



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

_____/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Психолого-педагогический практикум для тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

Дополнительная профессиональная программа
«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психолого-педагогический практикум для тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

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) «Психолого-педагогический практикум для тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (коды формируемых компетенций): ОПК-6.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

Знание основных психолого-педагогических особенностей лиц с различными нозологиями (нарушениями слуха, зрения, ОДА, интеллектуальными нарушениями), влияющих на процесс физического воспитания. Знание теорий и методов мотивации и самомотивации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к регулярным занятиям и достижению результатов. Знание психологических основ возникновения и способов конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в тренировочном процессе и в коллективе. Знание специфики вербальной и невербальной коммуникации с занимающимися, имеющими различные ограничения, и их родственниками. Знание принципов профилактики профессионального выгорания и методов психологической саморегуляции в деятельности тренера по адаптивному спорту.

На уровне умений:

Умение диагностировать индивидуальные психологические особенности и уровень готовности занимающегося к тренировочной и соревновательной деятельности. Умение подбирать и применять адекватные методы психологической поддержки и мотивации, исходя из индивидуальных потребностей и текущего состояния спортсмена. Умение проектировать тренировочное занятие с учетом психофизиологических особенностей, зоны ближайшего развития и личностных целей занимающихся. Умение выстраивать эффективное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-родитель», предотвращая и разрешая возможные разногласия. Умение анализировать собственную педагогическую деятельность и поведение спортсменов, формулировать и предоставлять конструктивную обратную связь.

На уровне навыков:

Навык установления психологического контакта и доверительных отношений с занимающимися с первых минут взаимодействия. Навык оперативной адаптации упражнений и инструкций в ответ на изменение психоэмоционального или физического состояния спортсмена во время занятия. Навык применения техник активного слушания и эмпатического общения для лучшего понимания потребностей и переживаний спортсмена. Навык использования приемов управления поведением и

недирективного влияния для коррекции нежелательных реакций и поддержания рабочей атмосферы. Навык применения экспресс-методов снятия собственного эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях (например, во время соревнований).

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 54.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Основы психолого-педагогической деятельности тренера в сфере адаптивной физической культуры и спорта

Тема № 2: Психолого-педагогическая диагностика и оценка индивидуальных особенностей занимающихся

Тема № 3: Технологии эффективной коммуникации и установления контакта с занимающимися и их семьями

Тема № 4: Формирование и поддержание мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом

Тема № 5: Проектирование и проведение тренировочного занятия: постановка целей, подбор методов и средств

Тема № 6: Управление групповой динамикой и социально-психологическим климатом в коллективе

Тема № 7: Методы психолого-педагогической коррекции и развития эмоционально-волевой сферы спортсменов

Тема № 8: Психологическая подготовка к соревновательной деятельности и управление состоянием спортсмена

Тема № 9: Профилактика профессионального выгорания и психогигиена деятельности тренера

Тема № 10: Анализ практических ситуаций (кейс-стади) и разработка индивидуальных программ психолого-педагогического сопровождения

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какой принцип является основополагающим в психолого-педагогической деятельности тренера в сфере адаптивной физической культуры?

- Достижение максимально высоких спортивных результатов любой ценой
- Строгое следование стандартной тренировочной программе для всех занимающихся
- + Создание условий для максимальной самореализации личности занимающегося с учетом его индивидуальных особенностей и ограничений
- Исключительно укрепление физического здоровья без учета психологических аспектов
- Обеспечение только социализации и общения в группе

Задание: Какова основная цель психолого-педагогической диагностики в работе с занимающимися адаптивной физической культурой?

- Сравнение занимающихся между собой для выявления «лучших»
- Постановка медицинского диагноза и назначение лечения
- Подтверждение первоначального мнения тренера о спортсмене
- + Индивидуализация тренировочного процесса и подбор адекватных методов работы
- Заполнение отчетной документации для вышестоящих организаций

Задание: Какая технология коммуникации является наиболее эффективной для установления доверительного контакта с семьей занимающегося с особенностями развития?

