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
2026.03.19 14:47:25 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«19» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 84 часа

Екатеринбург 2026г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Психология физической культуры и спорта»* 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 № 7
от «11» марта 2026 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «19» марта 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
1	2	3	**4**	5
ПК-1 ПК-3	ПК-1. Способен планировать содержание и проводить занятия физической культурой и спортом. ПК-3. Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом.	Способен планировать содержание и проводить занятия физической культурой и спортом. Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом.	**Знать:** − Положения возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта. − Возрастные характеристики развития личности спортсменов/обучающихся. − Психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта. − Методика контроля и оценки психологических параметров человека. − Психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. − Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития. **Уметь:** − Составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности спортсмена и обучающегося.	A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом A/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом A/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	Экзамен
Очные занятия (часы), в том числе:	**26**
Лекции (Лек)	12
Практические занятия (Пр)	14
Самостоятельная работа, в том числе	**58**
Общая трудоемкость	**84**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание и формы занятий**	Кон-тактная работа (часы)	Само-стоя-тель-ная работа (часы)
1.	Общие закономерности психического развития человека.	**Лекция** Психологическое понятие возраста и проблема периодизации возрастного развития. Общие закономерности психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды. **Практическое занятие** Психологические особенности спортсменов старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста.	2 2	10
2.	Психологические особенности формирования личности.	**Лекция** Понятие личности, структура личности. Движущие силы, условия и источники развития личности. Двигательная активность как условие развития личности. Особенности формирования личности в онтогенезе. **Практическое занятие** Индивидуально-типологические особенности личности. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.	2 2	10
3	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.	**Лекция** Понятие о деятельности. Виды деятельности. Освоение деятельности. Особенности деятельности в физическом воспитании. Способы активизации деятельности в физическом воспитании. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка. Управление движениями как психолого-педагогическая проблема. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции педагога в процессе обучения движениям. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка. Характеристика внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культурой. Особенности мыслительной деятельности и проявлений памяти. **Практическое занятие** Факторы, способствующие повышению активности школьников на занятиях физической культурой.	2 2	10

4	Психологическая характеристика спортивной деятельности.	**Лекция** Психологическая система спортивной деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности. Структура и этапность спортивной деятельности. Индивидуально-психологические особенности, обусловливающие выбор вида спортивной деятельности. Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Состояние психической готовности спортсмена. Диагностика и регуляция предстартового состояния спортсмена. Понятие психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности. Психологическая подготовка в спорте. Понятие, средства и методы психологической подготовки в избранном виде спорта. **Практическое занятие** Виды психологической подготовки. Технология психологической подготовки в спорте.	2 4	10
5	Мотивы и потребности при занятиях физической культурой и спортом.	**Лекция** Понятие мотива и мотивации в психологии. Мотивы и потребности. Виды потребностей. Классификация мотивов занятий физической культурой. Стадии и этапы формирования мотивов. **Практическое занятие** Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов.	2 2	10
6	Основы психодиагностики в спорте.	**Лекция** Понятие психодиагностики в спорте. Этапы психодиагностического процесса. Характеристика процесса диагностики. Методы психодиагностики. Психодиагностический процесс и его этапы. Методики контроля и оценки индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена. Методики контроля и оценки волевой сферы личности. Методики контроля и оценки взаимоотношений в команде (в коллективе). Методики контроля и оценки психоэмоционального состояния спортсменов. Диагностика психологической готовности к соревнованиям. Методики контроля и оценки потребностно-мотивационной сферы личности. **Практическое занятие** Подбор психодиагностических методик для видов спорта.	2 2	8

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям

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 студентам 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 семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной 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, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к экзамену. Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить

на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на лекциях.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: экзамен

Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка **«отлично»** выставляется, если на вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.

Оценка **«хорошо»** - если на вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения и грамматические / стилистические погрешности изложения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.

Оценка **«удовлетворительно»** - если ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка «удовлетворительно» ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.

