

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Басаленко Игорь Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.11.2024 14:34:59  
Уникальный идентификатор:  
691eebef920311be66ef661448f97525a2a21a8756

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.И. БУДУЧЕНКО» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан лечебного факультета  
д.м.н. О.Н. Красноруцкая  
02 апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Спортивная психология»**

для специальности **37.05.01 Клиническая психология**  
форма обучения **очная**  
факультет **лечебный**  
кафедра **психологии и поведенческой медицины**  
курс **6**  
семестр **В**  
лекции **6 часов**  
практические занятия **24 часа**  
самостоятельная работа **40 часов**  
зачет **2 часа в В семестре**  
всего часов **72 часа (2 ЗЕ)**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Приказом Министра науки и высшего образования Федерации № 683 от 26.05.2020 г. (Далее – ФГОС ВО (3++)).

Рабочая программа по дисциплине «Спортивная психология» обсуждена на заседании кафедры Психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко 06.02.2024. (протокол №5).

Зав. кафедрой  
психологии и поведенческой медицины

Кудашова Е.А.

Рецензенты:

Доктор медицинских наук, профессор кафедры  
психиатрии с наркологией ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

С.Н. Подвигин

Кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой педагогики и гуманитарных дисциплин  
ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

И.Е. Плотникова

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Лечебное дело» от 02.04.2024 года, протокол №4

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – формирование у обучающихся системных знаний по организации и управлению здравоохранением и общественным здоровьем, формирование у обучающихся готовности к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии со знаниями закономерностей развития личности и коллектива.

**Задачи:**

- ознакомление студентов с необходимыми знаниями по психологии спортивной деятельности;
- изучение базовой терминологии по спортивной психологии;
- ознакомление с основными принципами системного и критического мышления;
- освоение студентами стратегического и системного подхода к саморегуляции;
- владение основными психодиагностическими методами изучения индивидуально психологических особенностей и состояний спортсменов;
- освоение студентами методик регуляции психологических состояний.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Учебная дисциплина «Спортивная психология» относится к блоку базовой части образовательной программы высшего образования по направлению 37.05.01 «Клиническая психология»; изучается в V семестре.

1.1 Для успешного освоения настоящей дисциплины, необходимы следующие знания, умения и навыки (представленные в таблице):

№	Наименование дисциплины	Знания	Умения	Навыки
1	Общая психология	- определения фундаментальных психологических категорий сознания, поведения, бессознательного и деятельности; - типология крупнейших психологических направлений и школ, их теоретический базис и основные эмпирические исследования; - принципы активности,	- проводить критический анализ основных подходов к изучению психики, - сопоставлять теоретический базис и результаты эмпирических исследований, полученных в рамках данного подхода.	- владение научным понятийным языком и критическим анализом теоретических подходов к изучению психики и сознания.

		<p>системности, развития, целостности, единства сознания и деятельности и их роли в формировании поведения и психики;</p> <p>- понятия субъекта, личности, индивида, индивидуальности и их соотношения.</p>		
2	Профессиональная этика клинического психолога	- базовые принципы профессиональной этики	- использовать этико-деонтологические принципы в профессиональной деятельности	- навыками решения вопросов, связанных с организационно-правовым и этическим регулированием профессиональной деятельности
3	Универсальные навыки в работе клинического психолога	- основные принципы системного и критического мышления	- критически анализировать полученную от клиента информацию	- навыками профессионального наблюдения - методами саморегуляции
4	Психологическое консультирование	- теоретические основы психологического консультирования - основные понятия консультативной психологии - базовые принципы осуществления психологической помощи личности; - роль и место психолога в консультировании;	- выстраивать доверительные отношения с клиентом - применять этические и правовые принципы психологического консультирования	- навыками поддержания контакта с клиентом

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### 1. Знать:

- общие психологические закономерностях спортивной деятельности;
- психологические основах двигательного совершенствования в спорте;
- психологию личности и команды в спорте;
- психологическое обеспечение подготовки в спорте;
- научные и методические основы общей, возрастной и педагогической психологии.
- закономерности функционирования психики в различных условиях деятельности и поведения;
- научно-теоретические и практические основы психологии физического воспитания и спорта

