

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

## ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Психология и педагогика спорта

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка  
Выпускающие кафедры:  
Теоретических основ физического воспитания;  
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;  
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности;  
Педагогика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 77,52

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР) 0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)               | 2 (1.2)       |       | 3 (2.1) |       | Итого |       |
|---|---------------|-------|---------|-------|-------|-------|
|   | Неделя 17 3/6 |       | 17 2/6  |       |       |       |
| Вид занятий   | УП            | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции  | 10            | 10    | 24      | 24    | 34    | 34    |
| Практические  | 10            | 10    | 22      | 22    | 32    | 32    |
| Контроль на<br>промежуточную<br>аттестацию (зачет)      |               |       | 0,33    | 0,33  | 0,33  | 0,33  |
| Контроль на<br>промежуточную<br>аттестацию<br>(экзамен) | 0,15          | 0,15  |         |       | 0,15  | 0,15  |
| Итого ауд.  | 20            | 20    | 46      | 46    | 66    | 66    |
| Контактная работа                                       | 20,15         | 20,15 | 46,33   | 46,33 | 66,48 | 66,48 |
| Сам. работа   | 15,85         | 15,85 | 61,67   | 61,67 | 77,52 | 77,52 |
| Итого   | 36            | 36    | 108     | 108   | 144   | 144   |

Программу составил(и):

*кни, Доцент, Кондратьюк Татьяна Александровна* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

Психология и педагогика спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 \_\_\_ от 07.05 \_\_\_ \_\_\_\_\_2026 \_\_г.

Председатель НМС УГН(С) Н.Н. Казакевич

\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- ознакомить студентов с теоретическими основами в области психологии и педагогики спорта: современными концепциями, принципами, понятиями и методами ;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.02

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Для успешного освоения дисциплины «Психология и педагогика спорта» студент должен обладать базовой подготовкой в рамках изученных ранее дисциплин гуманитарного, естественно-научного и профессионального циклов (Блок 1). Отсутствие указанных знаний затруднит формирование специфических компетенций в области спортивной тренировки.
- 2.1.2 1. Студент должен ЗНАТЬ:
- 2.1.3 Базовые категории общей психологии: психика, сознание, деятельность, личность, темперамент, характер, эмоции, внимание, память, мышление.
- 2.1.4 Основные механизмы высшей нервной деятельности: процессы возбуждения и торможения, динамический стереотип, типы нервной системы (по Павлову).
- 2.1.5 Фундаментальные принципы педагогики: принципы обучения (наглядность, доступность, систематичность) и воспитания.
- 2.1.6 Анатомо-физиологические особенности организма человека: возрастные этапы развития, сенситивные периоды, функционирование анализаторных систем (зрительной, двигательной, вестибулярной).
- 2.1.7 2. Студент должен УМЕТЬ:
- 2.1.8 Анализировать учебную литературу (конспектировать, реферировать, составлять тезисы).
- 2.1.9 Проводить элементарное наблюдение за поведением человека (сверстника, ребенка) и фиксировать результаты.
- 2.1.10 Использовать базовые методы опроса (беседа, простейшее анкетирование) для сбора информации.
- 2.1.11 Дифференцировать врожденные и приобретенные качества личности.
- 2.1.12 3. Студент должен ВЛАДЕТЬ (иметь первичный опыт):
- 2.1.13 Навыками устной и письменной коммуникации (грамотное изложение мыслей на русском языке).
- 2.1.14 Навыками самоконтроля за собственным функциональным состоянием (базовый уровень).
- 2.1.15 Понятийным аппаратом в объеме школьных курсов «Обществознание» (раздел «Психология личности») и «Биология» (раздел «Нервная система»).
- 2.1.16 Основы спортивной подготовки
- 2.1.17 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
- 2.1.18 Медико-биологические основы физической культуры и спорта
- 2.1.19 Педагогика
- 2.1.20 Основы учебной и исследовательской деятельности
- 2.1.21 Здоровьесберегающий модуль
- 2.1.22 Анатомия и биомеханика
- 2.1.23 Модуль по формированию универсальных педагогических компетенций (Технопарк)

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Здоровьесберегающий модуль
- 2.2.2 Медико-биологические основы физической культуры и спорта
- 2.2.3 Учебная практика
- 2.2.4 Производственная практика