Оценка **«неудовлетворительно»** - ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1 Общие закономерности психического развития человека.
2. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
4. Психологические особенности развития детей младшего школьного возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
5. Психологические особенности занимающихся подросткового возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
6. Психологические особенности занимающихся юношеского возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
7. Психологические особенности занимающихся зрелого возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
8. Психологические особенности занимающихся пожилого возраста и их учет на занятиях по физической культуре и спорту.
9. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании.
10. Освоение деятельности: внешняя и внутренняя деятельность, формирование умений, навыков, привычек.
11. Условия формирования двигательного навыка, этапы его формирования.
12. Способы активизации деятельности в физическом воспитании.
13. Управление движениями как психолого-педагогическая проблема.
14. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям.
15. Психологическая структура двигательного действия.
16. Функции педагога в процессе обучения движениям.
17. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка.
18. Понятие, структура и направленность личности.
19. Факторы развития личности. Движущие силы, условия и источники развития личности.
20. Двигательная активность как условие развития личности.
21. Особенности личности тренера: структура, направленность, способности и качества.
22. Особенности личности спортсмена, его индивидуально-типологические особенности.

23. Характеристика внимания и способы поддержания его устойчивости.
24. Организация эффективного восприятия на занятиях физической культурой.
25. Особенности мыслительной деятельности и проявлений памяти.
26. Факторы, способствующие повышению активности школьников на занятиях физической культурой.
27. Развитие эмоциональной сферы личности средствами физической культуры и спорта.
28. Общая характеристика психических состояний в процессе занятий физической культурой.
29. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний и способы их предотвращения.
30. Характеристика волевой сферы личности.
31. Проявление воли при выполнении физических упражнений.
32. Возрастные проявления воли.
33. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
34. Понятие мотива и мотивации в психологии.
35. Виды потребностей и мотивов.
36. Классификация мотивов занятий физической культурой.
37. Стадии и этапы формирования мотивов.
38. Понятие и общая характеристика психологического сопровождения физкультурно- вной деятельности.
39. Задачи и направления психологического сопровождения в спорте на разных этапах спортивной подготовки.
40. Психологическая подготовка в спорте: виды, средства, методы.
41. Методы психодиагностики в спорте.
42. Психодиагностический процесс и его этапы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 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. Бабушкин Г. Д. Психологические факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спорте : монография / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев . – Саратов : Вузов. образование, 2022. – 148 с.
3. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология. Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 348 с.
4. 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.
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-воСибГУФК, 2020. - 116 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Горбунов Г. Д. Пути коррекции вредоносных предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов / Г. Д. Горбунов. – Москва : ТД "Сов. спорт", 2024. – 96 с.
2. Грецов А. Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками : метод. пособие / А. Г. Грецов. - СПб. : [б. и.], 2008. - 80 с.
3.Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В. К. Сафонов. / В. К. Сафонов.– 3-е изд., стер. – Москва : Спорт [и др.], 2024. – 288 с.
4. 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.
5. Шифрин Ф. М. Матрица спортивной уверенности : психология успешной игры / Ф. М. Шифрин . – Москва : Спорт, 2024. – 182 с.
6. Яковлев Б. П. Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 380 с.

7.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта:учеб.пособие [Электронный ресурс]:учеб.пособие-Электрон.дан.-Москва:Советскийспорт,2014.-328с.- Режим доступа:https://e.lanbook.com/book/69843.
2. Малкин, В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учеб. пособие [Электронный ресурс]/В.Р. Малкин, .-Электрон. Екатеринбург :Ур ФУ, 2016. - 102 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98707.
3.Малкин, В .Спорт-этопсихология [Электронный ресурс]/В .Малкин, Л. Рогалева. - Электрон. дан. – Москва : , 2015. - 176 с. - Режим доступа:
4. http://psychology.net.ru–«Мирпсихологии»
5. http://www.1september.ru/ru/main-slow.htm -Объединение педагогических изданий

Информационные ресурсы образовательной организации:

1. lib.sibsport.ru – сайт библиотеки;
2. moodle.sibgufk.ru – образовательный портал и система дистанционного обучения;
3. sibsport.ru – официальный сайт вуза.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя: Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: - Internet Explorer версии не ниже 6.0; - Firefox версии не ниже 2.0; - Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.