Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:36
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология физического воспитания и спорта

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Бронников С.А.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Сапегин К.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области изучения психологии физического воспитания и спорта, а так же подготовка студентов к решению профессиональных задач психологического содержания, ориентация студентов на осмысление потенциала физического воспитания и спорта с точки зрения создания благоприятных условий не только физического, но и психического развития человека.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов:	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
		ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся
		ОПК-3.3. Знает основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития,	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся
		ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся

	воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями:	ОПК-6.3. Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания
ОПК-7	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ:	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося
		ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума
		ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде:	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения
		УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями
		УК-3.3. Знает основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	5 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	34	5 семестр - 34
в том числе:		
лекции	12	5 семестр - 12
лабораторные занятия	0	
практические занятия	22	5 семестр - 22
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38	5 семестр - 38
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	5 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
3 курс / 5 семестр						
1	Предмет и методы психологии физического воспитания и спорта Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта. Особенности и задачи физического воспитания на разных этапах истории человеческого общества.	4	4		7.8	Семинар
2	Психологические особенности личности и деятельности учителя физической культуры Общая характеристика личности. Отличительные психологические особенности личности спортсмена. Спорт и характер. Их взаимосвязь. Воспитание в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельности положительных черт характера. Проявление различных видов темперамента в спортивной деятельности. Влияние типологических особенностей свойств нервной системы на поведенческие и деятельностные характеристики школьников. Свойства темперамента: лабильность, ригидность, эмоциональная возбудимость, активность и реактивность, экстраверсия-интроверсия; личностная, реактивная и соревновательная тревожность. Тип спортивной направленности личности. Их учет при реализации принципа индивидуализации и отбора.	2	4		8	Семинар
3	Психологические особенности спортивной деятельности Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности. Психологические диагностики в спорте.Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.	2	4		8	Семинар

	Психологические особенности соревнований.					
4	Психологические основы спортивной дидактики Место и значение психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Виды психологической подготовки: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Планирование психологической подготовки и ее виды.Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Уровень развития психических функций и качеств личности спортсмена. Тренирующее действие двигательных представлений. Идеомоторная тренировка. Упражнения, направленные на развитие волевых качеств спортсмена. Самовоспитание воли.	2	4		8	Семинар
5	Психологическое обеспечение спортивной деятельности Игры, анализ конкретных ситуаций. Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте.	2	6		6	Кейс-задания
6	Зачет			1	0.2	
Итого по 3 курсу 5 семестру		12	22	1	38	
Итого по дисциплине		12	22	1	38	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Психология спорта - это …
А - независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,
Б - область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,
В - наука, оптимизирующая спортивную деятельность.
2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:
А - с середины 19-го века,
Б - с 20-х гг. 20-го века,
В - с 50-х гг. 20-го века.
3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:
А - педагогика, теория управления, кибернетика,
Б - социальная психология, дидактика, история,
В - биофизика, спортивная медицина, культурология.
4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:
А - развитие двигательных навыков,
Б - развитие волевых качеств,
В - развитие личности спортсмена.
5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:
А - разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
Б - интенсивным развитием исследований личности спортсмена,
В - накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.
6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:
А - психология спорта,
Б - физическое воспитание,
В - культурология.
7. Уроки физической культуры в школах России появились:
А - в 10-е гг. 20-го века,
Б - в 20-е гг. 20-го века,
В - в 30-е гг. 20-го века.
8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия физкультурой:
А - различны,
Б - сходны,
В - одинаковы.
9. Обязательным условием успешности и пользы от занятий физкультурой является:

А - нагрузка,
Б - здоровье,
В - комфортность.
10. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях физкультурой:
А - гигиенические нормы двигательной активности,
Б - культурные нормативы и требования,
В - физиологические и психологические показатели.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Сообщение

Сообщение- публичное выступление или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации
Примерные темы сообщения

1. Психологические особенности личности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных групп.
2. Группы и их классификация. Специфические особенности спортивных групп.
3. Социально-психологический климат коллектива спортивной команды.
4. Психология общения в спорте. Коммуникация, интеракция и перцепция в различных видах спорта
5. Социально-психологические феномены в спорте: лидерство, руководство, сплоченность, конфликты, агрессивность, конформность, фасилитация.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сообщения

Описание методики оценивания выполнения курсовой сообщения:
При оценке сообщения максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.
Критерии оценки
2 балла выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; для доказательства использованы аргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи.
1 балл выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий; ответ самостоятельный; для доказательства используются аргументы, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения.
0 баллов выставляется студенту, если не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; допущены значительные ошибки и неточности в оформлении высказываний; демонстрируются очень низкий уровень умения воспроизводить связные высказывания по теме.