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

**УК-1.1: Выбирает источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному**

**Знать:**

|           |  |
|-----------|--|
| Уровень 1 | некоторые индивидуальные особенности обучающихся при организации тренировочного процесса |
| Уровень 2 | основные индивидуальные особенности обучающихся при организации тренировочного процесса  |
| Уровень 3 | индивидуальные особенности обучающихся при организации тренировочного процесса           |

|   |   |
|---|---|
| <b>Уметь:</b>   |   |
| Уровень 1   | - Осуществлять элементы диагностики и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно- спортивной, оздоровительной деятельности   |
| Уровень 2   | - Осуществлять частично диагностику и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно- спортивной, оздоровительной деятельности   |
| Уровень 3   | - Осуществлять диагностику и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно- спортивной, оздоровительной деятельности  |
| <b>Владеть:</b>   |   |
| Уровень 1   | Некоторыми методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся   |
| Уровень 2   | основными Методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся  |
| Уровень 3   | Методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся  |
| <b>УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b> |   |
| <b>УК-2.1: Формулирует задачи в соответствии с целью проекта</b>  |   |
| <b>Знать:</b>   |   |
| Уровень 1   | цели диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся  |
| Уровень 2   | цели диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся, формулировать задачи психологического сопровождения тренировочного процесса   |
| Уровень 3   | цели диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся, формулировать задачи психологического сопровождения тренировочного процесса, в соответствии с целью   |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| Уровень 1   | перечислить некоторые соответствующие возрасту и индивидуальным особенностям формы и методы физического воспитания.   |
| Уровень 2   | перечислить основные соответствующие возрасту и индивидуальным особенностям формы и методы физического воспитания.  |
| Уровень 3   | отобрать соответствующие возрасту и индивидуальным особенностям формы и методы физического воспитания.  |
| <b>Владеть:</b>   |   |
| Уровень 1   | некоторыми Методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся в соответствии с целью проекта  |
| Уровень 2   | основными Методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся в соответствии с целью проекта   |
| Уровень 3   | Методами диагностики и учета индивидуальных особенностей обучающихся в соответствии с целью проекта   |
| <b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>  |   |
| <b>УК-3.1: Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</b>   |   |
| <b>Знать:</b>   |   |
| Уровень 1   | - некоторые способы взаимодействия педагога с субъектами педагогического процесса;<br>- некоторые способы психологического и педагогического изучения учащихся.<br>- некоторые психические свойства и состояния личности обучающихся для реализации |
| Уровень 2   | - основные способы взаимодействия педагога с субъектами педагогического процесса;<br>- основные способы психологического и педагогического изучения учащихся.<br>- основные психические свойства и состояния личности обучающихся для реализации    |
| Уровень 3   | - способы взаимодействия педагога с субъектами педагогического процесса;<br>- способы психологического и педагогического изучения учащихся.   |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| Уровень 1   | использует элементы стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели   |
| Уровень 2   | использует некоторые стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели  |

|   |   |
|---|---|
| Уровень 3   | использует стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели  |
| <b>Владеть:</b>   |   |
| Уровень 1   |   |
| Уровень 2   |   |
| Уровень 3   |   |
| <b>ПК-7: Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов освоения образовательной программы.</b> |   |
| <b>ПК-7.2: Способен корректировать образовательный процесс в зависимости от результатов освоения образовательной программы</b>                |   |
| <b>Знать:</b>   |   |
| Уровень 1   | некоторые психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  |
| Уровень 2   | основные психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями   |
| Уровень 3   | психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| Уровень 1   | применяет некоторые психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                  |
| Уровень 2   | применяет основные психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями                                   |
| Уровень 3   | применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  |
| <b>Владеть:</b>   |   |
| Уровень 1   | элементами отбора и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ          |
| Уровень 2   | основными способами отбора и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ |
| Уровень 3   | способами отбора и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ           |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                    | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|--------------------------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Диагностика и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности</b> |                |       |                                |                          |            |            |
| 1.1         | Диагностика и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Лек/            | 2              | 6     | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1<br>ПК-7.2 |                          |            |            |

