

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 01.09.2026 15:36:49 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77b486b9a8788b8723727	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Психология физической культуры и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Психология физической культуры и спорта

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.

**44_03_05 Педагогическое образование (БЖД_ФК) заочная 2026_Психология
физической культуры и спорта**

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована:

Проректор по учебной работе утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 14 от 09.02.2026

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики

Протокол заседания № 7 от 27.01.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

И.Н. Козырская

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13»
апреля 2021 г. № 274-1**



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся психологических знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под

влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.ДВ.01.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Психология физической культуры и спорта» тесно связана с учебными дисциплинами: «Общая психология», «Теория воспитания», «Теория и методика физического воспитания». "Возрастная психология и психология развития", "Социальная психология".

Физическая культура и спорт

Общая психология

Педагогика

Учебная практика (ознакомительная практика)

Гигиена физического воспитания и спорта

Теоретические основы физической культуры

Возрастная психология и психология развития

Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательных отношений

Психология воспитательных практик

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение учебной дисциплины «Психология

физической культуры и спорта» является необходимым условием профессионального становления высококвалифицированных педагогов и специалистов-профессионалов в области физической культуры и спорта.

"Психология физической культуры и спорта" является определяющей для развития профессионального

сознания и социально-личностных компетенций

специалиста в области физической культуры и спорта.

Гимнастика и методика ее преподавания

Легкая атлетика и методика ее преподавания

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

Спортивные игры и методика их преподавания

Единоборства и методика их преподавания

Педагогическая психология

Методика преподавания физической культуры

Производственная практика (педагогическая практика по физической культуре)

Стресс-менеджмент

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

Знать:

структуру, состав и дидактические единицы предметной области

Уметь:

осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения

Владеть:



способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

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

Знать:

основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей

Уметь:

создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия

Владеть:

методами организации конструктивного социального взаимодействия

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Знать:

действующие правовые нормы и ограничения, оказывающие регулирующее воздействие на проектную деятельность

Уметь:

определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности

Владеть:

навыками по публичному представлению результатов решения конкретной задачи проекта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основные понятия и категории психологии физической культуры и спорта, основные концепции современной отечественной и зарубежной спортивной психологии, проблематику и специфику её взаимосвязи с другими науками;
3.1.2	психологические вопросы физического обучения и воспитания в школе: закономерности возрастного развития детей и подростков, психологию малых групп, психологические особенности деятельности в области физической культуры и спорта;
3.1.3	методику психологического обеспечения физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов;
3.1.4	методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании и спорте;
3.1.5	методы организации и проведения научно-исследовательской работы в области психологии физического воспитания и спорта.
3.2	Уметь:
3.2.1	выделять психологические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
3.2.2	находить пути решения психологических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
3.2.3	применять методы психодиагностики при проведении физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной работе и спортивном отборе;
3.2.4	использовать методы психологического исследования в практической деятельности;
3.2.5	организовывать и проводить психологическую подготовку в физическом воспитании и спорте в рамках полученной квалификации и компетенций.
3.3	Владеть:
3.3.1	управления учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью обучающихся;
3.3.2	организации эффективного межличностного взаимодействия в условиях физического воспитания и спорта;
3.3.3	методами психорегуляции, психогигиены и психодиагностики личности в процессе занятий физической культурой и спортом.



4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах: экзамены 3 курсовые работы 3
в том числе		
аудиторные занятия	6	
самостоятельная работа	120,2	
часов на контроль	9	
контактная работа: 14,8 ИКР: 8,8		

