



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

\_\_\_\_\_/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура: предметная подготовка педагогического работника»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Педагогическое образование: преподавание физической культуры в  
общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных  
организациях и репетиторстве (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Физическая культура: предметная подготовка педагогического работника.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Физическая культура: предметная подготовка педагогического работника» (коды формируемых компетенций): ПК-200.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знание теоретико-методологических основ физической культуры, включая цели, задачи и принципы физического воспитания в различных возрастных группах. Знание анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей организма человека для обеспечения безопасности и эффективности занятий. Знание закономерностей формирования двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Знание современных методик и технологий преподавания физической культуры, включая инклюзивные и здоровьесберегающие подходы. Знание нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта, правил техники безопасности и основ судейства по базовым видам спорта.

##### *На уровне умений:*

Умение разрабатывать учебные планы, конспекты уроков и рабочие программы по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умение подбирать и адаптировать физические упражнения, игры и средства для решения конкретных педагогических задач и развития физических качеств. Умение применять различные методы и средства контроля и оценки уровня физической подготовленности и сформированности двигательных навыков у обучающихся. Умение анализировать и предотвращать риски травматизма на занятиях, организовывать безопасное образовательное пространство. Умение мотивировать обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и формировать у них потребность в здоровом образе жизни.

##### *На уровне навыков:*

Навык демонстрации правильной техники выполнения физических упражнений и двигательных действий. Навык эффективного управления группой обучающихся во время урока, включая организацию, построение и перемещение. Навык своевременного выявления и исправления ошибок в технике выполнения упражнений у обучающихся. Навык оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях, возникающих на занятиях. Навык использования и обслуживания спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 72.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта

Тема № 2: Медико-биологические основы двигательной деятельности человека

Тема № 3: Психология физического воспитания и спорта

Тема № 4: Дидактика физической культуры: планирование, организация и проведение урока

Тема № 5: Теория и методика обучения базовым видам двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры)

Тема № 6: Основы безопасности жизнедеятельности и профилактика травматизма на занятиях

Тема № 7: Адаптивная физическая культура и работа с обучающимися с особыми образовательными потребностями

Тема № 8: Система контроля и оценки образовательных результатов по физической культуре

Тема № 9: Организация и проведение внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Тема № 10: Нормативно-правовое и документационное обеспечение деятельности педагога по физической культуре

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какова основная цель физической культуры как части общей культуры общества?

- Достижение максимальных спортивных результатов на международной арене
- Подготовка профессиональных спортсменов и тренеров
- + Всестороннее развитие физических и духовных способностей человека, укрепление здоровья и продление творческого долголетия
- Изучение анатомии и физиологии человека в движении
- Организация досуга и развлечений населения

*Задание:* Какой энергетический субстрат является основным источником для выполнения кратковременной работы максимальной мощности (например, спринт на 60 метров)?

- Гликоген в присутствии кислорода
- Жиры и белки
- + Аденозинтрифосфат (АТФ) и креатинфосфат
- Молочная кислота
- Витамины и минеральные соли

*Задание:* Как называется мотивация к занятиям физической культурой, основанная на получении удовольствия и удовлетворения от самого процесса деятельности, а не от внешних наград?

- Внешняя мотивация
- + Внутренняя мотивация
- Негативная мотивация
- Ситуативная мотивация
- Групповая мотивация

*Задание:* Какая основная задача решается в заключительной части урока физической культуры?

- Разучивание новых двигательных действий и их закрепление
- Подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке
- + Постепенное снижение функциональной активности организма и подведение итогов урока
- Развитие основных физических качеств на максимальном уровне интенсивности
- Проверка домашнего задания и объяснение техники безопасности

*Задание:* Укажите правильную последовательность команд для выполнения низкого старта в легкой атлетике.

- «Внимание!», «На старт!», «Марш!»
- + «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
- «На старт!», «Марш!», «Внимание!»
- «Марш!», «На старт!», «Внимание!»
- «Готовься!», «Старт!», «Бегом!»

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Экзамен.**

Примеры заданий:

*Задание:* Какое действие является первоочередным при оказании первой помощи при подозрении на растяжение связок голеностопного сустава?

- Согреть поврежденное место с помощью компресса
- Немедленно начать разминать и массировать сустав
- + Приложить холод к месту травмы и обеспечить покой
- Продолжить выполнение упражнения, снизив его интенсивность
- Наложить тугую жгут выше места повреждения

*Задание:* Какой основной принцип лежит в основе адаптивной физической культуры (АФК)?

- Стандартизация нагрузок и требований для всех занимающихся
- Исключение лиц с отклонениями в состоянии здоровья из спортивной деятельности
- + Приоритет индивидуального подхода, при котором средства и методы АФК подбираются под возможности человека
- Ориентация исключительно на достижение высоких спортивных результатов
- Использование только игровых методов и форм занятий

*Задание:* Как называется вид контроля, который проводится в процессе обучения с целью определения степени усвоения отдельной части учебного материала и своевременной коррекции образовательного процесса?

- Итоговый контроль
- Диагностический контроль
- + Текущий (формирующий) контроль
- Нормативный контроль
- Отсроченный контроль

*Задание:* Что из перечисленного является наиболее типичной формой массовой физкультурно-оздоровительной внеурочной работы в школе?

- Урок физической культуры по расписанию
- + Проведение соревнований «Веселые старты»
- Написание реферата по истории Олимпийских игр
- Индивидуальная тренировка спортсмена-разрядника
- Заседание методического объединения учителей

*Задание:* Какой основной нормативно-правовой акт регулирует отношения в сфере образования в Российской Федерации, в том числе деятельность педагога по физической культуре?

- Трудовой кодекс Российской Федерации
- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- + Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарные правила и нормы (СанПиН)

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

### **Список литературы**

### *Нормативно-правовая база*

Конституция Российской Федерации  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### *Основная литература*

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- **Состав современных профессиональных баз данных**  
Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);  
Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);  
Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);  
База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- **Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).