|     |   |   |       |                             |  |  |  |
|-----|---|---|-------|-----------------------------|--|--|--|
| 1.2 | Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом /Пр/             | 2 | 6     | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  | Аннотирование статей по данной проблематике. Составление терминологического словаря по теме. Выполнение заданий для самоконтроля в ЭУК, диагностики Дайджест современных исследований; терминологический словарь тест отчет по лабораторной работе |
| 1.3 | Диагностика и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/              | 2 | 10,85 | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 2. Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом</b> |   |       |                             |  |  |  |
| 2.1 | Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом /Лек/            | 2 | 4     | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  | Конспектирование первоисточников. Онлайн диагностики Составление терминологического словаря по теме. Выполнение заданий для самоконтроля в ЭУК   |
| 2.2 | Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом /Пр/             | 2 | 4     | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  | Конспектирование первоисточников. Онлайн диагностики Составление терминологического словаря по теме. Выполнение заданий для самоконтроля в ЭУК   |
| 2.3 | Зачет /КРЭ/   | 2 | 0,15  | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  |  |
| 2.4 | Диагностика и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/              | 2 | 0     | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  |  |

|     |  |   |    |                             |  |  |  |
|-----|--|---|----|-----------------------------|--|--|--|
| 2.5 | Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом /Ср/      | 2 | 5  | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  |  |
|     | <b>Раздел 3. Психические свойства личности: диагностика и учет в физкультурно- спортивной деятельности</b>   |   |    |                             |  |  |  |
| 3.1 | Психические свойства личности: диагностика и учет в физкультурно-спортивной деятельности /Лек/               | 3 | 10 | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  | Онлайн диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля |
| 3.2 | Психические свойства личности: диагностика и учет в физкультурно-спортивной деятельности /Пр/                | 3 | 10 | УК-1.1 УК-2.1 УК-3.1 ПК-7.2 |  |  | Онлайн диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля |
| 3.3 | Психические свойства личности: диагностика и учет в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/                | 3 | 20 |                             |  |  |  |
|     | <b>Раздел 4. Диагностика и учет психических состояний обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности</b> |   |    |                             |  |  |  |
| 4.1 | Диагностика и учет психических состояний обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Лек/            | 3 | 10 |                             |  |  | Онлайн диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля |

|   |  |   |       |  |  |  |  |
|---|--|---|-------|--|--|--|--|
| 4.2   | Диагностика и учет психических состояний обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Пр/ | 3 | 10    |  |  |  | Онлайн диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля |
| 4.3   | Диагностика и учет психических состояний обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности /Ср/ | 3 | 30    |  |  |  |  |
| <b>Раздел 5. Межличностные взаимоотношения в спортивной команде</b> |  |   |       |  |  |  |  |
| 5.1   | Межличностные взаимоотношения в спортивной команде /Лек/   | 3 | 4     |  |  |  | диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля        |
| 5.2   | Межличностные взаимоотношения в спортивной команде /Пр/  | 3 | 2     |  |  |  | диагностики<br>Аннотирование статей по данной проблематике.<br>Составление терминологического словаря по теме.<br>Выполнение заданий для самоконтроля        |
| 5.3   | экзамен /КРЗ/  | 3 | 0,33  |  |  |  |  |
| 5.4   | Межличностные взаимоотношения в спортивной команде /Ср/  | 3 | 11,67 |  |  |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика семинарских занятий

Тема № 1. Диагностика и учет индивидуальных особенностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы для осмысления и обсуждения:

1. Какие биологические особенности вы считаете особенно важными при организации физического воспитания?
2. Как вы считаете, можно ли учителю осуществлять ежедневную воспитательную деятельность с учетом гендерных особенностей школьников в современных условиях общеобразовательных организаций? Какие условия необходимо создать?
3. Приведите примеры учета типа нервной системы и темперамента в воспитательной деятельности тренера?
4. Как можно диагностировать репрезентативную систему восприятия школьников?
5. Сформулируйте рекомендации для родителей по воспитанию школьника с различными типами нервной,

репрезентативной системы, темперамента, асимметрии полушарий головного мозга.

6. Какие формы организации воспитательной работы являются приоритетными в различных возрастных группах школьников?

7. Определите свой тип телосложения, нервной системы, темперамент. 8. Определите свой тип репрезентативной системы, ведущее полушарие. Как сенситивные периоды развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость) влияют на планирование многолетней тренировки спортсмена?

Как учитывать гендерные различия в реакциях на соревновательный стресс и в методах командообразования в спортивной команде?

