

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ Жуков М.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	С Физическая культура и спортивные технологии
Выпускающая кафедра	С1 Педагогика и инновации в спорте
Кафедра-разработчик рабочей программы	С1 Педагогика и инновации в спорте

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
3	5	3	108	51	34	0	17	57	0	0	57	диф. зач.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

### 49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2026

Программу составили:

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Блинова Алёна Владимировна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Жинкина Любовь Сергеевна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

\_\_\_\_\_

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## **Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-3 — Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

**УК-3**

*знания:*

историю психологии физической культуры и спорта в России и за рубежом; психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; психологические особенности деятельности тренера и спортивных коллективов; психологические аспекты менеджмента и рекламы в сфере спорта и физической культуры;

*умения:*

определять цели, научные и практические задачи психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины, предмет, объекты и методы исследования; определить задачи и специфику работы психолога в массовом спорте, спорте высших достижений, активном отдыхе, реабилитационной и адаптивной физической культуре; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся в процессе занятий спортом и физической культурой, а также определять этапы, кризисы и виды спортивной карьеры; организовать диагностическое исследование и занятия по развитию спортивно важных качеств;

*навыки:*

навыки диагностики типологических и личностных свойств, психомоторных функций и психических состояний занимающихся спортом и физической культурой; владение методами оценки личности и деятельности тренера, общения и взаимодействия в спортивной команде, личности и поведения болельщиков; навыки оказания психологической помощи в детско-юношеском спорте и в спорте высших достижений с учетом этапа спортивной карьеры; владение методикой формирования культуры здоровья и коррекции психических функций средствами физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ ЗАЩИТЫ И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-9 — Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
- УК-3 — Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- УК-4 — Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
- УК-6 — Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		УК-3
3	5	<b>Раздел 1. Психология физической культуры и спорта — прикладная область психологической науки.</b> 1.1. История психологии физической культуры и спорта. 1.2. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина. 1.3. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта.	14	6	6	0	8	15
3	5	<b>Раздел 2. Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.</b> 2.1. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом. 2.2. Познание и освоение двигательных действий. 2.3. Эмоции, мотивы и воля. 2.4. Психические состояния. 2.5. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой и спортом. 2.6. Психология спортивной карьеры.	14	6	6	0	8	15
3	5	<b>Раздел 3. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.</b> 3.1. Психология тренера. 3.2. Психологические особенности спортивных коллективов.	12	4	4	0	8	15
3	5	<b>Раздел 4. Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом.</b> 4.1. Организация психодиагностического исследования. 4.2. Диагностика типологических свойств. 4.3. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы. 4.4. Диагностика личностных свойств. 4.5. Диагностика психического состояния.	22	14	6	8	8	15
3	5	<b>Раздел 5. Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности.</b> 5.1. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде. 5.2. Диагностика личности и деятельности тренера.	16	8	4	4	8	15
3	5	<b>Раздел 6. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.</b> 6.1. Психологические технологии развития спортивно важных качеств. 6.2. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте. 6.3. Психологическая помощь в спорте высших достижений. 6.4. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере.	16	8	4	4	8	15
3	5	<b>Раздел 7. Психологические аспекты управления в сфере физической культуры и спорта.</b> 7.1. Психология болельщика. 7.2. Психология менеджмента в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности. 7.3. Психология маркетинга и рекламы в физической культуре и спорте.	14	5	4	1	9	10
<b>Всего за 5 семестр</b>			108	51	34	17	57	100
<b>Всего по дисциплине</b>			108	51	34	17	57	100

#### 3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 4. Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом.	Организация психодиагностического исследования. Диагностика типологических свойств.	2
2		Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы.	2
3		Диагностика личностных свойств.	2
4		Диагностика психического состояния.	2
5	Раздел 5. Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности.	Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде.	2
6		Диагностика личности и деятельности тренера.	2
7	Раздел 6. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.	Психологические технологии развития спортивно важных качеств. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте.	2
8		Психологическая помощь в спорте высших достижений. Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере.	2
9	Раздел 7. Психологические аспекты управления в сфере физической культуры и спорта.	Психология маркетинга и рекламы в физической культуре и спорте.	1
<b>Всего за 5 семестр</b>			17

### 3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Психология физической культуры и спорта — прикладная область психологической науки.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
2	Раздел 2. Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
3	Раздел 3. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
4	Раздел 4. Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
5	Раздел 5. Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
6	Раздел 6. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
7	Раздел 7. Психологические аспекты управления в сфере физической культуры и спорта.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	9
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>57</b>

