

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе



И. Толстик

Регистрационный № УД-3200 /уч.

ПОСТСПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:
1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)**

направление 1-86 01 01-03 Социальная работа (социально-реабилитационная
деятельность)

2016 г.

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-86 01 01-2013 и учебных планов УВО № М 86-024/уч. 2013 г., № М 86з-027/уч. 2013 г., № М 86з-029/уч 2013 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

И.В.Болдышева, доцент кафедры социальной работы и реабилитологии
ГИУСТ БГУ, кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой социальной работы и реабилитологии учреждения образования
«Государственный институт управления и социальных технологий БГУ»
протокол № 11 22.06.2016

Научно-методическим Советом Белорусского государственного университета
протокол № 6 от 29.06.2016

И.В. Болдышева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Постспортивная реабилитация» предполагает получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации знаний в области реабилитации лиц, завершающих или завершивших спортивную карьеру.

Курс направлен на получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации теоретических знаний о спортивной карьере, особенностях влияния спортивной деятельности на личность человека, об основных факторах, влияющих на физическое и психическое состояние экс-спортсменов.

Особое внимание уделяется методам оказания практической помощи по выходу из состояния постспортивной дезадаптации.

Цель и задачи учебной дисциплины.

Целью изучения дисциплины «Постспортивная реабилитация» является получение будущими специалистами по социальной работе знаний в области социально-психологической реабилитации лиц, завершающих или завершивших спортивную карьеру.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

1. получение будущими специалистами по социальной работе и реабилитации теоретических знаний о спортивной карьере, особенностях влияния спортивной деятельности на личность человека, об основных факторах, влияющих на физическое и психическое состояние экс-спортсменов.
2. овладение методами оказания социально-психологической помощи по выходу из состояния постспортивной дезадаптации.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием.

Знания, полученные студентами в ходе изучения курса «Постспортивная реабилитация», могут быть использованы в самых различных сферах практической деятельности специалиста по социальной работе и реабилитации:

- при работе в спортивных командах;
- при решении практических вопросов социальной жизни экс-спортсменов;
- при коррекционной и профилактической деятельности с молодыми спортсменами и спортсменами, завершающими спортивную карьеру.

Связи с другими учебными дисциплинами. Знания, необходимые для освоения курса «Постспортивная реабилитация»:

- учебная дисциплина «Психология»;
- учебная дисциплина «Педагогические основы социальной работы».

Требования к освоению учебной дисциплины (включая требования образовательного стандарта).

Выпускник должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным вырабатывать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике (критическое мышление).
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть способностью формирования этического сознания.

Специалист должен быть способен:

- ПК-21. Определять структуру ограничений жизнедеятельности лиц, страдающих социальной недостаточностью вследствие медицинских, социальных, психологических причин: инвалиды; дети-инвалиды; лица, страдающие зависимостями; пожилые; лица, пострадавшие при чрезвычайных ситуациях; бывшие заключенные и др.
- ПК-22. Обеспечивать социальный блок работы в деятельности медико-реабилитационных экспертных комиссий.
- ПК-23. Формулировать социальный диагноз с учетом ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности, исходя из соответствующей международной классификации.
- ПК-24. Выполнять социально-реабилитационные функции в бригадной форме организации реабилитационной работы, разрабатывать и обеспечивать реализацию социального и профессионального блоков индивидуальной программы реабилитации.
- ПК-25. Обеспечивать профессиональную диагностику и профориентацию

лиц с ограничениями жизнедеятельности.

- ПК-26. Осуществлять комплекс социально-реабилитационных мер, диктуемых Конвенцией о правах инвалидов, проводить информационно-просветительскую работу по социальным проблемам инвалидности и социальной недостаточности.

- ПК-27. Анализировать и представлять в органы госстатистики показатели результативности реабилитационной деятельности.