Как тип нервной системы спортсмена (сильный/слабый, подвижный/инертный) определяет выбор стиля тренерских команд перед стартом? Приведите примеры для холерика и меланхолика.

Как ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик) влияет на скорость освоения сложнокоординационных движений (гимнастика, прыжки в воду) и тактических схем в игровых видах спорта?

Как тренеру построить эффективную коммуникацию с родителями юного спортсмена для предотвращения эмоционального «сгорания» от завышенных ожиданий?

Как самооценка тренером собственного темперамента и типа нервной системы помогает профилактике эмоционального выгорания и выбору оптимального стиля руководства командой?

Тема № 2. Диагностика и учет психических познавательных процессов на занятиях физической культурой и спортом

Вопросы для осмысления и обсуждения:

1. Диагностика и учет процессов ощущения в ФСД.
2. Диагностика и учет процессов восприятия в ФСД.
3. Диагностика и учет памяти в ФСД.

Как развивать специализированные виды ощущений: «чувство воды» (пловцы), «чувство мяча» (игровики), «чувство снаряда» (тяжелая атлетика) педагогическими приемами?

Как диагностировать и тренировать антиципацию (предвосхищение) — «чувство дистанции» в единоборствах и «чтение игры» в футболе и хоккее?

Как использовать мышечно-двигательную память при обучении технике движений: идеомоторная тренировка, проговаривание связок?

Тема № 3. Психические свойства личности: диагностика и учет в физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы для осмысления и обсуждения:

1. Темперамент: диагностика и учет в ФСД
2. Мотивация и потребности личности в ФСД
3. Характер: диагностика и учет в ФСД
4. Направленность личности: диагностика и учет в ФСД
5. Задатки и способности: диагностика и учет в ФСД

Как провести экспресс-диагностику темперамента новичка, чтобы определить его предрасположенность к спринту или стайерским дистанциям, к индивидуальным или игровым видам спорта?

Сравните методы поддержки внутренней мотивации (удовольствие от процесса) и внешней (награды, статус) у спортсменов разной квалификации (от КМС до МСМК).

Какие психолого-педагогические приемы используются для воспитания волевых качеств: смелости (в горнолыжном спорте), настойчивости (в марафоне), решительности (в боксе)?

Как переключить эго-направленность спортсмена (доказать, что я лучший) на задачно-направленность (решить техническую задачу на старте), чтобы снизить соревновательную тревогу?

1. Тема № 4. Диагностика и учет психических состояний обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы для осмысления и обсуждения:

1. Психические состояния в физической культуре и спорте и их диагностика
2. Стресс и дистресс в физической культуре и спорте
3. Адаптивные психические состояния в физической культуре и спорте

Составьте устную сравнительную характеристику предстартовых состояний: «боевая готовность» (оптимум), «предстартовая лихорадка» (перевозбуждение) и «апатия» (торможение). Назовите по 2 приема коррекции для каждого состояния.

Как тренеру отличить полезный эустресс (мобилизация) от дистресса (разрушение) по внешним поведенческим маркерам (мимика, поза, речь, вегетативные реакции)?

Какие методы психической адаптации используются у спортсменов при смене часовых поясов (перелеты), климата или при перетренированности? (Аутогенная тренировка, визуализация, дыхательные техники).

Разберите ситуацию: «Спортсмен-лидер допускает грубую ошибку на соревнованиях». Приведите три варианта фраз тренера: а) мотивирующий, б) демотивирующий («крик»), в) нейтрально-аналитический. Какой наиболее эффективен и почему?

Назовите три признака нездорового психологического климата в спортивной команде (изоляция, негативизм к новичкам, скрытый буллинг) и предложите действия тренера по их устранению.

«Звездная болезнь» у спортсмена-лидера: педагогические приемы профилактики и коррекции (делегирование обязанностей, смена амплуа, работа с мотивацией).

Какие психические стадии проходит спортсмен после получения тяжелой травмы (отрицание → депрессия → принятие)? Какова оптимальная роль тренера на каждой стадии?

Как использовать образные представления (идеомоторную тренировку) в период иммобилизации (гипс, шина) для сохранения двигательного навыка?

Разберите ситуацию: «Спортсмен-лидер допускает грубую ошибку на соревнованиях». Приведите три варианта фраз тренера: а) мотивирующий, б) демотивирующий («крик»), в) нейтрально-аналитический. Какой эффективнее?

