

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2025 10:43:50  
Уникальный программный ключ:  
sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Филологический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2025 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Практическая психология спорта» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 7 семестре 4 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 9 тем и направлена на изучение психологических основ, технологий и методов реабилитации в спорте.

Целью освоения дисциплины является ознакомление с психологическими основами реабилитации в спорте, овладение технологиями и методами психологической реабилитации в спорте.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Практическая психология спорта» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

| Шифр | Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Индикаторы достижения компетенции<br>(в рамках данной дисциплины)                                                                                                                                                                                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни                                                                                                                                | УК-6.7 Распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения;                                                                                                                                        |
| ПК-4 | Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (взрослых и детей) | ПК-4.2 Определяет цели, задачи и разрабатывает программы психологической коррекции и восстановительного обучения в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития взрослых и детей; |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Практическая психология спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Практическая психология спорта».

*Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины*

| Шифр | Наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                      | Предшествующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Последующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни                                                                                                                                | Учебно-ознакомительная практика;<br>Правовые и этические основы работы клинического психолога;<br>Введение в профессию;<br>Основы экономики и менеджмента;<br>Философия;<br>Основы проектной деятельности;<br>Психология личности;<br><i>Психология профессионального развития личности**;</i><br><i>Теория и практика личностных ресурсов**;</i> | Педагогическая практика под супервизией;<br>Производственная практика под супервизией;<br><i>Тренинг уверенности личности**;</i><br><i>Тренинг самореализации личности**;</i><br>Методика преподавания психологии;<br>Personality and Social Behaviour;<br><i>Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**;</i><br><i>Здоровьесберегающие технологии в системе образования**;</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ПК-4 | Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (взрослых и детей) | Нейропсихология;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Производственная практика под супервизией;<br>Преддипломная практика;<br><i>Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**;</i><br><i>Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**;</i><br>Нейропсихологическая реабилитация и восстановление психических функций;<br><i>Психологическая помощь пожилым людям, оказавшимся в непростой жизненной ситуации**;</i><br><i>Психологическая помощь пожилым людям, инвалидам и их семьям**;</i><br><i>Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**;</i><br><i>Здоровьесберегающие технологии в системе образования**;</i><br><i>Психическое здоровье детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**;</i><br><i>Психическое здоровье одаренных детей**;</i><br>Клиническая психология позднего возраста;<br>Психология зависимого поведения;<br>Суицидология;<br><i>Тренинг уверенности личности**;</i><br><i>Тренинг самореализации</i> |

| <b>Шифр</b> | <b>Наименование компетенции</b> | <b>Предшествующие дисциплины/модули, практики*</b> | <b>Последующие дисциплины/модули, практики*</b> |
|-------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|             |                                 |                                                    | <i>личности**;</i>                              |

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Практическая психология спорта» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

| Вид учебной работы                        | ВСЕГО, ак.ч. |    | Семестр(-ы) |
|-------------------------------------------|--------------|----|-------------|
|                                           |              |    | 7           |
| Контактная работа, ак.ч.                  | 34           |    | 34          |
| Лекции (ЛК)                               | 17           |    | 17          |
| Лабораторные работы (ЛР)                  | 0            |    | 0           |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     | 17           |    | 17          |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 29           |    | 29          |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 9            |    | 9           |
| Общая трудоемкость дисциплины             | ак.ч.        | 72 | 72          |
|                                           | зач.ед.      | 2  | 2           |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

| Номер раздела | Наименование раздела дисциплины                           | Содержание раздела (темы) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вид учебной работы* |
|---------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Раздел 1      | Психологические основы реабилитации в спорте              | 1.1                       | Спорт как психологически насыщенный вид активности. Психологические особенности спортивной деятельности: психофизиологическое напряжение и перенапряжение, нахождение спортсмена на пределе своих возможностей, повышенная ответственность за результат.                                                                              | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 1.2                       | Определение процесса реабилитации. Виды реабилитационных мероприятий в спорте: педагогические, гигиенические, медико-биологические, социально-психологические.                                                                                                                                                                        | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 1.3                       | Психофизиологические основы реабилитации в спорте.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 1.4                       | Виды психологической реабилитации в спорте. Социально-психологическая реабилитация спортсменов после соревнований: Психологическая реабилитация спортсмена после травмы.                                                                                                                                                              | ЛК, СЗ              |
| Раздел 2      | Технологии и методы психологической реабилитации в спорте | 2.1                       | Классификация методов реабилитации в спорте: гетерорегуляционные и ауторегуляционные; вербальные и невербальные: аппаратные и безаппаратные; контактные и бесконтактные. Гетерорегуляционные, вербальные методы: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение, метод гипносуггестии.                                              | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 2.2                       | Приборы, используемые для аппаратных методов: «Электросон», «ПЭЛАНА» (прибор электроанальгезии), «ЛЭНАР» (лечебный электронаркоз). Методы бесконтактного внушения с помощью источников тепла, функциональной музыки, специальных акустических эффектов, цветовых феноменов.                                                           | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 2.3                       | Обучение спортсменов приемам психорегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка. Безаппаратные невербальные методы: целенаправленные гимнастические упражнения, использование роли позы, специальной осанки, дыхательная гимнастика, психологическая гимнастика, дозированная ходьба и бег, идеомоторная тренировка. | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 2.4                       | Особенности психологической реабилитации после травмы. Виды травм в спорте. Психологические последствия травм в спорте: шок, стресс, страх перед повторной травмой, ощущение потери, негативные эмоции и другие нарушения настроения.                                                                                                 | ЛК, СЗ              |
|               |                                                           | 2.5                       | Когнитивно-поведенческий подход в психологической реабилитации после спортивной травмы.                                                                                                                                                                                                                                               | ЛК, СЗ              |

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип аудитории              | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                           | <b>Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекционная                 | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.                                                                       | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/BT/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams). |
| Семинарская                | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/BT/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams). |
| Для самостоятельной работы | Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения                                                                                                                                                         | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС. | индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams). |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература:*

1. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19421-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556441>

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560624>

3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561170>

### *Дополнительная литература:*

1. Попов В.А., Козлов А.П. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ // Символ науки. 2022. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-reabilitatsiya-sportsmenov-posle-uchastiya-v-sorevnovaniyah>

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Леонов С.В. Переживание спортивной травмы // Национальный психологический журнал — 2012. — №2(8) — с.136-143.  
<http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=2676&ysclid=l5gbl8qd62836408104>

### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы



- Sage <https://journals.sagepub.com/>
- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Научометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Практическая психология спорта».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

## РАЗРАБОТЧИКИ:

|                       |                |                       |
|-----------------------|----------------|-----------------------|
| _____                 | _____          | Бжоян Елене Артуровна |
| <i>Должность, БУП</i> | <i>Подпись</i> | <i>Фамилия И.О.</i>   |
| _____                 | _____          | Бжоян Елене Артуровна |
| <i>Должность, БУП</i> | <i>Подпись</i> | <i>Фамилия И.О.</i>   |

## РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

|                      |                |                                     |
|----------------------|----------------|-------------------------------------|
| Заведующий кафедрой  |                | Башкин Евгений<br>Брониславович [М] |
| _____                | _____          | Заведующий кафедр                   |
| <i>Должность БУП</i> | <i>Подпись</i> | <i>Фамилия И.О.</i>                 |

## РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

|                         |                |                     |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Заведующий кафедрой     |                | Башкин Евгений      |
| психологии и педагогики |                | Брониславович       |
| _____                   | _____          | _____               |
| <i>Должность, БУП</i>   | <i>Подпись</i> | <i>Фамилия И.О.</i> |