Общее количество часов: 14

Количество аудиторных часов:

- 14 часов – для студентов заочной формы получения образования;

- 12 часов – для студентов сокращенной формы получения образования;

Форма получения высшего образования:

- заочная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам:

Форма обучения	Курс, семестр	Лекции (к-во час.)	Практические занятия (к-во час.)	Лабораторные занятия (к-во час.)
Заочная	4 курс, 7,8 семестр	10	4	
Заочная сокращенная	4 курс, 7 семестр	8	4	

Формы текущей аттестации по учебной дисциплине: зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена

Спорт, спортивная деятельность, профессиональный спорт. Отличия спорта от физической культуры.

Спортивная деятельность и ее влияние на становление личности спортсмена.

Влияние спорта на физическое и психическое состояние занимающихся. Положительное влияние спорта на формирование личности спортсменов. Негативные факторы, вызывающие деформацию личности спортсменов.

Тема 2. Кризисы спортивной карьеры

Спортивная карьера. Этапы спортивной карьеры. Кризисы-переходы спортивной карьеры. Противоречия и проблемы психологического характера в период кризиса спортивной карьеры.

Кризис завершения спортивной карьеры. Источники, симптомы. Возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса. Возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса. Пути выхода из кризиса.

Тема 3. Качество жизни экс-спортсменов и факторы, на него влияющие

Факторы, существенно влияющие на формирование стиля жизни экс-спортсмена.

Послеспортивная физиологическая реабилитация. Состояние здоровья экс-спортсменов и факторы, на него влияющие. Критерии оценки состояния здоровья на разных этапах спортивной карьеры. Оценка состояния здоровья спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде. Оценка состояния здоровья экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Тема 4. Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов

Социально-психологический аспект проблемы реабилитации экс-спортсменов. Характеристика основных средств восстановления.

Реабилитационные мероприятия со спортсменами, завершающими спортивную карьеру. Реабилитационные мероприятия в раннем

постспортивном периоде. Реабилитационные мероприятия в отдаленном постспортивном периоде.

Тема 5. Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру

Основные условия успешной социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде

Основные условия успешной социальной адаптации экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Практическое занятие. Беседа со спортсменами и экс-спортсменами. Комплексная оценка состояния психического и психического здоровья.

Оценка психоэмоционального состояния спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в раннем постспортивном периоде. Оценка психоэмоционального состояния экс-спортсменов в отдаленном постспортивном периоде.

Выявление факторов дезадаптации. Проведение реабилитационных мероприятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
 дисциплины «Постспортивная реабилитация»
 для студентов заочной формы получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена	2					Выборочный опрос
2.	Кризисы спортивной карьеры	2					Выборочный опрос
3.	Качество жизни экс-спортсменов и факторы, на него влияющие	2					Выборочный опрос
4.	Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов	2					Выборочный опрос
5.	Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру	2	4				Выборочный опрос
ИТОГО: 14		10	4				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
 дисциплины «Постспортивная реабилитация»
 для студентов сокращенной формы получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спортивная деятельность и ее влияние на развитие личности спортсмена	2					Выборочный опрос
2	Кризисы спортивной карьеры	2					Выборочный опрос
3	Социально-психологическая реабилитация экс-спортсменов	2					Выборочный опрос
4	Социальная адаптация спортсменов, завершающих и уже завершивших спортивную карьеру	2	4				Выборочный опрос
ИТОГО: 12		8	4				

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.13.
2. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2010. - 232 с.
3. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. - 291 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта : [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2016. - 352 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с
6. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.И. Гладков. – М.: ФиС, 2006. – 156 с.
7. Мельник, Е. В. Психология тренера: теория и практика : метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т, Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ . - Витебск : ВГУ , 2014. - 58 с.
8. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: ФиС, 2005. – 234 с.
9. Назаров, В.Т. Оптимизация человека / В.Т. Назаров. – Рига, 1997. – 188 с.
10. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / Моск. гор. пед. ун-т ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Допущено УМО РФ. - М. : Юрайт, 2014. - 367 с.
11. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / Моск. гор. пед. ун-т ; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.]. - Гриф УМО РФ. - М. : Юрайт, 2015. - 366, [1] с.
12. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебн. пособие. – СПб. : Центр карьеры 1999. – 367 с.
13. Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии : учеб. пособие / Б. П. Яковлев. - [2-е изд., стер.] ; Гриф УМО РФ. - М. : Советский спорт, 2014. - 208 с.