Назовите три признака нездорового психологического климата в спортивной команде (изоляция, негативизм к новичкам, скрытый буллинг) и действия тренера по их устранению.

«Звездная болезнь» у спортсмена-лидера: педагогические приемы профилактики и коррекции (делегирование обязанностей новичкам, смена амплуа и т.д.).

Какие психические стадии проходит спортсмен после получения тяжелой травмы (отрицание → депрессия → принятие)? Роль тренера на каждой стадии.

Как использовать образные представления (идеомоторную тренировку) в период иммобилизации (гипс) для сохранения навыка?

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов (объем 10–15 страниц, аналитический обзор)

Сенситивные периоды развития психических функций и их учет при планировании многолетней тренировки юных спортсменов.

Сравнительный анализ предстартовых состояний в циклических и ситуационных (игровых) видах спорта: диагностика и педагогическая коррекция.

Тип нервной системы спортсмена как предиктор успешности в разных спортивных дисциплинах (спринт vs стайерские дистанции).

Методы психорегуляции в спорте: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, дыхательные техники (обзор эффективности).

Психологические механизмы формирования «чувства мяча», «чувства воды», «чувства дистанции»: диагностика и развитие.

Роль антиципации (прогнозирования) в спортивных единоборствах и игровых видах спорта: методы тренировки.

Психолого-педагогические причины и профилактика эмоционального выгорания тренеров-преподавателей.

Воспитание волевых качеств спортсмена в процессе спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).

Психологическая помощь спортсмену при посттравматической реабилитации: стадии, методы, роль тренера.

Конфликты в системе «тренер – спортсмен – команда»: типология, стратегии разрешения, педагогическая профилактика.

Гендерные особенности реагирования на соревновательный стресс и методы психологической поддержки (юноши vs девушки).

Психодиагностический минимум тренера: обзор экспресс-методик оценки состояния спортсмена перед стартом.

Психология формирования спортивной команды: этапы сплочения, ролевая структура, работа с «изгоями» и лидерами.

«Звездная болезнь» у спортсменов высокого класса: причины, проявления и педагогические приемы коррекции.

Влияние репрезентативной системы спортсмена (визуал, аудиал, кинестетик) на эффективность обучения техническим элементам.

Темы эссе (объем 3–5 страниц, рефлексия или решение кейса)

Мой спортивный опыт (или опыт моего подопечного): анализ удачного/неудачного старта с позиции психологии предсоревновательных состояний.

Эпизод из практики: конфликт с тренером (или спортсменом) – диагностика причин и альтернативный сценарий разрешения.

Какой стиль тренерского руководства (авторитарный, демократический, либеральный) эффективен в моем виде спорта и почему?

Одна фраза, которая изменила всё: анализ мотивирующей или демотивирующей речи тренера (из личного опыта или известного примера).

Может ли спортсмен быть слишком мотивированным? Размышления о внутренней и внешней мотивации на грани дистресса.

Письмо себе-тренеру через 10 лет: каких психолого-педагогических ошибок я обещаю избежать.

Спорт без поражений: как тренеру работать с психологической травмой после обидного проигрыша (на реальном примере из большого спорта).

Определение моего типа темперамента и нервной системы: как это влияет на мой будущий стиль работы со спортсменами.

Легендарный тренер и я: сравнительный анализ психолого-педагогических приемов (на примере известной личности – Тарасова, Акопянца, Вудена и др.).

Этика тренера: можно ли кричать на спортсмена? Границы допустимого в педагогическом общении.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Диагностика и учет индивидуально-психологических особенностей спортсмена (тип нервной системы, темперамент) при построении тренировочного процесса.

Психологические особенности тренировочной деятельности: монотонность, перенапряжение, перетренированность (признаки, профилактика).

Способности в спорте: задатки, общие и специальные способности, их диагностика и развитие в избранном виде спорта.

Темперамент спортсмена: влияние на соревновательную надежность и выбор игрового амплуа (на примере конкретного вида спорта).

Психологические основы формирования и поддержания мотивации занятий спортом на разных этапах многолетней подготовки (от новичка до МС).

Психологические основы формирования воли и характера в процессе спортивной тренировки: методы воспитания целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости.

