



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

Е.Е. Соколов

«30» августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Психология и педагогика физической культуры и спорта

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология и педагогика физической культуры и спорта» являются: ознакомление студентов с теоретическими основами в области психологии и педагогики физической культуры: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; освоение методов психолого-педагогической в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология и педагогика физической культуры и спорта» относится к базисной части образовательной программы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: категории физической культуры;

Уметь: ориентироваться в методах физической культуры;

Иметь: элементарные навыки физического воспитания.

Успешное освоение дисциплины служит для дальнейшего прохождения государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли и месте физической культуры и спорта в гармоничном развитии личности (ОПК-1);
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте (ОПК-1);
- психолого-педагогические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-1);
- объективные связи обучения, воспитания и развития личности в процессе преподавания физической культуры (ОПК-10);
- специфику организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в различных образовательных учреждениях РФ (ОПК-5);



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

- функции психики занимающихся физической культурой (ОПК-5);
- основные потребности человека в области физической культуры (ОПК-6);
- эмоции и чувства занимающихся физической культурой (ОПК-5);
- мотивацию поведения и деятельности в области физической культуры (ОПК-6);
- социально-психологические особенности групп людей в области физической культуры (ОПК-5);
- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей в области физической культуры (ОПК-10);
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса в области физической культуры (ОПК-10).

Уметь:

- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания (ОПК-10);
- владеть основными элементами технологии преподавания физической культуры (ОПК-1);
- с позиции достижений педагогической науки и передовой практики изучать коллективные и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-1);
- использовать методы педагогической и психологической диагностики в области физической культуры (ОПК-1);
- изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой (ОПК-10).

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- понятие о процедуре разработки, принятии и реализации управленческих решений в процессе профессиональной деятельности педагога по физической культуре (ОПК-1);
- навыки владения психофизическим самосовершенствованием на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК-1);
- понятие о закономерностях формирования профессионализма (ОПК-5, ОПК-6).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в современную психологию физической культуры.	6	2		
2.	Психологические проблемы в физической культуре	6	2		
Итого за семестр			4		
3.	Основы общей психологии	7	-		



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

4.	Прикладная психология в физической культуре	7	2		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
5.	Практическая психология физической культуры	7		2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Роль физической культуры и спорта в развитии личности.	7		2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту	7			
8.	Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности	7		2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
9.	Система воспитательной работы	7		2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
10.	Основные условия и факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта	7	2		
Итого за семестр:			4	8	Экзамен, К
Итого по дисциплине:			8	8	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Введение в современную психологию физической культуры

Понятие о предмете психологии физической культуры (ПФК). Структура психологического обеспечения спортивной деятельности. Общее представление об общении. Теоретико-методологические основы современной психологии физической культуры. Основные социально-психологические особенности работы в коллективе.

Характеристика, содержательное наполнение и признаки проявления социально - психологических качеств личности.

Способы построения межличностных отношений. Умения общаться в коллективе, работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; принимать решения на основе групповых интересов.

Тема 2. Психологические проблемы в физической культуре

Общее представление о стрессе. Общее представление о конфликтах. Общее представление о кризисах. Проблемы саморазвития и самоорганизации спортсменов и занимающихся ФК. Проблемы формирования здорового образа жизни. Психолого-педагогические методы и средства физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

Тема 3. Основы общей психологии

Основные психологические категории. Основные сферы личности. Психологические основы познания. Психологические основы эмоций. Психологические основы преодоления. Психологические основы саморегуляции и самоорганизации. Теоретические основы самопознания; значение познания себя для саморазвития личности; содержание процесса целеполагания, его особенности и способы реализации при решении задач самоорганизации и



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

самообразования; роль мотивов в самоорганизации деятельности; схема самоорганизации деятельности, методы и приемы самоорганизации и самообразования.

Тема 4. Прикладная психология в физической культуре

Современные теории личности. Темперамент. Характер. Способности. Вопросы психического развития. Вопросы социальной психологии. Психологические основы занятий ФК. Формы, методы и средства формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностными ориентациями и установкой ведения здорового образа жизни. Средства и приемы самостоятельной деятельности при проведении ОФК.

Тема 5. Практическая психология физической культуры

Психологическое консультирование в ФК. Методы психологической регуляции в ФК. Основы социально-психологического тренинга. Формулировка целей самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; использование приемов самоорганизации и самообразования в учебно-профессиональной деятельности. Определение уровня развития социально-личностных качеств обучающихся; анализ и прогноз уровня воспитания социально-личностных качеств обучающихся; готовность к работе с различными социальными группами детей (детьми, оставшимися без попечения родителей, детьми из «неблагополучных» семей, детьми, воспитываемыми в детских домах и интернатах, одаренными детьми и пр. категориями).

Подбор средств и методы физического воспитания для формирования у обучающихся социально-личностных качеств.

Тема 6. Роль физической культуры и спорта в развитии личности

Сущность и задачи педагогики физической культуры и спорта. Возникновение педагогики физической культуры и спорта. Краткая история развития педагогики спорта в зарубежных государствах и в нашей стране. Связь с другими науками. Объект и предмет научного изучения педагогики спорта. Основные категории педагогики физической культуры и спорта. Современные тенденции развития спорта и связанные с ними задачи и проблемы педагогики спорта. Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой и спортом. Воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности воспитательного процесса. Двудеятельная направленность целей учебно-воспитательного процесса. Специфичность задач воспитания по направлениям: интеллектуальному, нравственному, эстетическому, трудовому. Принципы воспитания и особенности их реализации на УТЗ.