## 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, КПос, Вопр.Диф.Зач, Задан, диф. зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Тест – тест;
- Вопр.Диф.Зач – вопросы к дифференцированному зачету;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к дифференцированному зачету.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Психология физического воспитания и спорта. Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018, эл. рес.
2. А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
3. В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов. . Психология взаимодействия в спорте. Омск: СибГУФК, 2015, эл. рес.
4. И. В. Мешкова. . Психология физического воспитания. Нижний Тагил: НТГСПИ, 2020, эл. рес.
5. Л. Г. Майдокина. . Психология физической культуры и спорта. Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014, эл. рес.
6. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. С. Смирнов. . Психология физического воспитания и спорта. Санкт-Петербург: Изд-во БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2024, эл. рес.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

### 5.3. Периодические издания:

не требуются.

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
2. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
3. <https://urait.ru> — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>;
5. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50341-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419129>;
6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.

### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;  
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

### 5.5. Программное обеспечение:

не требуется.



#### 5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Лекционные занятия:**

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

### **6.2. Практические занятия:**

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

### **6.3. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете *С Физическая культура и спортивные технологии* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *С1 Педагогика и инновации в спорте*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением психологических процессов и факторов, влияющих на поведение и взаимодействие в сфере физической культуры и спорта, механизмов мотивации и саморегуляции, особенностей командной работы, межличностных отношений и социальной динамики в спортивной среде.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к дифференцированному зачету.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3 з.е., 108 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**34 ч.**), практические занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**57 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 51 ч. аудиторных занятий, и 57 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
<b>Раздел 1. Психология физической культуры и спорта — прикладная область психологической науки.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	. Психология физического воспитания и спорта: Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018 (Глава 1) А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 1) Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. С. Смирнов. . Психология физического воспитания и спорта: Санкт-Петербург: Изд-во БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2024 (Глава 1)	8
Итого по разделу 1		8
<b>Раздел 2. Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Л. Г. Майдокина. . Психология физической культуры и спорта: Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014 (Тема 3) А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 2)	8
Итого по разделу 2		8
<b>Раздел 3. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	. Психология физического воспитания и спорта: Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018 (Глава 3) И. В. Мешкова. . Психология физического воспитания: Нижний Тагил: НТГСПИ, 2020 (Глава 4) А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 3)	8
Итого по разделу 3		8
<b>Раздел 4. Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 4)	8
Итого по разделу 4		8
<b>Раздел 5. Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 5)	8

Итого по разделу 5		8
<b>Раздел 6. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 6) В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов. . Психология взаимодействия в спорте: Омск: СибГУФК, 2015 (Раздел 2)	8
Итого по разделу 6		8
<b>Раздел 7. Психологические аспекты управления в сфере физической культуры и спорта.</b>		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 7)	9
Итого по разделу 7		9

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- тест;
- контроль посещаемости;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- задание;
- дифференцированный зачет.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Тест содержит от 10 до 20 вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

#### Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту.

#### Вопросы к дифференцированному зачету

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям.
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.
16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.

28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профориентация - управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
41. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
51. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
52. Понятие и признаки спортивного коллектива.
53. Структура спортивной команды.
54. Динамические процессы в команде.
55. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности.
56. Конфликты в спортивных коллективах: виды, стадии развития.
57. Общение в спорте: понятие, виды и функции.
58. Управление общением в команде: непосредственное и опосредованное.
59. Коммуникативная компетентность: понятие, структура.
60. Понятие идеомоторного акта.
61. Принципы идеомоторной тренировки.
62. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
63. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.
64. Диагностика навыка психической саморегуляции.
65. Формирование навыка психической саморегуляции.
66. Методы психорегуляции.

### **Задание**

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

### **Дифференцированный зачет**

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 84 балла, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено-удовлетворительно» или «зачтено-хорошо» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено-удовлетворительно» необходимо набрать от 60 до 74 баллов, для оценки «зачтено-хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 60 баллов – оценка «не зачтено».