Психологические особенности спортивного соревнования как стресс-фактора: отличия от тренировочной деятельности.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цели, задачи, содержание на этапах подготовки.

Специальная психологическая подготовка к соревнованию: настройка на старт, формирование состояния «боевой готовности».

Предстартовые психические состояния: диагностика (боевая готовность, лихорадка, апатия) и методы педагогической коррекции.

Постсоревновательные психические состояния: «эффект победителя», «эффект проигравшего», работа тренера по стабилизации.

Психологическая надежность спортсмена: факторы, ее снижающие (помехоустойчивость, саморегуляция, уверенность), и методы повышения. Психологические основы обучения двигательным действиям: этапы формирования навыка (генерализация, концентрация, стабилизация, автоматизация).

Учет психических познавательных процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления) при обучении технике вида спорта.

Психологические основы воспитательной работы тренера: формирование дисциплины, ответственности, коллективизма.

Психология работы тренера с «трудными» спортсменами (тревожными, агрессивными, демонстративными, замкнутыми).

Психолого-педагогические причины и профилактика эмоционального выгорания тренера-преподавателя.

Психологические особенности спортивного коллектива: этапы формирования (адаптация, конфликтность, сотрудничество, сплочение).

Социально-психологический климат в спортивной команде: диагностика и методы оптимизации.

Лидерство в спортивной команде: формальный (тренер) и неформальный (спортсмен-лидер) аспекты, стили руководства.

Конфликты в системе «тренер – спортсмен»: причины, динамика, педагогические стратегии разрешения.

Конфликты в системе «спортсмен – спортсмен» (внутригрупповые, межличностные): профилактика и медиация тренера.

Психология общения тренера: вербальная и невербальная коммуникация, техники обратной связи, педагогический такт. Психодиагностика в физической культуре и спорте: цели, методы, этические ограничения в работе тренера.

Психодиагностика психических познавательных процессов в спорте (внимание, память, антиципация, оперативное мышление).

Психодиагностика свойств нервной системы и темперамента спортсмена (наблюдение, аппаратные и бланковые методики).

Психодиагностика предстартовых состояний (экспресс-методы: наблюдение за мимикой, моторикой, вегетатикой, простые опросники).

Психодиагностика психических свойств личности спортсмена (тревожности, агрессивности, самооценки, мотивации).

Методы психорегуляции в спорте: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, дыхательные техники, визуализация, переключение внимания (алгоритмы применения тренером). Задания на диагностику (1–7)

По предложенному описанию поведения спортсмена (мимика, поза, речь, вегетативные реакции) определите предстартовое состояние (боевая готовность, лихорадка, апатия) и обоснуйте ответ.

Проведите экспресс-диагностику темперамента спортсмена по внешним проявлениям (подвижность, эмоциональность, темп речи, жестикуляция). Заполните диагностическую карту.

По описанию тренировочной ситуации определите ведущую репрезентативную систему спортсмена (визуал, аудиал, кинестетик) и предложите способ подачи технической информации для него.

Используя метод наблюдения, составьте психолого-педагогическую характеристику спортсмена (описание дано) по схеме: тип нервной системы, темперамент, уровень тревожности, мотивация.

По предложенным фразам спортсмена («хочу доказать, что я лучший», «главное — выполнить задачу», «лишь бы не опозориться») определите тип мотивационной направленности (эго-, задачно-ориентированная, избегание неудач).

На основе видеосюжета (описанного эпизода) определите стадию формирования спортивного коллектива (адаптация, конфликтизация, сотрудничество, сплочение).

По описанию поведения спортсмена в тренировке (бросает снаряд после ошибки, отказывается выполнять упражнение, замолкает) определите вероятное психическое состояние и степень утомления.

Задания на коррекцию и педагогическое вмешательство (8–14)

Спортсмен перед стартом демонстрирует признаки «предстартовой лихорадки» (суетливость, тахикардия, тремор рук). Предложите алгоритм действий тренера (2–3 техники психорегуляции и словесную формулу).

Спортсмен после провального выступления на соревнованиях впал в апатию и заявляет о желании закончить карьеру. Составьте план воспитательной беседы тренера (3–4 ключевые реплики).

В команде возник конфликт между двумя лидерами из-за капитанской повязки. Предложите стратегию разрешения конфликта (тренер как медиатор) с конкретными шагами.

