

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Левина Ирина Леонидовна*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Левина И.Л.

Педагогические и психологические основы адаптивной физической культуры: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /И.Л. Левина. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А. 

И.Л. Левина, 2020

Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

1.Цель и задача дисциплины .....	4
2.Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	6
5. Тематика рефератов .....	7
6. Тестовые задания.....	7
7. Вопросы зачета .....	11

## 1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Педагогические и психологические основы адаптивной физической культуры» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по адаптивной физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в образовательных учреждениях соответствующего вида.

## 2. Разделы дисциплины

1. Введение в педагогику и психологию адаптивной физической культуры и спорта.
2. Психология и педагогика адаптивного физического воспитания
3. Личность и психологические основы ее формирования в процессе адаптивного физического воспитания
4. Психология и педагогика адаптивной спортивной деятельности
5. Психологий высших достижений в адаптивном спорте.
6. Психология тренировочного процесса.
7. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью
8. Социально-психологические достижения в адаптивном спорте
9. Психология судейской деятельности в адаптивном спорте.

## 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в педагогику и психологию адаптивной физической культуры и спорта.	История возникновения психологии физического воспитания и спорта. Понятийный аппарат. Цель и задачи дисциплины. Методы исследования в педагогике и психологии адаптивного физического воспитания и спорта
2	Психология и	Теоретико-методологические основы возникновения мотивации к занятиям

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	педагогика адаптивного физического воспитания	адаптивной физической культурой и спортом. Потребности: природа и место в психической организации человека. Мотивы: природа и место в структуре личности. Виды спортивной мотивации. Способы ее повышения.
3	Личность и психологические основы ее формирования в процессе адаптивного физического воспитания	Способы изучения структурных компонентов личности спортсмена с ограниченными возможностями. Специфика их эмоциональной спортсменом. Особенности интеллектуальной сферы спортсменов. Способы ее развития и диагностики.
4	Психология и педагогика адаптивной спортивной деятельности	Специфические черты адаптивной спортивной деятельности. Связь психологии спорта с другими науками о человеке. Ключевые проблемы психологии адаптивного спорта. Спортивная деятельность. Анатомо-физиологические, психологические, антропометрические особенности и другие особенности адаптивной спортивной деятельности.
5	Психологий высших достижений в адаптивном спорте	Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности в адаптивном спорте. Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности. Спортивная карьера спортсмена-инвалида: сущность, особенности, характеристика.
6	Психология тренировочного процесса	Психологические вопросы формирования умений и навыков в физической культуре и спорте. Способы формирования умений и навыков в учебно-тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
7	Психологический контроль и управление адаптивной спортивной	Экстремальность соревновательной деятельности Условия успешности соревновательной деятельности. Предсоревновательная подготовка спортсмена. Предстартовая подготовка спортсмена.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	деятельностью	
8	Социально-психологические достижения в адаптивном спорте	Способы общения в спорте. Профессионально-педагогическое ораторское искусство педагога. Методики изучения психологического климата и межличностных отношений в спортивной команде.
9	Психология судейской деятельности в адаптивном спорте	Общие основы психологии деятельности тренеров и спортивных судей. Личность и авторитет тренера. Ролевые позиции тренера. Комплекс требований к личности тренера и личности судьи

#### 4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (18.09.2018).
2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. : Директ-Медиа, 2014. - 247 с. - ISBN 978-5-4458-6749-4 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>
3. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (18.09.2018)
4. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.] ; под редакцией А. В. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 9785769568336.
5. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 292 с. - ISBN 978-5-9718-0576-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210522>
6. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. — "Советский спорт", 2010.— 159 с.[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4087](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4087)
7. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия; Учебное пособие для вузов. М., 2003. 368 с.

