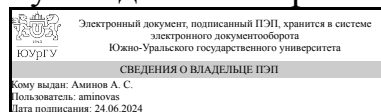


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.19 Психология физической культуры
для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

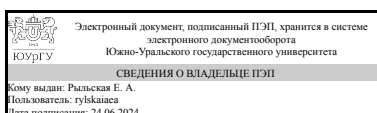
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Психология управления и служебной деятельности

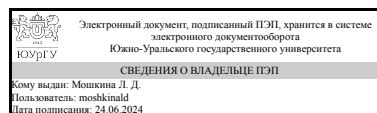
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,
д.психол.н., доц.



Е. А. Рыльская

Разработчик программы,
к.психол.н., доц., доцент



Л. Д. Мошкина

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование комплекса профессиональных компетенций для развития представлений студентов о возможностях психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности, возможностях индивидуального консультирования спортсменов разного уровня (групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Краткое содержание дисциплины

Освоение дисциплины ведется на основе ранее приобретенных знаний по дисциплинам «Психология», «Педагогика». Интегрирован в содержание образования и носит практико-ориентированный характер, выполняет определенную роль в культурологической, социальной, психологической, интеллектуальной составляющих профессионально-личностной подготовки.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Имеет практический опыт: реализации траекторию саморазвития с учетом личностных возможностей, перспективы развития сферы профессиональной деятельности
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Знает: психические состояния в физическом воспитании, методы их регуляции; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании Умеет: формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	Знает: психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста Умеет: вносить коррективы в планирование занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от психологических особенностей занимающихся

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.14 Педагогика, 1.О.39.02 Гимнастика, 1.О.13 Психология, 1.О.18 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.11 Анатомия человека	1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, 1.О.39.03 Лыжный спорт, 1.О.16 Биохимия человека, 1.О.15 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.17 Теория и методика физической культуры, 1.О.39.07 Туризм и спортивное ориентирование, 1.О.25 Физиология физического воспитания и

	спорта, 1.О.39.06 Спортивные игры, 1.О.37 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, 1.О.36 Социальная защита лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 1.О.39.01 Легкая атлетика, 1.О.38 Технологии физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.32 Частные методики адаптивной физической культуры, Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)
--	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.18 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: методические основы рациональной организации суточного режима; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой; основы составления суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по адаптивной физической культуре; , санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом;; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп Умеет: составлять суточный режим занимающихся адаптивной физической культурой с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов; контролировать исполнение занимающимися выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья; осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических

	правил охраны жизни и здоровья обучающихся, обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: составления режима дня и суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой, составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения физкультурно-оздоровительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации
1.О.13 Психология	Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики, закономерности развития и сенситивные периоды психических качеств; кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием, психологические особенности общения с различными категориями групп людей; источники, причины и способы управления конфликтами; методы убеждения, аргументации своей позиции; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде, эффективно взаимодействовать с другими членами команды; использовать в практике своей работы психологические подходы; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в

	конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях Имеет практический опыт: личной ответственности за результативность работы команды, соблюдения этических нормы межличностного взаимодействия
1.О.39.02 Гимнастика	Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений, терминологию и классификацию в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение гимнастических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; выявлять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и определять средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать

	поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики, планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики
1.О.14 Педагогика	Знает: методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий, принципы образования в течение всей жизни Умеет: эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, представлять результаты работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; управлять учебными и тренировочными процессами обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу, определять возможности своего личностного развития Имеет практический опыт: решения образовательных и воспитательных задач в составе команды, планирования перспективных целей собственной деятельности
1.О.11 Анатомия человека	Знает: методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы динамической морфологии, основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности

	физического развития человека Умеет: определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий, определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья Имеет практический опыт: определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, владения основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста, определения анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста с отклонениями в состоянии здоровья
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75
Подготовка к зачету	29,75	29.75
Самостоятельное изучение 2 раздела; подготовка к	30	30

практическим работам		
Самостоятельное изучение 1 раздела; подготовка к практическим работам	30	30
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психологическая характеристика физической культуры	6	2	4	0
2	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	6	2	4	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Предмет, задачи и методы психологии физической культуры	1
3	1	Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки	1
2	2	Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Развитие психических процессов в физическом воспитании. Внимание. Наблюдательность. Память. Мышление. Воображение	2
2	1	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании. Психология личности спортсмена	2
3	2	Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования. Психологические основы обучения и совершенствования	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А.	3	29,75

	Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469368 . С. 130-183		
Самостоятельное изучение 2 раздела; подготовка к практическим работам	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469368 . С. 345-398	3	30
Самостоятельное изучение 1 раздела; подготовка к практическим работам	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469368 . С. 318-333	3	30

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	3	Текущий контроль	Контрольное мероприятие по разделу 1	2	5	Для ответа на вопросы и их обсуждения студенту предлагается ответить на вопрос по разделу курса. Правильный полный ответ на вопрос соответствует 5 баллам. Правильный, но недостаточно полный ответ или частично правильный ответ (с небольшими замечаниями) соответствует 4 баллам. Частично правильный ответ (с существенными замечаниями) соответствует 3 баллам. Неправильный ответ на вопрос	зачет

						соответствует 2 баллам. Попытка ответа на вопрос - 1 балл. Отсутствие ответа на вопрос - 0 баллов.	
2	3	Текущий контроль	Психологическая диагностика "Развитие психических процессов в физическом воспитании"	2	5	Правильный ответ при выполнении задания соответствует 5 баллам. Правильный, но недостаточно полный ответ при выполнении задания (с небольшими замечаниями) соответствует 4 баллам. Частично правильный ответ при выполнении задания (с существенными замечаниями) соответствует 3 баллам. Существенные ошибки в ответе при выполнении задания, связанные с отсутствием понимания изучаемого материала - 2 балла. Попытка ответа при выполнении задания при не правильном понимании задания - 1 балл. Отсутствие ответа на вопрос - 0 баллов.	зачет
3	3	Текущий контроль	Решение задачи "Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте"	2	5	Правильный ответ при выполнении задания соответствует 5 баллам. Правильный, но недостаточно полный ответ при выполнении задания (с небольшими замечаниями) соответствует 4 баллам. Частично правильный ответ при выполнении задания (с существенными замечаниями) соответствует 3 баллам. Существенные ошибки в ответе при выполнении задания, связанные с отсутствием понимания изучаемого материала - 2 балла. Попытка ответа при выполнении задания при не правильном понимании задания - 1 балл. Отсутствие ответа на вопрос - 0 баллов.	зачет
4	3	Текущий контроль	Контрольное мероприятие по разделу 2	2	5	Для ответа на вопросы и их обсуждения студенту предлагается ответить на вопрос по разделу курса. Правильный полный ответ на вопрос соответствует 5 баллам. Правильный, но недостаточно полный ответ или частично правильный ответ (с небольшими замечаниями) соответствует 4 баллам. Частично правильный ответ (с существенными замечаниями) соответствует 3 баллам. Неправильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Попытка ответа на вопрос - 1 балл. Отсутствие ответа на вопрос - 0 баллов	зачет
5	3	Промежуточная аттестация	Тестирование	-	20	Промежуточная аттестация включает проведение тестирования. Контрольное мероприятие промежуточной аттестации проводятся	зачет

					во время недели предаттестационных консультаций. Тест состоит из 20 вопросов. На ответы отводится 20 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию – 20. Возможно получение зачета по итогам текущей работы в течение семестра, в том случае, если студент выполнил более 60% курса.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Промежуточная аттестация включает проведение тестирования. Контрольное мероприятие промежуточной аттестации проводятся во время недели предаттестационных консультаций. Тест состоит из 20 вопросов. На ответы отводится 20 минут. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию – 20. Возможно получение зачета по итогам текущей работы в течение семестра, в том случае, если студент выполнил более 60% курса.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ KM				
		1	2	3	4	5
УК-6	Имеет практический опыт: реализации траекторию саморазвития с учетом личностных возможностей, перспективы развития сферы профессиональной деятельности	+		+		+
ОПК-6	Знает: психические состояния в физическом воспитании, методы их регуляции; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании	+	+	+	+	+
ОПК-6	Умеет: формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	+	+	+	+	+
ОПК-13	Знает: психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста		+		+	+
ОПК-13	Умеет: вносить коррективы в планирование занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от психологических особенностей занимающихся		+		+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура и спорт" А. В. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 365, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Психология физической культуры и спорта [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура и спорт" А. В. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 365, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ) Челябинск Вестник Южно-Уральского государственного университета Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001-

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Мошкина Д.Д. Психология физической культуры

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Мошкина Д.Д. Психология физической культуры

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489183
2	Дополнительная литература	Образовательная платформа Юрайт	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493629

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. EBSCO Information Services-EBSCOhost Research Databases(28.02.2017)

2. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	101 (6)	Основное оборудование, обеспечивающее проведение практических занятий