Юный спортсмен боится выполнять сложный элемент (прыжок, бросок, выход на бой). Опишите педагогическую последовательность преодоления страха (от подводящих упражнений до психологической поддержки).

Спортсмен перетренирован (жалобы на «пустоту», раздражительность, нарушение сна). Разработайте план психолого-педагогических мероприятий (помимо снижения нагрузок) на 7 дней.

В команде появился новичок, которого игнорируют и подшучивают старожилы. Опишите действия тренера по профилактике буллинга и интеграции новичка (3–4 конкретных приема).

Спортсмен-лидер начинает проявлять «звездную болезнь» (пропускает разминку, критикует тренера). Предложите педагогические приемы коррекции поведения.

Задания на проектирование и методическую работу (15–22)

Разработайте план психологической подготовки спортсмена к ответственному соревнованию на 3 дня (с разбивкой по задачам и методам).

Составьте фрагмент тренировочного занятия (15 минут) по развитию антиципации (чувства дистанции, чтения игры) для игрового вида спорта.

Разработайте программу идеомоторной тренировки для освоения технического элемента в избранном виде спорта (3–4 упражнения с текстом визуализации).

Составьте план воспитательного мероприятия с командой на тему «Психология победы и поражения» (цель, ход, вопросы для обсуждения).

Разработайте чек-лист для тренера «Признаки эмоционального выгорания (самодиагностика) и меры профилактики» (5–7 пунктов).

Опишите систему поощрений и наказаний в спортивной команде с опорой на психологические принципы (не наказывать публично, поощрять за усилие и др.).

Составьте памятку для родителей юного спортсмена «Как говорить с ребенком после соревнования, чтобы не навредить мотивации» (5–7 рекомендаций).

Разработайте протокол наблюдения тренера за психическим состоянием спортсмена на соревнованиях (5–10 параметров с системой балльной оценки).

Задания на анализ кейсов и рефлексии (23–30)

Проанализируйте ситуацию: «Тренер публично высмеял ошибку спортсмена на глазах у команды. Спортсмен замкнулся, результаты упали». Дайте оценку действиям тренера и предложите альтернативный сценарий.

Кейс: «Спортсменка, лидер команды, влюбилась в парня из другой секции и начала пропускать тренировки. Ваши действия как тренера?» (алгоритм в 4–5 шагов).

Проанализируйте спортивную карьеру известного спортсмена (на выбор) с точки зрения психологии: факторы успеха/неудач, роль тренера, кризисы.

Кейс: «После поражения в финале команда разругалась, спортсмены обвиняют друг друга. Проведите педагогическую беседу на собрании (приведите 3–4 реплики тренера)».

Проанализируйте собственный (или чужой) спортивный опыт: опишите эпизод, где тренер использовал эффективную или неэффективную психолого-педагогическую технику.

Кейс: «Спортсмен-интроверт с высокой тревожностью показывает низкие результаты на соревнованиях, хотя тренируется отлично. Ваша стратегия работы?» (не менее 4 мероприятий).

Проанализируйте психологические ошибки начинающего тренера (приведен список из 5 пунктов: крик, обобщение, сравнение, непоследовательность, фаворитизм). Дополните ошибки и предложите «антидоты».

Кейс: «Тренер принял команду после другого наставника, спортсмены демонстрируют сопротивление и сравнивают с «прежним». Опишите адаптационную стратегию тренера на первый месяц работы (6–8 шагов)».

Психологические особенности работы тренера с юными спортсменами (учет возрастных кризисов, мотивации, самооценки).

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины

«Психология и педагогика спорта»

(для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»)

### 1. Общий принцип освоения

Дисциплина носит прикладной характер. Главный принцип: любую психологическую категорию пропускайте через свой вид спорта. Изучая темперамент, думайте не об абстрактных типах, а о том, как строить общение с холериком-спринтером и меланхоликом-стайером. Разбирая предстартовые состояния, представляйте конкретного спортсмена перед стартом.

### 2. Работа с теорией (подготовка к экзаменационным вопросам)

Изучая каждую тему (темперамент, мотивация, тревожность), фиксируйте для себя три момента: как свойство проявляется в тренировке, как влияет на соревнование, как его учитывать тренеру.

Особое внимание – предстартовым состояниям. Составьте краткую памятку: для каждого состояния (боевая готовность, лихорадка, апатия) укажите внешние признаки (мимика, поза, речь, цвет лица), причины и 2-3 приёма коррекции.

При изучении обучения двигательным действиям каждый этап формирования навыка связывайте с конкретным упражнением из вашего вида спорта.

Конфликты осваивайте через анализ реальных ситуаций из своего опыта или известных спортивных событий по схеме: причина – динамика – действия тренера – альтернатива.

В психодиагностике освоите экспресс-методы наблюдения: тремор рук, изменение цвета лица, характер жестов, темп речи. Это быстрее и практичнее любых опросников.

### 3. Алгоритм выполнения практических заданий (к экзамену)

Любое практическое задание решайте по следующим шагам.

Первый шаг – идентифицируйте проблему (лихорадка, апатия, конфликт, страх, демотивация). Чёткий диагноз – половина решения.

Второй шаг – проанализируйте причину (внешняя – ответственность старта, соперник; внутренняя – усталость, неуверенность).

Третий шаг – предложите 2-3 варианта действия (дыхание, переключение внимания, юмор, физическая нагрузка).

Четвёртый шаг – выберите оптимальный вариант с учётом личности спортсмена (меланхолику – спокойная поддержка, холерику – чёткая команда).

Пятый шаг – имейте запасной план: если первый приём не сработал, переходите ко второму без паузы.

Шестой шаг – после разрешения ситуации оцените эффективность своих действий.

#### 4. Письменные работы (реферат и эссе)

Реферат обязательно должен включать раздел «Практическое значение для тренировки в избранном виде спорта» с конкретными рекомендациями тренеру (3-4 пункта). Без этого раздела работа не имеет ценности.

Эссе строится вокруг конкретного случая из вашего спортивного опыта или известной истории. Опишите ситуацию, проанализируйте её с позиции изученных понятий и предложите своё решение. Не допускайте абстрактных рассуждений.

#### 5. Использование электронного учебного курса

Перед началом каждого модуля посмотрите видеолекцию (10-15 минут) и сделайте краткий конспект (3-5 тезисов). Затем выполните тест и обязательно проанализируйте ошибки – для каждой загляните в соответствующий раздел.

Решайте кейсы из раздела «Кейс-тренажёр» (2-3 в день), проговаривая обоснование каждого выбора. В форуме задавайте вопросы – чтение чужих обсуждений часто проясняет собственные затруднения.

#### 6. Подготовка к экзамену (за 7 дней)

Дни 7-5 – повторяйте теорию по блокам по 5-6 вопросов за полтора часа. Отвечайте устно, сверяясь с конспектом, фиксируйте пробелы.

Дни 4-3 – разберите 10 практических заданий по алгоритму, проговаривая решения вслух. Полезно обсуждать с однокурсником.

Дни 2-1 – проведите самопроверку: выберите случайные 3 вопроса и 1 кейс, поставьте таймер на 45 минут. Если уложились и ответили уверенно – вы готовы.

#### 7. Типичные ошибки и как их избежать

Ошибка 1 – ответ общими фразами («нужно учитывать темперамент»). Правильно – сразу конкретизировать: «меланхолику перед стартом я не кричу, провожу беседу один на один, делаю акцент на дыхании».

Ошибка 2 – путаница лихорадки и апатии. Запомните маркеры: лихорадка – красное лицо, суетливые жесты, быстрая речь; апатия – бледность, вялость, медленная речь.

Ошибка 3 – предложение только «поговорить». Нужны конкретные техники: дыхание по квадрату, переключение на процесс (не на результат), идеомоторная тренировка, визуализация.

Ошибка 4 – реферат как пересказ учебника. Обязателен раздел с рекомендациями тренеру. Не сможете его написать – не освоили тему.

#### 8. Ресурсы электронного курса

Видеолекции – для первичного знакомства с темой. Интерактивные тесты – для самопроверки и анализа ошибок. Кейс-тренажёр – основная подготовка к экзамену. Чек-листы (карта состояний, протокол наблюдения) – можно скачать и использовать на экзамене. Форум – для обсуждения сложных вопросов.

#### 9. Главный совет

Экзамен проверяет не объём памяти, а готовность к реальной работе тренером. Не заучивайте, а осмыслийте. Не пересказывайте, а примеряйте на себя. Тогда успех будет закономерным результатом правильной подготовки.