8. Левина И.Л. Оценка социально-психологической адаптации и уровня психического здоровья //Комплексная оценка состояния здоровья и развития детей: методическое пособие / авт.-сост: Р.И.Айзман, И.Л.Левина, Н.Г.Коновалова и др.; отв.ред. И.Л.Левина. Кемерово: Изд-во «Компания АСШТ», 2006. 166 с.
9. Левина, И.Л. Школа – путь к здоровью или путь в невроз? Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2003. 252 с
10. Левина И.Л., Коновалова Н.Г. Формирование готовности здоровьесберегающей деятельности у выпускников педагогического вуза. Новокузнецк: РИО ГОУ ВПО КузГПА, 2007. 250 с.
11. Библиотека психологического форума MyWord.ru, режим доступа: <http://psylib.myword.ru>
12. Интернет-портал «Психологический навигатор», режим доступа: <http://www.psynavigator.ru>
13. «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology), режим доступа: <http://bookap.info>
14. Сайт «Педагогическая библиотека», режим доступа: <http://www.pedlib.ru>
15. Педагогическая библиотека, режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php)
16. База профессиональных данных «Мир психологии», режим доступа: <http://psychology.net.ru/> Электронной ресурс «Психологическая лаборатория», режим доступа: <http://vch.narod.ru>

## **5. Тематика рефератов**

1. История возникновения и развития психологии адаптивной физической культуры и спорта.
2. Организация деятельности спортивного психолога.
3. Особенности психических процессов внимания у спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
4. Особенности психических процессов памяти у спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
5. Особенности эмоционально-волевой сферы спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
6. Особенности потребностной сферы спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
7. Спортивная мотивация.
8. Психология спортивного стресса.
9. Предсоревновательные психические состояния.
10. Регуляция предстартового состояния спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
11. Психологическая подготовка спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
12. Значение индивидуальных особенностей человека в адаптивном спорте.

13. Психолого-педагогические основы профотбора и профпригодности в адаптивном спорте.
14. Использование психодиагностики в адаптивной учебно-тренировочной и спортивной деятельности.
15. Требования к спортивному судье и условия его подготовки.
16. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
17. Профилактика и коррекция стресса спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
18. Управление состоянием спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
19. Секундирование как управление психическим состоянием спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.
20. Оптимальное боевое состояние спортсмена с ограниченными возможностями здоровья.

## **6. Тестовые задания**

1. Мотив – это ...
  - a) внутренняя побудительная сила, направленная на достижение высокого спортивного результата
  - b) побудитель к действию, поступку, деятельности.
  - c) деятельность, способная преувеличить возможности человека
  - d) способность человека достигать поставленной цели в определенных условиях
2. По степени проявления возникшие мотивы могут быть:....
  - a) постоянные и ситуативные
  - b) временные и срочные.
  - c) высокоскоростные и слабовыраженные
  - d) постоянно действующие и эпизодические
3. По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на:....
  - a) продиционные и переординационные
  - b) временные и срочные.
  - c) деятельностные и гуманизированные
  - d) процессуальные и результативные
4. По локализации мотивы подразделяются на:....
  - a) личностные и общественные
  - b) внешние и внутренние
  - c) целевые и установочные
  - d) процессуально-деятельностные и деятельностно-результативные
5. Что не предусматривает принцип оптимальной трудности заданий:
  - a) координационной сложности упражнения;
  - b) величины затрачиваемых усилий;
  - c) оптимально создавать упражнение;

- d) осмысленности задания учащимися.
6. Что не включает в свое содержание принцип подкрепления:
- a) проявление учителем внимания ко всем учащимся при выполнении упражнений
  - b) сообщение учащимся об ошибках и правильности выполнения упражнения
  - c) поощрение учащихся с использованием похвалы, оценки индивидуально и перед классом
  - d) объяснение учащимся содержания упражнения
7. Какие виды внимания, используемые в психологии физического воспитания Вам известны:
- a) структурированные и деструктивные
  - b) общие и частные
  - c) внешние и внутренние
  - d) факторные и модульные
8. Обучение – это.....?
- a) целенаправленный и организованный, систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагога
  - b) процесс овладения техникой движения при организации физкультурно-спортивного праздника
  - c) систематически организуемый процесс принятия новых знаний и умений в режиме учебного дня
  - d) возможность проявлять полученные знания, умения и навыки на практике под руководством педагога
9. Что не является предпосылками успешного обучения двигательным действиям:
- a) психическая готовность
  - b) координационная готовность
  - c) физиологическая готовность
  - d) физическая подготовленность
10. Воля – это ...?
- a) способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность
  - b) способность человека противостоять внешним негативным воздействиям для достижения высокого спортивного результата
  - c) умение человека выдерживать высокие эмоциональные переживания, несмотря на внешние факторы окружающей среды
  - d) умение субъекта образовательного процесса усваивать программный материал в режиме учебного дня, в любой педагогической ситуации, организуемой учителем или тренером – преподавателем

11. При занятиях физической культурой и спортом воля как интегральное психическое проявление представляется в виде ..., сопутствующих выполнению любого физического упражнения.

- a) силовых способностей
- b) морально-волевых усилий
- c) личностных качеств
- d) волевых действий

12. Волевое усилие – это.....?

- a) состояние внутренней психической напряженности человека, возникшее в связи с необходимостью преодоления трудностей
- b) атмосфера эмоциональной напряженности человека, способствующей достижению высоких результатов на спортивной арене
- c) возможность человека противостоять внешним факторам окружающей среды
- d) способность внутренней психической системы человека преодолевать частные физические воздействия

13. Основным принципов самовоспитания не является:

- a) умение владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно
- b) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий
- c) искать причины несовершенства своей деятельности, неуспехов и неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя
- d) возможность достигать высокие результаты, с помощью выполнения определенных действий в точной последовательности

14. В целях успешного самовоспитания не рекомендуется:

- a) выявлять сильные и слабые стороны
- b) определять программы самовоспитания
- c) проявлять психофизиологические способности
- d) воздействовать на самого себя

15. Развитию волевых качеств способствуют:

- a) учебно-тренировочный процесс, организованный в определенных климатогеографических условиях
- b) учебные занятия, в процессе которых от учащихся в состоянии утомления требуются проявления новых усилий, сосредоточенности, концентрации внимания
- c) учебно-тренировочные сборы в составе сборной команды страны
- d) учебно-тренировочные занятия в процессе которых воспитанники проявляют определенные психофизиологические усилия

16. Стиль руководства – это ....?

способ передачи опыта от тренера к воспитаннику

- a) четко отлаженная система обучения и воспитания
- b) концепция передачи информации через четко определенную систему внешних воздействий педагога

- с) целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися.
17. Какой стиль руководства не используется в психологии физического воспитания:
- a) авторитарный
  - b) социологический
  - c) демократический
  - d) либеральный
18. Какую структуру имеет профессиональный интерес?
- a) физические качества, психические качества, волевая сфера
  - b) способности, навыки, умения, знания
  - c) эмоции, мотивы, интеллект, волю
  - d) экстраверсию, интроверсия, волевые способности, знания, навыки
19. Сколько этапов выделяется в формировании профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности:
- a) 5
  - b) 3
  - c) 4
  - d) 6
20. Какой из элементов не включает в себя склонность к педагогической деятельности:
- a) возможность обучения детей достижениям высоких спортивных результатов
  - b) положительное отношение к процессу обучения и воспитания детей
  - c) направленность мотивов, стремлений, желаний к работе с людьми
  - d) быстрота и легкость установления контактов во взаимоотношениях с людьми

## 7. Вопросы зачета

1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
2. Цель и особенности физического воспитания.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
9. Теории построения и управления движениями.
10. Предпосылки к обучению движениям
11. Алгоритмизация обучения движениям.
12. Индивидуализация обучения движениям.
13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
15. Структура волевого акта.

16. Возрастные проявления воли.
17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
18. Волевые качества.
19. Волевые усилия.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
21. Особенности деятельности спортивного педагога.
22. Характеристика стилей руководства.
23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
24. Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателя физического воспитания.
25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
26. Формирование профессионального интереса.
27. Склонность к педагогической деятельности.
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
30. Профориентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
34. Психологическая структура спортивной деятельности.
35. Этапность спортивной деятельности.
36. Психологические особенности спортивной деятельности.
37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
40. Факторы, обуславливающие принятие решений.  
Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
44. Эмоции и чувства в соревновании.
45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
46. Состояние психической готовности спортсмена.
47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.