Тема 7. Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту

Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов. Определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач. Содержание воспитательной работы по направлениям: формирование нравственных знаний, взглядов, убеждений, мировоззрений; формирование умений, навыков и привычек поведения; формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью; воспитание личностных качеств. Особенности применения методов воспитания: формирование нравственного сознания, опыта поведения, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики, методы коррекции в формировании нравственных чувств. Средства и методы педагогического процесса. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта. Дидактика спорта и принципы обучения. Формы организации педагогического процесса. Дидактические принципы и специфика их реализации при обучении двигательным действиям. Разнообразие применяемых методов обучения и их роль в повышении спортивного мастерства. Инновации в сфере физической культуры и спорта (активные методы обучения: дидактические игры, ролевые игры, имитационные игры, мозговой штурм, деловые



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

игры, метод анализа конкретных ситуаций). Педагогические технологии: проблемно-модульное обучение, развивающее обучение, воспитание индивидуальности и др.

Тема 8. Диагностика готовности специалиста в области физической культуры и спорта к профессиональной деятельности

Готовность к профессиональной деятельности в сфере ФК. Управление педагогическим процессом. Уровни педагогического мастерства. Структура педагогического мастерства. Сущность спортивной этики. Эффективность воспитательного процесса. Характеристика последовательности управленческих действий. Ведение личных дневников спортсменами. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Комплексный подход к воспитанию. Решение в единстве учебной и воспитательной задачи на УТЗ. Формирование личности в процессе занятий. Характер воспитательных задач, решаемых в ходе УТЗ. Дисциплина и дисциплинированность. Условия воспитания дисциплины. Методы воспитания дисциплины и преодоление недисциплинированности.

Тема 9. Система воспитательной работы

Воспитание спортивного коллектива. Воспитание в коллективе – принцип педагогики. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач на занятиях физической культурой и спортом. Демократические признаки коллектива. Особенности спортивного коллектива. Характеристика этапов развития спортивного коллектива. Общественное мнение и традиции как основные регуляторы внутри коллективных отношений. Методы и средства воспитания коллектива на каждом этапе его развития. Диагностика уровня развития коллектива: "Песчаная россыпь", "Мягкая глина", "Мерцающий маяк", "Алый парус", "Горящий факел" (по А.Н. Лутошкину). Педагогическое руководство самовоспитанием. Самовоспитание как неотъемлемая составная часть воспитания, его движущие силы. Условия, обеспечивающие успешность самовоспитания. Методы самовоспитания. Характеристика этапов самовоспитания. Самовоспитание и перевоспитание. Роль самовоспитания и самореализации по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.

Тема 10. Основные условия и факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта

Функции и требования к личности. Требования к личности педагога в области физической культуры и спорта. Функции (профессиональные обязанности) учителя физической культуры, тренера. Авторитет педагога. Владение научной организацией труда и наукой управления. Педагогическое общение и педагогическая техника. Функции педагогического общения. Структура педагогического общения. Культура педагогического общения. Стили общения. Педагогические стили общения (общение - дистанция, устрашение, заигрывание, подражание, на основе совместной увлеченности и деятельности). Речевая культура педагога. Педагогическая техника. Невербальные средства общения и их классификация. Личная педагогическая техника и ее содержание. Педагогические способности. Задатки, способности, талант. Общие и специальные способности. Психолого-педагогические компоненты педагогической деятельности. Гностическая деятельность педагога. Проектировочные и конструктивные способности и сопутствующие им дидактические и психомоторные способности. Организаторские способности. Коммуникативные способности и их составляющие: перцепция и эмпатия, педагогический такт, экспрессивность и мажорность общения, суггестивные способности, аттракция. Непрерывное образование и самообразование. Основные компоненты самообразования: самопознание, составление программы работы над собой, организация системы и организация деятельности. Педагогическое творчество. Условия проявления творчества. Уровни педагогического творчества. Творчество тренера и спортсмена. Признаки творческой деятельности. Характеристика творческой личности. Педагогическая импровизация. Педагогическая интуиция. Педагогический артистизм.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебных занятий используются следующие образовательные технологии: технология проблемного обучения, проектная, рейтинговая, технология развития, технология учебной дискуссии, игровые технологии. Проектная технология используется на занятии по выполнению творческого проекта по пропаганде ЗОЖ. Игровая технология применяется для отработки навыков первой помощи в ходе деловых игр.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Основная литература:

1. Шарипов, Ф.В. Педагогика и психология высшей школы / Ф.В. Шарипов. – Москва : Логос, 2012. – 448 с. – (Новая университетская библиотека). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119459>. – ISBN 978-5-98704-587-9.

2. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для физкультурных вузов / В.Н. Смоленцева[и др.]. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 123 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433>

3. Психология физической культуры : [12+] / под общ.ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4.

Дополнительная литература:

1. Педагогика и психология инклюзивного образования / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова и др. ; под ред. Д.З. Ахметовой ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики. – Казань : Познание, 2013. – 204 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257980>

2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>
2. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб.заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. — М.:Издательский центр «Академия», 2010. — 368 с. http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_19081.pdf
3. Перечень бесплатных для скачивания изданий по спортивной психологии https://vk.com/topic-58813635_28905121

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)
2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
3. Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
4. СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа.

Автор рабочей программы дисциплины: к.п.н, доцент кафедры физической культуры и БЖД Толстова С.Ю.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись) (И.О.Фамилия)