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Введение в спортивную психологию			
1.1	Предмет психологии физической культуры и спорта /Лек/	3	0,5	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.6 Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э4
1.2	Предмет психологии физической культуры и спорта /Пр/	3	1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.6 Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э4
1.3	Предмет психологии физической культуры и спорта /Ср/	3	29	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2
	Раздел 2. Психология физической культуры			
2.1	Психологические аспекты обучения на уроках физической культуры /Пр/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.1Л3.2 Л3.1 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Психология обучающегося, как субъекта деятельности на уроках физической культуры /Ср/	3	8	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.1Л3.6 Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Психология физической культуры: психологические аспекты обучения на уроках физической культуры; психология обучающегося, как субъекта деятельности на уроке физической культуры; Психология личности учителя физической культуры. /Лек/	3	0,5	Л3.1 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л3.4Л3.2 Л2.1 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Психология личности учителя физической культуры /Ср/	3	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1Л3.2 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Психология физической культуры: психологические аспекты обучения на уроках физической культуры; психология школьника, как субъекта деятельности на уроке физической культуры; психология личности учителя физической культуры и тренера. /Ср/	3	20	Л1.2 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л3.2 Л3.4 Л3.5Л3.6 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	Раздел 3. Психология спорта			



Рабочая программа дисциплины "Психология физической культуры и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 6

3.1	Психологические основы спортивной дидактики /Ср/	3	10	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.6 Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
3.2	Психология личности спортсмена /Ср/	3	10	Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.6 Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Психологические особенности спортивной деятельности /Лек/	3	1	Л1.2 Л1.4 Л1.7Л3.2 Л2.1 Л3.5 Л2.2 Л2.3Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Психологические основы спортивной дидактики /Пр/	3	0,5	Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.5	Психология личности спортсмена и тренера /Пр/	3	0,5	Л1.2 Л1.4 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.6	Социальная психология спортивных групп и спортивных команд /Пр/	3	0,5	Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.9 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.7	Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Пр/	3	0,5	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.2 Л2.2 Л2.3Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.8	Психология спорта /Ср/	3	35,2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.7 Л3.8 Л3.1 Л3.9 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 4. Иная контактная работа				
4.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	3	8,8	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Фонды оценочных средств представляют собой комплекс разноуровневых заданий, позволяющих оценить регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения: устный и письменный опрос, тест, доклад.

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Примерная тематика докладов:

1. История возникновения и развития психологии физической культуры и спорта.
2. Организация деятельности спортивного психолога.



3. Особенности психических процессов внимания у спортсмена.
4. Особенности психических процессов памяти у спортсмена
5. Особенности эмоционально-волевой сферы спортсмена.
6. Особенности потребностной сферы спортсмена
7. Спортивная мотивация.
8. Психология спортивного стресса.
9. Предсоревновательные психические состояния.
10. Регуляция предстартового состояния спортсмена.
11. Психологическая подготовка спортсмена.
12. Значение индивидуальных особенностей человека в спортивной деятельности.
13. Психолого-педагогические основы профотбора и профпригодности в спорте.
14. Использование психодиагностики в учебно-тренировочной и спортивной деятельности.
15. Требования к спортивному судье и условия его подготовки.
16. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсмена.
17. Профилактика и коррекция спортивного стресса .
18. Управление состоянием спортсмена.
19. Секундирование как управление психическим состоянием спортсмена.
20. Оптимальное боевое состояние спортсмена.

Вопросы для устного и письменного опроса:

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
преподавателя физического воспитания.
направленность

25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
личности
- 9
- 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.

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.

Образец тестов:

1. Система психологического обеспечения спортивной подготовки Г.Д.Горбунова включает в себя:

а) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена; б) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, общую и специальную психологическую подготовку; в) психодиагностику, общую и специальную психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена; г) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, специально организованное общение, общую психологическую подготовку.

2. Понятие «спортивная карьера» в отечественную психологию спорта введено:

а) Ю.Я.Киселевым; б) Н.Б.Самбуловой; г) Г.Б.Горской; г) Г.Д.Горбуновым.

3. Спортивная ориентация – это:

а) формирование спортивного резерва; б) определение наиболее подходящей спортивной специализации для конкретного ребенка или подростка; в) определение наиболее неподходящей спортивной специализации для конкретного ребенка или подростка; в) определение детей, наиболее соответствующих требованиям спортивной специализации; г) отсев детей и подростков из спортивной группы.

4. Психотехнические игры и упражнения следует применять в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью:

а) от случая к случаю; б) систематически; в) никогда; г) в зависимости от поставленной задачи.

