Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.02.02 11:47:18 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«02» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНА»**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы - 6 часов

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Индивидуально-психологические особенности спортсмена»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол № 5 от «21» января 2026 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «02» февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой ГСЭД _____А.К. Симонова
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М.В. Светлакова
подпись

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-1	способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;	Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;	**Знать** **Высокий уровень** - Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста **Повышенный уровень** - Психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - Основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста **Уметь** **Высокий уровень** - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом **Повышенный уровень** - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом **Имеет опыт:** **Высокий уровень** - планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **Повышенный уровень** - планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	01.003 3.1.5 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы 05.003 3.1.2 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом 3.2.3 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике

ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся	**Знать** **Высокий уровень** - В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования **Повышенный уровень** - В основе принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования **Уметь** **Высокий уровень** -- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора; - при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения **Повышенный уровень** - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора; - при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации учитывать принципы и условия их психологического сопровождения **Имеет опыт:** **Высокий уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора ; **Повышенный уровень** применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках спортивной ориентации и отбора	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Устный опрос
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	4
Лекции (Лек)	2
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа, в том числе	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Теоретические основы психологии физической культуры и спорта				
	Название раздела 1			
1.1.	**Тема Индивидуально-психологические особенности спортсмена** Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания.	**Лекции** Познавательные психические процессы и их проявления при занятиях физической культурой и спортом. Тактическое (оперативное) мышление в спорте. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена и факторы его обусловливающие Понятие личности и личностных качеств. Деятельность как способ существования личности. Особенности проявления закономерностей психического развития в различные возрастные периоды Понятие обучения и воспитания. Структура спортивной деятельности: мотивация, средства, результат. Особенности воспитания в процессе физической культуры. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни. Профилактика зависимого поведения. Способы активации деятельности при занятиях физической культурой. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Индивидуально-психологические особенности спортсмена Психологические основы развития личности Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана. **Самостоятельная работа** Диагностика индивидуально-психологических особенностей спортсменов по предлагаемым методикам Разработать и осветить в конспективной форме вопросы: телесная саморегуляция как психологическая основа здорового образа жизни, профилактика зависимого поведения, способы активации деятельности при занятиях физической культурой.	2 2	2

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема занятия	Интерактивные формы проведения занятий
Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания	Лекция с использованием мультимедийного сопровождения
Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние спортсмена	Лекция + дискуссия по ходу лекции
Психологическое значение возрастно-половых факторов спортсмена в физической культуре и спорте	Дискуссия по ходу лекции

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации слушателям по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

1. Психологические основы развития личности
5. Специальная психологическая подготовка спортсмена.
6. Общая психологическая подготовка.
7. Общие понятия о спортивной команде как малой социальной группе и коллективе.
8. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках.
9. Психологические аспекты управления спортивной командой. Стили руководства.
10. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования.
11. Роль и особенности развития познавательных процессов в занятиях физической культурой.
12. Психологические аспекты формирования двигательных навыков.
13. Специфические психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.
14. Психологические основы тактической подготовки.
15. Межличностные взаимоотношения в спорте.
16. Организация самовоспитания в целях эффективности занятий физической культурой.
17. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций.
18. Психологические особенности технической подготовки.
19. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций.
20. Развитие психомоторных процессов в физическом воспитании.
21. Психологические основы общения в спорте.
22. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения.
23. Методики психологической диагностики в спорте.
24. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
25. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.

Вопросы для контроля и самоконтроля.