### 2. Уметь:

- анализировать психические явления, определяющие эффективность деятельности в различных сферах индивидуальной и групповой активности,
- использовать психодиагностические методы исследования психических процессов, психомоторных качеств, психических состояний, свойств личности и межличностных отношений в соответствии со спецификой занятий физической культурой и тренировочно-соревновательной деятельностью

### 3. Владеть/быть в состоянии продемонстрировать:

- навыками самоанализа, самопознания и самосовершенствования собственной личности,
- демонстрировать способность и готовность: использовать знания и навыки в области спортивной психологии в практической деятельности.

Номер компетенции	Краткое содержание и характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенций	Индекс достижения	Результаты образования
1	2	3	4
ОПК-2		ИД-1 ОПК-2	Знать:

<p>Способен применять научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения</p>	<p>Формирует программу оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения</p>	<p>основные методы оценки уровня психического развития и состояния когнитивных функций. Уметь: проводить оценку когнитивных функций у различных категорий населения. Владеть: навыками применения психологических методик для анализа когнитивных процессов.</p>
	<p>ИД-2 ОПК-2 Осуществляет интерпретацию результатов оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, социальной адаптации различных категорий населения, полученных при использовании научнообоснованных результатов</p>	<p>Знать: научно обоснованные подходы к оценке эмоциональной сферы и личностного развития. Уметь: выявлять особенности эмоционального состояния и уровня личностного развития в спортивной психологии. Владеть: методами интерпретации данных по эмоциональным и личностным характеристикам.</p>
	<p>ИД-3 ОПК-2 Подбирает научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения на их соответствие поставленным задачам обоснованных методов</p>	<p>Знать: принципы социальной адаптации и ее роли в развитии личности. Уметь: использовать методы оценки уровня социальной адаптации в спортивной среде. Владеть: методами анализа и коррекции показателей социальной адаптации для различных групп населения.</p>
	<p>ИД-4 ОПК-2 Представляет заключение по результатам оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы,</p>	<p>Знать: особенности психологической поддержки различных категорий населения в спортивной сфере. Уметь: адаптировать методы психологической оценки и</p>

		развития личности, социальной адаптации различных категорий населения	поддержки для спортсменов разного уровня подготовки. Владеть: техниками работы с индивидуальными и групповыми психологическими особенностями в спортивной психологии
ОПК-5	Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	ИД-1 ОПК-5 Разрабатывает и реализует программы психологического вмешательства консультационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	Знать: теоретические основы разработки программ психологического вмешательства и помощи. Уметь: создавать индивидуальные и групповые программы психологической помощи для различных категорий населения. Владеть: навыками применения методов психологического вмешательства с учетом специфики целевой аудитории.
		ИД-2 ОПК-5 Разрабатывает и реализует программы психологического вмешательства коррекционно-развивающего, коррекционного и психотерапевтического характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	Знать: методы и приемы психологической консультации, направленные на поддержку спортсменов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Уметь: адаптировать консультационные программы для лиц с особыми потребностями. Владеть: техниками эффективного консультирования и поддерживающего взаимодействия.
		ИД-3 ОПК-5 Разрабатывает и реализует программы психологического вмешательства психопрофилактического характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	Знать: подходы и методики коррекционного и развивающего воздействия в спортивной психологии. Уметь: разрабатывать коррекционные программы для улучшения психоэмоционального состояния спортсменов. Владеть:

			методами развивающей и коррекционной работы с учетом особенностей спортивной деятельности.
		ИД-4 ОПК-5 Разрабатывает и реализует программы психологического вмешательства – психореабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ	Знать: основы психотерапевтической и профилактической работы для повышения адаптивности и психологического благополучия. Уметь: проводить профилактическую и реабилитационную работу с учетом потребностей отдельных лиц и групп. Владеть: техниками психотерапевтического воздействия, направленными на решение конкретных психологических проблем.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Общая трудоёмкость дисциплины «Спортивная психология» составляет 2 зачётных единицы – 72 часа.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающегося и трудоёмкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практ. занятия	Семинары	Самост. работа	
1	Теоретико-методологические основы спортивной психологии	В		4	12		20	Текущий контроль: тест, устный опрос, рейтинговый контроль
2	Механизмы и методы психической саморегуляции в спорте	В		2	12		20	Текущий контроль: тест, устный опрос, рейтинговый контроль
3	Зачет 2 часа							
	Итого: 72			6	24		40	

### 3.2 Тематический план лекций

№	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
1	Возникновение и развитие спортивной психологии. Спортивная психология в системе наук.	познакомиться с историей возникновения и местом спортивной психологии в системе психологического знания	История возникновения спортивной психологии. Предмет и проблематика спортивной психологии. Цели и задачи спортивной психологии. Работа практического психолога в спорте.	2
2	Актуальные проблемы психологических исследований в спорте.	познакомиться с актуальными проблемами психологических исследований в спорте.	Стратегии формирования и развития психики, знаний, умений, личности спортсмена. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена. Актуальные вопросы мотивации в спорте. Виды мотивов в спорте, их диагностика. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности. Проявления основных свойств нервной системы у представителей разных видов спорта. Эмоционально-волевые особенности спортсмена. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.	2
3	Психические напряжения в спорте. Методы психической саморегуляции в спорте	познакомиться с основными методами психической саморегуляции в спорте	Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте. Практический опыт спортивных психологов в области регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний человека. Гипноз. Методы работы с измененными (трансовыми) состояниями сознания (ИСС). Техники НЛП. Техники эриксоновского гипноза. Метод символдрамы в работе со спортсменами. Модель психологической подготовки спортсмена (по В.Ф. Сопову). Методы психологической подготовки спортсмена (Г.Д. Горбунов,	2

			А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Р. Малкин и др.). Психорегулирующие средства. Социально-психологический тренинг (СПТ) в спортивной психологии.	
--	--	--	---	--

### 3.3 Тематический план практических занятий

№	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Часы
<b>1 Раздел. Теоретико-методологические основы спортивной психологии</b>						
1.	Общие основы спортивной психологии. Теории и методики спортивной психологии.	изучить основы спортивной психологии, ее специфику и структуру	Теории и методики спортивной психологии. Средства и методы спортивной психологии. Специфика спортивной деятельности и ее психологическая структура. Психологические особенности тренировочного процесса. Психологические особенности спортивных соревнований. Психологические особенности индивидуальных видов спорта. Психологические особенности командных видов спорта	Средства и методы спортивной психологии. Психологические особенности тренировочного процесса	отличать психологические особенности индивидуальных видов спорта от групповых	4
2.	Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	изучить влияние личностных особенностей на достижения в спорте	Психология в индивидуальной подготовке спортсмена. Стратегии формирования и развития психики, знаний, умений, личности спортсмена. Самооценка как фактор, влияющий на результативность	личностные факторы, влияющие на результативность спортсмена; систему эмоционально	выявлять факторы влияющие на результативность спортсмена и его психо-эмоциональное состояние	4

			спортсмена. Личность и роль тренера в спорте. Проблема личностных особенностей в спорте. Система эмоционально волевой подготовки (ЭВП) спортсменов	волевой подготовки (ЭВП) спортсменов		
3.	Спортивная психология в жизни спортивной команды	изучить психологические особенности малой группы и их влияние на командные виды спорта	Спортивные команды как малые группы и коллективы. Особенности психологии личности в малой группе.	закономерности развития малой группы	объяснить основные закономерности формирования малой группы и влияние личностных особенностей на нее	4
<b>2 Раздел. Механизмы и методы психической саморегуляции в спорте</b>						
4.	Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте	изучить особенности регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте	Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте. Практический опыт спортивных психологов в области регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний человека. Гипноз. Методы работы с измененными (трансовыми) состояниями сознания (ИСС). Техники НЛП. Техники эриксоновского гипноза. Метод символдрамы в работе со спортсменами. Модель психологической	Методы работы с измененными (трансовыми) состояниями сознания (ИСС); Методы психологической подготовки спортсмена .	использовать методы регуляции психофизиологических состояний человека	4

