сучасного суспільства .

Література: конспект лекції.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	с	с.р.		л	с	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1. Професійний спорт								
Тема 1. Історія становлення професійного спорту	16	2	2	12	20		–	20
Тема 2. Соціальна адаптація.	18	4	4	10	22	2	-	20
Разом за змістовим модулем 1	34	6	6	22	42	2	-	40
Змістовий модуль 2. Соціальна адаптація як необхідний етап розвитку особистості								
Тема 3. Причини та наслідки «виходу» з професійного спорту.	18	4	4	10	20		–	20
Тема 4. Криза професійної спортивної діяльності	18	4	4	10	24	2	2	20
Тема 5. Процеси десоціалізації та ресоціалізації в професійному спорті	18	4	4	10	10	–	–	10
Разом за змістовим модулем 2	54	12	12	30	54	2	2	50
Змістовий модуль 3. Професійні можливості та перспективи кар'єрного розвитку								
Тема 6. Тренерство як можливість продовження спортивної кар'єри.	22	4	4	14	22	–	2	20
Тема 7. Альтернативні чи супутні сфери діяльності професійних спортсменів	20	4	4	12	22	2	--	20
Тема 8. Вплив професійного спорту на розвиток сучасного суспільства	20	4	4	12	10	–	–	10
Разом за змістовим модулем 3	62	12	12	38	54	2	2	50
РАЗОМ ЗА КУРСОМ	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**4**	**140**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія становлення професійного спорту	2	–
2.	Соціальна адаптація.	4	--
3.	Причини та наслідки «виходу» з професійного спорту	4	–
4.	Криза професійної спортивної діяльності	4	2
5.	Процеси десоціалізації та ресоціалізації в професійному спорті	4	–
6.	Тренерство як можливість продовження спортивної кар'єри.	4	2
7.	Альтернативні чи супутні сфери діяльності професійних спортсменів	4	--
8.	Вплив професійного спорту на розвиток сучасного суспільства	4	–

Разом	**30**	**4**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2год./1 заняття***;
- виконання практичних завдань протягом семестру – ***2год./1 заняття***;
- написання есе, власних текстів, презентацій – ***мінімум 5 годин на 1 роботу***,
- підготовка до контрольних заходів – ***5 год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних занять	25	30
2	Виконання практичних завдань	30	30
3	Написання есе, власних текстів, розробка презентацій	30	40
4	Підготовка до контрольної роботи	5	40
Разом		**90**	**140**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання:

- пояснювально-ілюстративний метод;
- порівняльний;
- теоретико-практичний (особливо важливий для студентів, які поєднують навчання та активні спортивні виступи).

Під час поточного контролю оцінюються усні відповіді студента на семінарських заняттях, результати завдань для самостійної роботи, а також якість виконання студентом індивідуального завдання. Це може бути наукова стаття для студентської конференції, тези або підготовка та представлення тематичної презентації. Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та складається з трьох теоретичних питань. Віідповіді на питання дають можливість оцінити рівень оволодіння студентами теоретичним матеріалом.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- написання статті, тез чи захист презентації;
- модульна контрольна робота;
- залік.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключної залікової письмової роботи. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Таким чином протягом семестру студент може отримати близько 60 балів.

Заключний залік в загальній системі оцінок – 40 балів. Здавати заключний залік може студент, який протягом семестру отримав не менше, ніж 60 балів.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях	**Критерії оцінювання**
2	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
1	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30.	

Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	**Критерії оцінювання**
4	Завдання виконано правильно, повно, логічно, текст містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використано міждисциплінарні зв'язки, представлено аргументовані висновки
3	Завдання виконано в цілому правильно, достатньо повно, логічно; допущено несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
2	Завдання виконано частково правильно, є неточності, недостатньо обґрунтована думка
1	Завдання має суттєві помилки, аргументи не сформульовано, неправильно використано терміни.
0	Студент не виконав завдання
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 60 .	

Індивідуальні завдання	**Критерії оцінювання**
8-10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
4-7	Відповідь правильна, але містить неточності, недостатньо обґрунтована
2-3	Відповідь на питання дана, та вона є необґрунтованою, неповною, викладена з порушенням логіки подання матеріалу.
0-1	Студент не розкрив питання, припустився грубих змістовних помилок, що свідчить про відсутність ґрунтовних знань та підготовки до заняття.
Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 10 балів	

Контрольна робота (письмово)	**Критерії оцінювання**
30-42	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
20-29	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
10-19	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
1-9	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовується неправильна термінологія.
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 42 бали	

Залік	**Критерії оцінювання**
35-40	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
25-34	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
15-24	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
5-14	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовується неправильна термінологія.
1-4	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 40 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15х2 бали = 30 балів	3х2 бали = 6 балів
Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	15х4 бали = 60 балів	3х4 бали = 12 балів
Залікова робота	10 балів	–
Контрольна робота (письмово)	–	42 бали
Залік	–	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Відповіді на практичних заняттях	2		–
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	4		
	Т2	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4		

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8		
ЗМ2	Т3	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4		–
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8		
	Т4	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4	Відповіді на практичних заняттях,	2
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8	Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	4
	Т5	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4		–
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8		
ЗМ3	Т6	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4	Відповіді на практичних заняттях,	2
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8	Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	4
	Т7	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4	Відповіді на практичних заняттях,	2
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8	Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	4
	Т8	Відповіді на практичних заняттях	2х2=4		
		Виконання практичних завдань, есе, власних текстів, розробка презентацій	2х4=8		
Залікова контрольна робота			10		–
Контрольна робота (письмово)			–		42
Залік					40
Сума			100		100

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

Аудиторний фонд НУК ім. адм. Макарова, проєктор.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с
4. Соціологія [Текст] : підруч. / за ред. В. Г. Городяненка. – К. : Академія, 2006. – 544 с.

Допоміжна література

1. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2008. – 276 с.
2. Професійна майстерність тренера / уклад. Р. А. Калениченко, Є. О. Наумець. – Київ: КНУБА, Талком., 2023. – 24 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

https://ubf.com.ua/

https://uaf.ua/

https://handball.net.ua/

https://fbu.ua/

Розробник програми _____Ольга СОНЕЧКО