1. Предмет и задачи психологии.
2. Виды памяти и ее свойства.
3. Личность учителя и его воспитывающая роль.
4. Общее понятие о внимании. Его физиологическая основа.
5. Межгрупповые отношения и взаимодействия.
6. Первая и вторая сигнальные системы.
7. Общее понятие о воображении. Виды воображения.
8. Принципы психологии.
9. Виды деятельности, овладение деятельностью.
10. Строение личности и ее направленность.
11. Мечты и грезы – особый вид воображения.
12. Структура двигательного навыка.
13. Психологическая характеристика деятельности.
14. Основные психические процессы.
15. Стенические и астенические эмоции.
16. Общее понятие о восприятии. Его физиологическая основа.
17. Понятие о реакции, двигательном навыке.
18. Формирование личности.
19. Появление нового в психологическом развитии младших школьников. Психологическая характеристика.

20. История развития психологического знания и основные направления в психологии.
21. Соотношение сознания и бессознательного.
22. Психико-субъективное отражение объективного мира.
23. Психологическая характеристика подростков.
24. Аутотренинг. Методы, позволяющие спортсменам снять стрессовое состояние.
25. Понятие о малой организованной группе.
26. Психологическая характеристика среднего школьного возраста.
27. Структура психики.
28. Методы психологии.
29. Виды речи.
30. Психологический климат группы.
31. Мозг и психика.
32. Понятие о способностях. Виды способностей.
33. Спорт и воспитание характера.
34. Психологическая регуляция поведения и деятельности.
35. Чувство «взрослости» у школьников среднего возраста.
36. Влияние физических упражнений на психическое развитие личности ребенка.
37. Межличностные отношения.
38. Роль физических упражнений в становлении личности младших школьников.
39. Понятие о группе. Уровни развития групп.
40. Особенности эмоций.
41. Волевые качества спортсмена.
42. Основные функции психики. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.
43. Деловой и личностный авторитет группы.
44. Виды мышления, мыслительные операции.
45. Личность и коллектив.
46. Эмоции и чувства.
47. Виды ощущений. Порог ощущений.
48. Понятие о личности. рождение личности.
49. Познавательные процессы.
50. Форма мышления.
51. Ведущая деятельность у детей разного возраста.
52. Общение и речь.
53. Характер и его влияние на результаты в спорте.
54. Психологическая характеристика представлений. Представления памяти.
55. Психология личности.
56. Воображение и представление.
57. Психика, поведение и деятельность.
58. Место психологии в системе наук.
59. Адаптация. Порог ощущений.
60. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Психика и организм.
61. Свойства восприятия и виды восприятий.
62. Психологическая характеристика различных темпераментов.
63. Отношение занимающихся (активно-положительное, неустойчиво-положительное, активно-отрицательное).
64. Восприятие и понимание людьми друг друга. Причины ошибок в межличностном восприятии.
65. Мышление. Формы мышления. Единство мышления и речи.
66. Коллектив. Психологические особенности спортивного коллектива.
67. Психологические состояния. Снятие утомления, напряженности, смена монотонности.
68. Понятие о деятельности человека. Мотивы деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности.
69. Роль психологии в подготовке специалистов в области физического воспитания и спорта.

70. Понятие о речи. Виды и свойства речи. Речь и общее развитие человека.
71. Характер человека, его влияние на поведение. Устойчивость, изменчивость и коррекция поведения и характера человека.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов

Основная литература:

Основная литература:

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие для студентов вузов направления "Физ. культура" / Г. Д. Бабушкин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. -328 с.
2. Головнева Е. В. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Е. В. Головнева. -2-е изд. -М. : Высш. шк., 2009. -256 с.
3. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студентов вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. -2-е изд. -М. : Акад. Проект [и др.], 2015.
4. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Д. Неверковича. -3-е изд., стер. -М. : Академия, 2014. -368 с.
5. Смоленцева В. Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск : СибГУФК, 2021. -122 с.
6. Смоленцева В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учеб. пособие / В. Н. Смоленцева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. -116 с.
7. Столяренко Л. Д. Социальная психология : учеб. пособие для приклад. бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. -4-е изд., перераб. и доп. -М. : Юрайт, 2016. -219 с. 20

8.2 Дополнительная литература

1. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник для академического бакалавриата/ В.А. Сластенин*, Л.С. Подымова* Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. —Москва : Издательство Юрайт, 2017. —230 с. —(Бакалавр. Академический курс). —ISBN 978-5-534-018370. —http://www.biblio-online.ru/book/FF4C2741-62BD-4B04-8112-96642CD0F222 (http://www.biblio-online.ru/book/44CFF672-E93B-43F9-BEC1-15F84D779430)

2. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. —374 с. —(Бакалавр. Академический курс). —ISBN 978-5-534-01839-4. —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/421198

3. Грецов А. Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками : метод. пособие / А. Г. Грецов. -СПб. : [б. и.], 2008. -80 с.

