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 11:49:06 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«02» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ»**

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) *«Психорегуляция психических состояний в спорте»* 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
ПК-4 ПК-5	Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся Способен проводить мероприятия по спортивной ориентации и спортивного отбора в соответствии с целями программ, реализуемых организацией .	Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся Способен проводить мероприятия по спортивной ориентации и спортивного отбора в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	**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	Дополнительная профессиональная программа учитывает квалификационные требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 362н, «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура01.003 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** Психорегуляция психических состояний в спорте	**Лекции Психорегуляция психических состояний в спорте** Психические состояния спортсменов. Психо-эмоциональное выгорание в спорте. Агрессия и конфликты в спорте. Психотехники в спорте. Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов 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.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Психорегуляция психических состояний в спорте Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов Психологические аспекты физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Психологические особенности планирования тактических действий и реализации плана.	2	
		Самостоятельная работа Самостоятельное изучение рекомендуемой литературы 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

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема занятия	Интерактивные формы проведения занятий
Психические состояния спортсменов. Психо-эмоциональное выгорание в спорте.	Лекция с использованием мультимедийного сопровождения
Агрессия и конфликты в спорте.	Лекция + дискуссия по ходу лекции
Диагностика умений психорегуляции и психических состояний спортсменов	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. В чем сходство и различия психологии физического воспитания и психологии спорта?
2. Каковы основные этапы становления спортивной психологии в России?
3. Перечислите структурные компоненты спортивной деятельности.
4. В чем заключается специфика мотивации при занятиях спортом.
5. В чем особенность воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом?
6. Перечислите способы активации деятельности при занятиях спортом.
7. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия.
8. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.
9. Какова психологическая структура двигательного действия.
10. Перечислите приемы управления вниманием на занятиях физической культурой.
11. Как можно развивать творческое мышление на уроках физической культуры?
12. Охарактеризуйте основные особенности ведущих для спорта волевых качеств.
13. Какие существуют профессионально-важные состояния для различных актуальных отрезков спортивной деятельности?
14. Перечислите известные Вам гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы.
15. Что находится в основе идеомоторной тренировки?

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 по Модулю 2

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.

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 «**Психорегуляция психических состояний в спорте**» 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