2. При проведении промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта студенту выдается билет, состоящий из трёх вопросов. Для получения оценки «зачтено-отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		УК-3	
3	5	Раздел 1. Психология физической культуры и спорта — прикладная область психологической науки.	14	6	6	0	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 2. Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.	14	6	6	0	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 3. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.	12	4	4	0	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 4. Психологическая диагностика занимающихся физической культурой и спортом.	22	14	6	8	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 5. Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности.	16	8	4	4	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 6. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.	16	8	4	4	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 7. Психологические аспекты управления в сфере физической культуры и спорта.	14	5	4	1	9	10	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
Всего за 5 семестр			108	51	34	17	57	100	



<b>Всего по дисциплине</b>	108	51	34	17	57	100	
----------------------------	-----	----	----	----	----	-----	--

## Оценочные материалы по дисциплине ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

№ 1 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите логическую последовательность этапов развития профессиональной коммуникативной компетентности тренера от базового к высшему уровню.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Автоматизация коммуникативных навыков в кризисных ситуациях
2. Осознание своих коммуникативных дефицитов
3. Развитие эмоционального интеллекта для эмпатического контакта
4. Овладение профессиональной терминологией и вербальными техниками
5. Ситуативное применение навыков с учетом индивидуальных особенностей ученика

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Приведите пример основных мотивов занятий физической культурой у студентов.

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Как проявляется творческий потенциал в профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера?

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между аспектами влияния занятий физической культурой и их проявлениями.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- |    |   |                                    |
|----|---|------------------------------------|
| 1. | Развитие мышления, восприятия и других психических процессов            | А. Биологический<br>Педагогический |
| 2. | Увеличение мышечной массы, улучшение работы сердечно-сосудистой системы | Б.                                 |
| 3. | Формирование волевых качеств, воспитание дисциплины                     | В. Психологический                 |
| 4. |   | Г. Математический                  |

№ 5 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между направлениями исследований в психологии физической культуры и спорта с их проявлениями.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- |    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 1. | Мотивация в спорте   | А. Изучение влияния предстартового волнения на результаты выступления<br>Анализ процессов |
| 2. | Стресс и тревожность | Б. принятия решений в игровых видах спорта  |

3. Командное взаимодействие

В. Исследование причин продолжения занятий спортом после неудач  
Формирование ролевой

4.

Г. структуры в спортивной команде

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в правильной последовательности этапы развития воли.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Формирование способности к осознанному самоконтролю и самостоятельной постановке целей.
2. Появление первых проявлений воли в игровой деятельности под руководством взрослых.
3. Развитие устойчивости к нагрузкам при внешнем контроле со стороны тренера.
4. Период эмоциональной неустойчивости и снижения волевой регуляции.

№ 7 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность в динамике формирования спортивной мотивации в процессе многолетней подготовки.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Стадия автономии (осознанный выбор спорта как профессии)
2. Стадия интеграции (отождествление себя с ролью спортсмена)
3. Игровая мотивация (интерес к процессу тренировок)
4. Стадия компетентности (стремление к мастерству)
5. Социальная мотивация (желание одобрения тренера/родителя)

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие методы психологической подготовки способствуют снижению тревожности спортсмена перед соревнованиями?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Дыхательные упражнения
2. Прослушивание агрессивной музыки для мобилизации
3. Визуализация успешного выполнения элементов выступления
4. Избегание мыслей о возможных ошибках
5. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону
6. Увеличение тренировок за день до старта

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие компоненты входят в общую психологическую подготовку спортсмена?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Развитие физической выносливости
2. Формирование мотивации
3. Воспитание волевых качеств
4. Изучение иностранных языков
5. Овладение приемами саморегуляции
6. Совершенствование тактики игры

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие аспекты включает процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Регулярный анализ и коррекция собственного поведения
2. Развитие физических качеств через увеличение тренировочных нагрузок
3. Формирование навыков самостоятельной постановки целей
4. Изучение биографий известных спортсменов
5. Развитие волевых качеств через преодоление трудностей
6. Освоение техник саморегуляции эмоциональных состояний

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой тип мотивации наиболее эффективен для долгосрочных достижений в спорте?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Внешняя мотивация
2. Внутренняя мотивация
3. Оба типа в равной степени
4. Ни один из типов не влияет на результат

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой психологический фактор наиболее важен для эффективности тренировочного процесса?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Физическая выносливость
2. Количество тренировочных часов
3. Когнитивная вовлеченность
4. Строгость тренера

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой этический принцип является наиболее важным для сохранения доверительных отношений между спортивным психологом и спортсменом?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Профессиональная компетентность

2. Конфиденциальность
3. Открытость к обсуждению проблем
4. Гибкость в подходе