5. Психологическое сопровождение занимающихся двигательной рекреацией включает;

а) психологическое сопровождение «входа» в рекреационные занятия, создание и поддержание благоприятных психических состояний у занимающихся; б) диагностику



мотивов занимающегося и подбор наиболее подходящих форм занятий; в) эффективное общение с занимающимся в ходе индивидуальных и групповых занятий; г) создание комфортной среды для занимающегося.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену:

1. Предмет, цели, задачи, история развития психологии физической культуры и психологии спорта.
2. Актуальные проблемы психологии физической культуры и психологии спорта на современном этапе ее развития.
3. Психологическая характеристика спортивной деятельности.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
5. Мотивы выбора спорта и занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
6. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
7. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физической культурой и спортом.
8. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом.
9. Способности, необходимые учителю физической культуры.
10. Психологические особенности тренерской деятельности.
11. Авторитет учителя физической культуры и тренера и психологические факторы, влияющие на его формирование.
12. Стили руководства учителя физической культуры и тренера.
13. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
14. Компоненты структуры личности, занимающейся физической культурой и спортом и методы ее изучения.
15. Психологические основы формирования двигательных умений и навыков.
16. Эмоциональная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
17. Волевая сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
18. Интеллектуальная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
19. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
20. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
21. Психологические проблемы детского спорта.
22. Психическое развитие детей в процессе занятий спортом.
23. Специальные способности и профессиональная пригодность к спортивной деятельности.
24. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры.
25. Психологические механизмы воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.
26. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий физической культурой.
27. Социально-психологические особенности спортивной группы.
28. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
29. Виды и характер межличностных отношений субъектов спортивной деятельности.
30. Учет закономерностей педагогического общения учителем (тренером) на занятиях физической культурой и в спорте.
31. Психологическая совместимость и сплоченность спортивной группы.
32. Психологический климат спортивной команды.
33. Причины, условия и пути разрешения конфликтов в спортивной группе.
34. Причины конфликтов в системе «учитель – ученик», «тренер – спортсмен» и правила поведения учителя (тренера) в конфликте.
35. Психические состояния спортсменов на актуальных отрезках спортивной деятельности.
36. Пути предотвращения и средства регуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена.
37. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
38. Стресс в спортивной деятельности.
39. Эмоциональное выгорание тренеров и учителей физической культуры и его профилактика.
40. Психологические особенности спортивного соревнования.
41. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
42. Способы психорегуляции предстартовых состояний.
43. Соревновательные психические состояния спортсменов.
44. Послесоревновательные психические состояния спортсменов.
45. Психология спортивной травмы.
46. Психологические основы диагностики в спорте.
47. Характеристика методов психорегуляции в спорте.
48. Психологическая подготовка в спортивной деятельности.
49. Психология спортивной карьеры.
50. Проявление стилей спортивной деятельности тренировочных и соревновательных условиях.



6.4. Критерии оценивания

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Устный и письменный опрос (текущая аттестация)

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Опрос оценивается по 5-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания

5 баллов:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены верно;
- ответ показывает понимание материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

4-3 балла:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

2-1 балл:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается непоследовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы.

0 баллов:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

За период изучения дисциплины студент принимает участие в устных и письменных опросах до 7 раз, максимум 35 баллов

Тест (текущая аттестация)

Закрытый тест формируется в бланковой форме. За верное выполнение каждого задания студент получает 1 балл. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Максимальное количество баллов за тест – 15.

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

1. Текущая аттестация	60%
1.1. Опрос (устный и письменный)	35 %
1.2. тестовый контроль	15%
1.3. Выполнение заданий в рамках СРС	10%
2. Промежуточная аттестация (экзамен по билетам)	40%
Итого:	100% = 100 баллов

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» (91-100 баллов):
 - предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: сформированность системы базовых общепсихологических знаний, целостного представления о строении и развития психики, развитый интерес к познанию других и самопознанию,



формирование общекультурных, профессиональных и профессионально-прикладных компетенций, необходимых для осуществления профессиональной психолого-педагогической деятельности.

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития общей психологии, формулировать собственные выводы.

