

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

**МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ДИСЦИПЛИН**
**Психологические основы адаптивной физической
культуры и спорта**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры
Учебный план	g490402-ФизРеаб-23-1.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Квалификация	Магистр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	64	
самостоятельная работа	35	
часов на контроль	45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя 17 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	35	35	35	35
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):
Доцент, Шнейдер В.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Психологические основы адаптивной физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины «Психологические основы адаптивной физической культуры и спорта» – формирование психологической компетентности магистров по направлению подготовки 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, профиль "Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте", заключающейся:
1.2	- в способности применять современные методы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);
1.3	- в способности применять инновационный опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности;
1.4	- в способности выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
1.5	- в способности определять закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.6	- в способности определять кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Индивидуальные физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы в адаптивной физической культуре
2.1.2	Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов
2.1.3	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Методика саморегуляции психического здоровья
2.2.2	Внетренировочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре
2.2.3	Физическая культура в специальной медицинской группе образовательных организаций высшего образования
2.2.4	Соревновательная деятельность и судейство в адаптивной физической культуре

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3.1: Способен выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры
ОПК-4.1: Способен применять современные методы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
ОПК-4.2: Способен применять инновационный опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности
ОПК-5.2: Способен определять закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-5.3: Способен определять кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-5.4: Способен определять сенситивные периоды развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:
3.1.1 - методы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);
3.1.2 - содержание практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности;
3.1.3 - теоретические основы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
3.1.4 - закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

3.1.5	- особенности кризисов, обусловленных физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3.2	Уметь:
3.2.1	- применять современные методы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов));
3.2.2	- применять инновационный опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности;
3.2.3	- выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
3.2.4	- определять закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.5	- определять кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3.3	Владеть:
3.3.1	- опытом применения современные методы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов));
3.3.2	- опытом практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности;
3.3.3	- навыками выявления проблем процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
3.3.4	- опытом определения закономерности развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.5	- навыками определения кризисов, обусловленных физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часо в	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
1.1	Предмет, цели и задачи психологии адаптивной физической культуры и спорта. /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.2	Особенности деятельности в адаптивной физической культуре. Психологическая систематика видов адаптивного спорта. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
1.3	Психология адаптивного спорта - прикладная отрасль психологического знания. Педагогическая направленность адаптивной физической культуры. /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
	Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ					
2.1	Психологическая характеристика физических качеств /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
2.2	Реакция в спорте. Оценка свойств нервных процессов. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
2.3	Двигательные ощущения - основа регуляции моторных действий. /Ср/	2	6	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
2.4	Психологические особенности двигательных навыков. /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

2.5	Стадии формирования двигательных навыков. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
2.6	Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
2.7	Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Предсоревновательные психические состояния. /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
2.8	Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	
2.9	Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
Раздел 3. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ						
3.1	Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена. /Лек/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
3.2	Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
3.3	Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
Раздел 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП						
4.1	Социально-психологические особенности спортивной группы. Успешность спортивной деятельности и общение. /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
4.2	Социально-психологический климат в спортивной группе. Лидерство в спортивной группе. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
4.3	Взаимоотношения в системе "тренер—спортсмен". /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
Раздел 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
5.1	Психологическое обеспечение тренировок и соревнований в адаптивном спорте. Психологические особенности спортивного соревнования в инваспорте. /Лек/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
5.2	Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям в адаптивном спорте. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
5.3	Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в адаптивном спорте. /Ср/	2	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
5.4	Основы психорегуляции в адаптивном спорте. /Лек/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	

5.5	Методика психорегуляции в адаптивном спорте. /Пр/	2	4	ОПК-4.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
5.6	Методика психорегуляции в адаптивном спорте. /Ср/	2	5	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э2	
Раздел 6. Контроль						
6.1	/Контр.раб./	2	25	ОПК-3.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	Написание плана психологической подготовки в инваспорте
6.2	/Экзамен/	2	20	ОПК-3.1 ОПК-4.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	Устный опрос по теоретическому материалу. Тестирование.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Sport, 2016	40
Л1.2	Козлова О.А., Коротаяева Е.Ю.	Адаптивная физическая культура: учебное пособие	Москва: Проспект, 2019, электронный ресурс	2

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Ростомашвили Л. Н.	Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2015, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ладыгина Е. Б., Калишевич С. Ю., Потапчук А. А., Черная А. И., Ростомашвили Л. Н., Мосунова М. Д., Пелих Е. Ю., Тимофеева А. В., Аксенов А. В., Аксенова Н. Н., Малинина Е. В., Городнова М. Ю., Классен А. В., Томилова М. В., Шапкова Л. В., Малиц В. Н., Жуков Ю. Ю., Никифорова Н. В., Евсеев С. П.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Национальный психологический журнал\ Психология спорта http://npsyj.ru/sections/detail.php?Sections=2760
Э2	Центр психологии спорта
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, укомплектованные техническими средствами (компьютеры, презентационные оборудование) для предоставления учебной информации студентам, проведения текущего контроля (работа с компьютерными тестами).