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

Кейс №1

Раздел: Психология физического воспитания в школе.

Вид кейса: Обучающий

Ситуация.

Студенты педагогического колледжа были приглашены на открытый урок физической культуры в четвёртый класс учителя высшей квалификационной категории. Урок им очень понравился, он пролетел быстро, всем было на уроке интересно и детям и студентам. Затем студентам было предложено провести с учащимися класса дополнительно комплекс ОРУ, подвижные игры, но у студентов возникли затруднения, так как не знали методику проведения комплекса ОРУ, подвижных игр и студенты пришли к выводу, чтобы проводить уроки физической культуры на таком педагогическом уровне, им необходимо знать методику проведения урока физической культуры. И тогда студенты поняли, чтобы хорошо давать уроки физической культуры надо изучить предмет ТМФВ и особенно тему: Урок физической культуры – основная форма организации занятий физическими упражнениями. Только тогда они смогут проводить уроки физической культуры с детьми младшего школьного возраста в школе. И у студентов возникло желание заняться изучением нового предмета ТМФВ.

Кейс №2.

Тема: *Психология спортивной дидактики.*

Вид кейса: обучающий.

Жизненная ситуация

Многие студенты увлекаются компьютерными играми. Они проводили возле компьютера большую часть времени суток и днем и ночью. Чтобы не уснуть, они поддерживали свои силы кофе и энергетическими напитками. Всё это может привести студентов к инсульту. Родители студентов, проанализировали ситуацию, сделали вывод и приняли решение…

Вопросы для дискуссии:

1.Является ли эта ситуация типичной для современной молодежи?
2.Что можно считать основной проблемой?
3.В чем заключается проблема?
4. Как можно было предотвратить трагедию?
5.Как бы вы поступили на месте родителей студентов ?
6. Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье студентов?
7.Отчего зависит физическое и психическое состояние студента?
8. Почему студенты могут попасть в такую ситуацию?
9. Какие действия нужно предпринять, чтобы студенты не попали в такую ситуацию?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Вопросы для семинаров

1. Предмет и отрасли психологии физического воспитания и спорта, ее место в системе наук.
2. Проблема взаимодействия тела и психики.
3. Соотношение биологического и социального в человеке.
4. Психологическая сущность спорта.
5. Психологические классификации видов спорта.
6. Этапы становления и развития психологии спорта.
7. Актуальные и перспективные направления спортивной психологии.
8. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсмена.
9. Характеристика строения деятельности. Ее значение для психологии спорта.
10. Психофизиологические основы спортивной деятельности.
11. Двигательные программы.
12. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Бернштейн, Анохин, Соколов).
13. Принцип сенсорных коррекций и дополнительные факторы (по Бернштейну).
14. Механизм координационного управления двигательным актом.
15. Теория уровней построения движений. 16. Характеристика уровней построения движений.
17. Правила функционирования уровней организации движений.
18. Механизмы формирования навыка – характеристика 1-го периода.
19. Механизмы формирования навыка – характеристика 2-го периода.
20. Механизмы формирования навыка – характеристика 3-го периода.
21. Разработка принципа активности и принципа сенсорных коррекций в трудах.
22. Основные идеи теории Н.А.Бернштейна и их значение для физиологии и психологии спорта.
23. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
24. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.
25. Проведение эффективных тренировок.
26. Психологическое обоснование тренировочного процесса.
27. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе и их психологическое обоснование.
28. Характеристика идеомоторной тренировки.
29. Особенности проведения тренировок в индивидуальных и командных видах спорта.
30. Психология тренера.
31. Проблема мотивации в психологии спорта.
32. Лидерство в спорте и его характеристики.
33. Психологические характеристики команды как малой группы. 34. Групповое взаимодействие в спортивных командах.
35. Социально-психологические явления в спортивных командах.
36. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
37. Интеллект спортсмена и его развитие.
38. Психология спортивного соревнования.
39. Структура спортивного соревнования по Р.Мартенсу.
40. Психология болельщика.