2. Средний уровень соответствует оценке «хорошо» (76-90 баллов):

- предполагает формирование компетенций на среднем уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания знаний в области общей психологии, необходимых для решения для решения профессиональных задач и в повседневной жизни;

- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «хорошо».

3. Базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» (61-75 баллов):

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений общей психологии;

- студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.

4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» (60 - 0 баллов).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Ярушин С. А.	Прикладная физическая культура: учебное пособие (https://library.csu.ru/rbooks2/view2?code=local/007836/yarushinsa)	Челябинск : Издательство Челябинского государственного университета, 2017	ЭБС
ЛП.2	Беспалов Б. И., Веракса А. Н., Грушко А. И., Донцов Д. А., Зинченко Ю. П.	Психология спорта	Москва : Издательство Московского университета, 2019	
ЛП.3	Серова Л. К.	Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461435)	Москва : Человек, 2011	ЭБС
ЛП.4	Бочавер К. А., Довжик Л. М.	Психология спорта: наука, искусство, профессия: научная литература (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696504)	Москва : Когито -Центр, 2019	ЭБС
ЛП.5	Соколовская С. В.	Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/419129)	Санкт-Петербург : Лань, 2024	ЭБС
ЛП.6	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов (https://urait.ru/bcode/583475)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС
ЛП.7	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо (https://urait.ru/bcode/584799)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
--	---------	----------	---------------	--------



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Бабушкин Г. Д.	Спортивная психология: учебник (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	ЭБС
Л2.2	Кривошеева О. Р.	Спортивная психология: рабочая тетрадь (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722500)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024	ЭБС
Л2.3	Серова Л. К.	Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/585491)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС
7.1.3. Методические разработки				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Серова Л.К.	Психология физической культуры и спорта: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=361240)	Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2020	ЭБС
Л3.2	Бабушкин Г. Д.	Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	ЭБС
Л3.3	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л3.4		Психология физической культуры: учебник (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255)	Москва : Спорт, 2016	ЭБС
Л3.5	Бочавер К. А., Довжик Л. М.	Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции: научно-популярное издание (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709029)	Москва : Спорт, 2023	ЭБС
Л3.6	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
Л3.7	Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.	Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для вузов	Москва: Просвещение, 1984	
Л3.8	Багадирова С. К.	Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694)	Москва, Берлин : Директ -Медиа, 2015	ЭБС
Л3.9	Нартова-Бочавер С. К.	Психология личности и межличностных отношений: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/585331)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС
Л3.1 0	Серова Л. К.	Психология личности спортсмена: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/585492)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1 1	Чернышев А. С., Сарычев С. В.	Социальная психология личности и группы: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/588456)	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/
Э2	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .
Э3	Znaniy.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znaniy.com/
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
Э5	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - официальный сайт https://user.gto.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

MikTex

Adobe Reader

LMS Moodle

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:

– лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 25-50 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (экран, компьютер, проектор, колонки).

– учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные учебные рабочие места, в том числе (по согласованию) с персональными компьютерами, с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную образовательную среду организации.

Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения, согласно установленных в России требований СанПиН и требований к зданиям (сооружениям) по организации доступной среды для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СНИП (ВСН) РФ. Так, в учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.



Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Психология физической культуры и спорта»:

Цифровые образовательные ресурсы (мультимедийные презентации и научно-популярные фильмы).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что:

- ☐ знакомит с новым учебным материалом;
- ☐ разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- ☐ систематизирует учебный материал;
- ☐ ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- ☐ внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ☐ узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ☐ ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- ☐ постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- ☐ запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- ☐ внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- ☐ выпишите основные термины;
- ☐ ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;

☐ уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

☐ готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;

☐ рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к экзамену.

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- ☐ программой дисциплины;
- ☐ перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- ☐ контрольными мероприятиями;
- ☐ учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям. В освоении дисциплины «Психология физической культуры и спорта» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении дисциплине электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального или отложенного времени, с использованием системы дистанционного обучения MOODLE.



Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством системы дистанционного обучения MOODLE и электронной почты. Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.