Дополнительная литература

1. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
2. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1987. – 177 с.
3. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: ФиС, 1979. – 152 с.
4. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1989. – 272 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. - [5-е изд., испр. и доп.]. - М. : Советский спорт, 2014. - 328 с.
6. Готовцев, П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1981. – 144 с.
7. Зотов, В.Б. Восстановление работоспособности в спорте / В.Б. Зотов. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
8. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. - М. : СПОРТ, 2016. - 316 с.
9. Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования) : практ. пособие / Е. В. Микуло, Л. В. Марищук, Я. Л. Коломинский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта. - Минск : РУМЦ ФВН, 2015. – 126 с.
10. Микуло, Е. В. Психологическое обеспечение подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства : практ. пособие / Е. В. Микуло, А. С. Врублевская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта. - Гриф экспертной комиссии Респ. науч.-пед. центра спорта. - Минск : БГУФК, 2015. - 68 с.
11. Станиславская, И. Г. Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. - Гриф учеб.-метод. объединения вузов Рос. Федерации. - М. ; : Человек, 2014. - 323 с.
12. Энока, Р.М. Основы кинезиологии / Р.М.Энока. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 399 с.
13. 18. Якименко, С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: монография. – Омск: СибГУФК, 2006. – 228 с.

Полезные сайты

1. <http://psycho-ok.ru>
2. <http://psylab.info/index.php?title>
3. <http://psylist.net/praktikum/>

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программа учебной дисциплины предполагает организацию и проведение самостоятельной работы (СР) студентов, направленной на:

- активизацию учебно-познавательной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний и применения их на практике;
- саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Научно-методическое обеспечение СР по учебной дисциплине включает:

- учебную, справочную, методическую, иную литературу, представленную в «Списке основной и дополнительной литературы»;
- учебно-методические комплексы, в том числе электронные;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы;
- перечни заданий и контрольных мероприятий УСР по учебной дисциплине.

Самостоятельная работа предполагает:

- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций, эссе;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- подготовку отчетов;
- составление обзора научной литературы по заданной теме.

Контроль УСР осуществляется во время аудиторных занятий и может проводиться в виде:

- контрольной работы;
- обсуждения рефератов;
- защиты учебных заданий и творческих работ;
- экспресс-опросов и др.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Перечни используемых средств диагностики учебной деятельности. Для диагностики компетенций используются следующие формы:

устная форма

самостоятельно подготовленные презентации по индивидуальным заданиям в соответствии с выбранным видом спорта

Методика формирования итоговой оценки

1) Правила проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования (Постановление Министерства образования Республики Беларусь, 29.мая 2012 г., № 53)

2) Положение о рейтинговой системе оценки знаний студентов по дисциплине в Белорусском государственном университете № 382-ОД от 18.08.2015 г. (новая редакция от 18 августа 2015 г.)

Видовые формы проведения и количество этапов текущего контроля знаний студентов

Название дисциплины	Количество этапов/Форма отчетности		Весовой коэффициент текущей успеваемости	Весовой коэффициент экзаменационной оценки
Постспортивная реабилитация	1	Оценка презентаций индивидуальных заданий	0,4	0,6

3) Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-бальной шкале (письмо Министерства образования Республики Беларусь от 22.12.2003 г. № 21-04-1/105)

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Психология	Социальной работы и реабилитологии	Изменений не требуется	Вносить изменения не требуется. 22.06.2016, протокол №11
Психологические основы социальной работы	Социальной работы и реабилитологии	Изменений не требуется	Вносить изменения не требуется. 22.06.2016, протокол №11