41. Психологическая типология болельщиков и спортивных фанатов.
42. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
43. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.
44. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
45. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
46. Этапы становления и развития психологии физического воспитания.
47. Предмет и отрасли психологии физического воспитания. Психологические проблемы физического воспитания.
48. Мотивация занятий физкультурой в различных возрастных группах.
49. Психологические условия вовлечения детей в занятия физкультурой.
50. Гендерные особенности участия людей в физкультурной деятельности.
51. Показатели оптимальности физических нагрузок.
52. Психологические задачи физического воспитания учащихся в школе.
53. Психологический анализ урока физкультуры и спортивного воспитательного мероприятия.
54. Проблемы и задачи психологии деятельности преподавателя физкультуры.
55. Проблемы и задачи психологии восстановительной и рекреационной физкультуры.
56. Проблемы и задачи психологии адаптивной физкультуры.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Групповой опрос

1. Темперамент. Психологическая характеристика типов темперамента. Роль темперамента в физическом воспитании и спорте.
2. Воля. Проявление воли у школьников. Воспитание волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Эмоции и их проявление в спорте. Стресс и тревожность в спорте. Эмоции, сопутствующие спортивному соревнованию.

4. Роль характера в физическом воспитании и спорте. Составляющие «спортивного» характера.
5. Способности. Структура и уровни способностей. Двигательные способности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме группового опроса, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

Критерии оценки (в баллах*):*

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 5 семестр

1. Предмет и отрасли психологии физического воспитания и спорта, ее место в системе наук.
2. Проблема взаимодействия тела и психики.
3. Соотношение биологического и социального в человеке.
4. Психологическая сущность спорта.
5. Психологические классификации видов спорта.
6. Этапы становления и развития психологии спорта.
7. Актуальные и перспективные направления спортивной психологии.
8. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсмена.
9. Характеристика строения деятельности. Ее значение для психологии спорта.

10. Психофизиологические основы спортивной деятельности.
11. Двигательные программы.
12. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Бернштейн, Анохин, Соколов).
13. Принцип сенсорных коррекций и дополнительные факторы (по Бернштейну).
14. Механизм координационного управления двигательным актом.
15. Теория уровней построения движений. 16. Характеристика уровней построения движений.
16. Правила функционирования уровней организации движений.
17. Механизмы формирования навыка – характеристика 1-го периода.
18. Механизмы формирования навыка – характеристика 2-го периода.
19. Механизмы формирования навыка – характеристика 3-го периода.
20. Разработка принципа активности и принципа сенсорных коррекций в трудах.
21. Основные идеи теории Н.А.Бернштейна и их значение для физиологии и психологии спорта.
22. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
23. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.
24. Проведение эффективных тренировок.
25. Психологическое обоснование тренировочного процесса.
26. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе и их психологическое обоснование.
27. Характеристика идеомоторной тренировки.
28. Особенности проведения тренировок в индивидуальных и командных видах спорта.
29. Психология тренера.
30. Проблема мотивации в психологии спорта.
31. Лидерство в спорте и его характеристики.
32. Психологические характеристики команды как малой группы. 34. Групповое взаимодействие в спортивных командах.
33. Социально-психологические явления в спортивных командах.
34. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
35. Интеллект спортсмена и его развитие.
36. Психология спортивного соревнования.
37. Структура спортивного соревнования по Р.Мартенсу.
38. Психология болельщика.
39. Психологическая типология болельщиков и спортивных фанатов.
40. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
41. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.
42. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
43. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
44. Этапы становления и развития психологии физического воспитания.
45. Предмет и отрасли психологии физического воспитания. Психологические проблемы физического воспитания.
46. Мотивация занятий физкультурой в различных возрастных группах.
47. Психологические условия вовлечения детей в занятия физкультурой.
48. Гендерные особенности участия людей в физкультурной деятельности.
49. Показатели оптимальности физических нагрузок.
50. Психологические задачи физического воспитания учащихся в школе.
51. Психологический анализ урока физкультуры и спортивного воспитательного мероприятия.
52. Проблемы и задачи психологии деятельности преподавателя физкультуры.
53. Проблемы и задачи психологии восстановительной и рекреационной физкультуры.
54. Проблемы и задачи психологии адаптивной физкультуры.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3

7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. и практ. для академ. бакалавриата, обуч. по гум. направл. и спец. / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков ; Санкт-Петербургский гос. университет; под ред. А. Е. Ловягиной .— Москва : Юрайт, 2016 .— 531 с.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов , Е. Н. Гогунов .— М. : Академия, 2009 .— 255 с.
2. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://

www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Для контроля и аттестации, Для практических занятий	Доска, мебель.
Аудитория 205(ФМ)	Для хранения оборудования	Компьютер, мебель.
Аудитория 210(ФМ)	Лекционная, Для контроля и аттестации, Для практических занятий	Доска, нетбук, проектор.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер. Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux