



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Педагогика и психология физической культуры и спорта»

Дополнительная профессиональная программа
«Руководитель физического воспитания (углубленная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Педагогика и психология физической культуры и спорта.

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) «Педагогика и психология физической культуры и спорта» (коды формируемых компетенций): ПК-420.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

основные теоретические положения, понятия и категории педагогики и психологии физической культуры и спорта. психологические закономерности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. дидактические принципы, методы и средства обучения двигательным действиям и развития физических качеств. психолого-педагогические особенности лиц разного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом. психологические основы педагогического мастерства тренера-преподавателя и стили его профессиональной деятельности.

На уровне умений:

анализировать и диагностировать психологическое состояние спортсмена (или группы) до, во время и после соревнований. планировать и конструировать учебно-тренировочные занятия с учетом психологических и возрастных особенностей занимающихся. применять методы психологической регуляции для управления предстартовыми состояниями и поведением в стрессовых ситуациях. использовать педагогические приемы для формирования устойчивой мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом. разрешать конфликтные ситуации в спортивном коллективе и выстраивать эффективную межличностную коммуникацию.

На уровне навыков:

владения техниками саморегуляции психоэмоционального состояния (аутогенная тренировка, дыхательные упражнения). ведения конструктивного диалога со спортсменами, родителями и другими участниками тренировочного процесса. постановки и коррекции адекватных, измеримых и достижимых целей для спортсменов разного уровня подготовки. предоставления развивающей и мотивирующей обратной связи по результатам выполнения двигательных действий. создания благоприятного психологического климата в команде, способствующего сплоченности и достижению высоких результатов.

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: Введение в предмет «Педагогика и психология физической культуры и спорта»

Тема № 2: Психология личности в спорте

Тема № 3: Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности

Тема № 4: Психические состояния спортсмена и методы их саморегуляции

Тема № 5: Социально-психологические аспекты спорта: команда, лидерство, общение

Тема № 6: Дидактические основы физического воспитания и спортивной тренировки

Тема № 7: Психология обучения двигательным действиям и развитие физических качеств

Тема № 8: Возрастные и гендерные особенности в процессе физического воспитания и спорта

Тема № 9: Психолого-педагогическая деятельность тренера и преподавателя

Тема № 10: Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является основным предметом изучения педагогики и психологии физической культуры и спорта?

- Техника и тактика избранного вида спорта
- История олимпийского движения и спортивных рекордов
- Физиологические изменения в организме под влиянием нагрузок
- + Психологические и педагогические закономерности развития человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности
- Методы лечения и реабилитации спортивных травм

Задание: Какое свойство личности, во многом обусловленное типом нервной системы, в значительной степени определяет индивидуальный стиль деятельности спортсмена и его реакцию на стресс?

- Характер
- + Темперамент
- Интеллект
- Воля
- Способности

Задание: Стремление спортсмена тренироваться и выступать ради получения удовольствия от самого процесса, самосовершенствования и преодоления себя является примером:

- Внешней отрицательной мотивации
- Социальной мотивации
- + Внутренней мотивации
- Внешней положительной мотивации
- Мотивации избегания неудачи

Задание: Какое психическое состояние характеризуется оптимальным уровнем возбуждения, уверенностью в своих силах и готовностью к максимальной отдаче в соревновании?

- Предстартовая апатия
- Фрустрация
- + Состояние боевой готовности
- Предстартовая лихорадка
- Запредельное торможение

Задание: Силь руководства тренера, при котором он единолично принимает все решения, строго контролирует их выполнение и поддерживает жесткую дисциплину, называется:

- Демократический
- Либеральный
- + Авторитарный
- Партнерский
- Попустительский

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Экзамен.

Примеры заданий:

Задание: Какой дидактический принцип требует от преподавателя и спортсмена понимания целей, задач и методов тренировочного процесса?

- Принцип наглядности
- Принцип систематичности
- + Принцип сознательности и активности
- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип прочности

Задание: На каком этапе обучения двигательному действию происходит его выполнение в стандартных, неизменных условиях с целью закрепления и автоматизации?

- Этап начального разучивания
- + Этап углубленного разучивания
- Этап генерализации двигательного навыка
- Этап иррадиации возбуждения
- Этап стабилизации и совершенствования в изменяющихся условиях

Задание: Какой возрастной период считается наиболее благоприятным (сенситивным) для развития гибкости?

- 1-3 года

- + 5-10 лет
- 14-17 лет
- 18-25 лет
- 30-40 лет

Задание: Какая функция деятельности тренера заключается в предоставлении спортсмену информации об эффективности его действий и внесении корректив в тренировочный процесс?

- Мотивационная
- + Контрольно-оценочная (обратная связь)
- Организаторская
- Воспитательная
- Коммуникативная

Задание: Что является конечной целью общей психологической подготовки спортсмена?

- Изучение сильных и слабых сторон соперников
- Обучение техникам мышечной релаксации
- + Формирование и развитие психических качеств и свойств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности
- Снижение уровня предстартового волнения непосредственно перед стартом
- Разработка тактического плана на конкретное соревнование

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/

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/

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/>);
RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

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