- Использование сложной профессиональной терминологии для демонстрации экспертности
- Предоставление готовых советов и инструкций без запроса со стороны родителей
- Ограничение общения с родителями, чтобы не тратить время на «лишние» разговоры
- Концентрация исключительно на проблемах и трудностях ребенка
- + Активное слушание, проявление эмпатии и безоценочное принятие информации

Задание: Какой метод является наиболее эффективным для формирования и поддержания долгосрочной мотивации к занятиям у спортсмена в адаптивном спорте?

- Постоянная критика ошибок для стимулирования их исправления
- Использование только материальных поощрений за каждый достигнутый результат
- + Создание «ситуации успеха» и акцентирование внимания на личном прогрессе и достижениях, а не на сравнении с другими
- Постановка заведомо завышенных, нереалистичных целей для вызова «спортивной злости»
- Игнорирование эмоционального состояния спортсмена, так как важна только дисциплина

Задание: Что является ключевым элементом при проектировании тренировочного занятия в адаптивной физической культуре?

- Максимальная физическая нагрузка для всех участников без исключения
- + Постановка индивидуализированных, конкретных и достижимых целей для каждого занимающегося
- Использование только одного, наиболее знакомого тренеру, метода тренировки
- Ориентация на нормативы, установленные для здоровых спортсменов
- Проведение занятия строго по заранее написанному плану, без возможности его корректировки

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какой стиль руководства тренера наиболее способствует формированию благоприятного социально-психологического климата в группе занимающихся

адаптивной физической культурой?

- Авторитарный, основанный на строгой дисциплине и беспрекословном подчинении
- Попустительский (либеральный), при котором тренер не вмешивается в жизнь коллектива
- + Демократический, предполагающий сотрудничество, совместное принятие решений и учет мнения занимающихся
- Переменно-ситуативный, при котором тренер постоянно меняет свой стиль без видимых причин
- Отстраненный, при котором тренер формально выполняет свои обязанности, не проявляя личной заинтересованности

Задание: Какой метод психолого-педагогической коррекции наиболее подходит для обучения спортсмена с эмоциональной неустойчивостью навыкам саморегуляции?

- Метод наказания за проявление «неправильных» эмоций
- Полное игнорирование эмоциональных реакций спортсмена
- Словесное убеждение в том, что нужно «взять себя в руки»
- + Обучение техникам диафрагмального дыхания, мышечной релаксации и позитивной визуализации
- Временное отстранение от тренировок до тех пор, пока спортсмен не «успокоится сам»

Задание: Что является основной задачей психологической подготовки спортсмена с ОВЗ к соревнованиям?

- Сформировать установку на победу любой ценой
- Максимально повысить уровень предстартового возбуждения для мобилизации всех сил
- + Снизить уровень тревожности, сформировать уверенность в своих силах и ориентацию на качественное выполнение собственных действий
- Полностью изолировать спортсмена от любой информации о соперниках
- Убедить спортсмена, что результат соревнований не имеет никакого значения

Задание: Что является наиболее эффективной мерой профилактики профессионального выгорания у тренера по адаптивному спорту?

- Увеличение количества рабочих часов, чтобы «не оставалось времени на плохие мысли»
- Отказ от общения с коллегами, чтобы избежать сравнения и конкуренции
- Концентрация исключительно на неудачах и ошибках для их последующего анализа
- + Регулярная рефлексия своей деятельности, соблюдение баланса «работа-отдых» и обращение за поддержкой к коллегам или супервизору
- Прием успокоительных средств без назначения врача для снятия ежедневного стресса

Задание: При анализе практической ситуации (кейс-стади) с новым спортсменом, демонстрирующим страх перед выполнением упражнения, какой первый шаг должен предпринять тренер для разработки программы сопровождения?

- Немедленно заставить спортсмена выполнить упражнение, чтобы побороть страх
- Применить стандартную программу, разработанную для спортсменов с похожей проблемой
- + Провести наблюдение и беседу со спортсменом и его родителями для выявления возможных причин страха и индивидуальных особенностей

- Исключить пугающее упражнение из программы тренировок навсегда
- Попросить других спортсменов в группе убедить новичка, что бояться нечего

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/>).