Дополнительная литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин. - СПб.: РГПУ, 2011.- 352с.

2. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010.- 368с.

3. Романова Е.С.. Психодиагностика. Учебное пособие / Романова Е.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 336 с.

4. Немов Р.С.. Психология (для бакалавров). Учебник / Немов Р.С.. - М.: КНОРУС, 2015. – 720 с.

5. Волков Б.С.. Методология и методы психологического исследования (для бакалавров). Учебное пособие / Волков Б.С. , Волкова Н.В.. - М.: КНОРУС, 2014. – 344 с.

6. Кроль В.М.. Психофизиология (для бакалавров). Учебное пособие / Кроль В.М. , Виха М.В.. - М.: КНОРУС, 2013. – 512 с.

7. Оварова, Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. / Оварова Р.В. – М.: ТЦ Сфера при участии "Юрайт-М", 2001.

8. Петровский, А.В.. Психология: учебник для студентов высш. пед. уеб. заведений. – 2 издание; стереотип / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.

9. Талызина, Н.Ф. Практикум по педагогической психологии: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.

10. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебник для студентов сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип. / Талызина Н.Ф. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.

11. Тартель, А.Л. Психология в вопросах и ответах. Учеб. пособие. / Тартель А.Л. – М.: ТК ВЕЛБИ, Изд-во Проспект, 2004.

12. Гогунов, Е.И. Психология физического воспитания и спорта/Е. И. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004.- 288с

13. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, 2004.- 576с.

8.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Вестник МГУ: Сер.14 Психология http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/
2. http://ito.edu.ru Информационные технологии в образовании.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Мультимедийное сопровождение лекций в формате Power Point**.**
2. Учебно-методический комплекс.
3. Петр Врица. Нейро-лингвистическое программирование (Англия), Изменение убеждений, кассета 1, 2, 3. Видео-класс.
4. Институт групповой и семейной психологии. Видео-класс. Мэрлин Аткинсон (Канада). Описание личности и тестирование по методу Майера-Бриггс. Кассета № 2.
5. Видео Гурман. Тайны сновидений, 2 фильма: «Лики сновидений» и «Маски сна». Видеоправка-компания Rise Media, 1997 г.
6. **320 кабинет педагогики и психологии,** Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85.

Парты – 21 шт., лавки – 12 шт., стулья – 18 шт., доска классная – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт., стенд – 9 шт., стол письменный – 1 шт., тумба – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., трибуна – 1 шт., ноутбук – 1 шт

Программное обеспечение

Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2016, Power Point, Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), программа «Ведомости кафедры»

При изучении дисциплины необходимо усвоить теоретические и практические знания предмета, которые будут востребованы для эффективной работы преподавателю физической культуры, тренеру. Изучение психологии физической культуры дает психологические знания и умения организовать тренировочный процесс и процесс физического воспитания.

Изучение дисциплины «**Психологи-педагогические аспекты подготовки спортсменов**» позволяет преподавателю обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях за счет знаний психологический закономерностей в поведении человека в разных ситуациях.

Исходя из этого необходимо систематическое изучение психологии физической культуры как важного предмета для работающих с людьми.

При изучении психологии физической культуры необходимо рассмотреть закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта, под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий, с этой целью человек развивает физические качества, совершенствует психические процессы, состояния и качества личности, а как это делать правильно в условиях собственной жизнедеятельности, в условиях спортивной