			подготовки спортсмена (по В.Ф. Сопову). Методы психологической подготовки спортсмена (Г.Д. Горбунов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Р. Малкин и др.). Психорегулирующие средства. Социально-психологический тренинг (СПТ) в спортивной психологии.			
5.	Особенности эмоционально-волевой сферы личности в спорте.	изучить особенности эмоционально-волевой сферы личности в спорте.	Теория воли и диагностика волевых качеств. Агрессивность и ее уровни и влияние на спортсмена. Симптомы нервно-психического напряжения у спортсменов. Психические состояния, их классификация. Особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.	теорию воли; симптомы нервно-психического напряжения у спортсменов; особенности психических состояний в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов	определять симптомы нервно-психического напряжения; применять методы для снижения уровня тревожности	4
6.	Психические напряжения в спорте. Методы психической саморегуляции в спорте.	изучить методы психической саморегуляции в спорте	Понятие психической саморегуляции (ПСР). Цели и задачи ПСР. Виды ПСР. Приемы и методы саморегуляции в спорте.	Цели и задачи психической саморегуляции; приемы и методы	применять методы и приемы саморегуляции, владеть техникой	4

			Самовнушение. Самоубеждение. Самоанализ. Анализ ситуаций. Дыхательные упражнения. Физические упражнения. Визуализация. Аутогенная тренировка (по Шульцу). Релаксация Джекобсона. Идеомоторная тренировка (ИМТ). Психомышечная тренировка (ПМТ). Преодоление соревновательного стресса.	саморегуляции в спорте	дыхательных упражнений	
--	--	--	--	------------------------	------------------------	--

### 3.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Методическое и материально – техническое обеспечение	Часы
6 курс В семестр – 40 часов				
1. Общие основы спортивной психологии. Теории и методики спортивной психологии.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и	изучить основы спортивной психологии, ее специфику и структуру	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> </ul>	6

	<p>подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подготовка презентаций, рефератов</li> <li>✓ Подготовка устного сообщения или презентации по теме.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>✓ методические указания для студентов.</li> </ul>	
2. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</li> <li>✓ Подготовка презентаций, рефератов</li> <li>✓ Подготовка устного сообщения или презентации по теме.</li> </ul>	изучить влияние личностных особенностей на достижения в спорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>методические указания для студентов.</li> </ul>	8
3. Спортивная психология в жизни спортивной команды	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к</li> </ul>	изучить психологические особенности малой группы и их влияние на командные виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>✓ методические указания для студентов.</li> </ul>	6

	<p>участию в тематических дискуссиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Решение ситуационных задач.</li> <li>✓ Подготовка к тестированию.</li> </ul>			
4.Современные эмпирические исследования регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</li> <li>✓ Решение ситуационных задач.</li> <li>✓ Подготовка презентаций, рефератов.</li> <li>✓ Подготовка к тестированию.</li> </ul>	изучить особенности регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в спорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>✓ методические указания для студентов.</li> </ul>	6
5.Особенности эмоционально-волевой сферы личности в спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</li> </ul>	изучить особенности эмоционально-волевой сферы личности в спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>✓ методические указания для студентов.</li> </ul>	6



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Работа с нормативными документами и законодательной базой</li> <li>✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.</li> </ul>			
6. Психические напряжения в спорте. Методы психической саморегуляции в спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</li> <li>✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.</li> </ul>	изучить методы психической саморегуляции в спорте	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине.</li> <li>✓ основная и дополнительная литература;</li> <li>✓ интернет ресурсы;</li> <li>✓ методические указания для студентов.</li> </ul>	8
Итого				40

### 3.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них ОК, ОПК и ПК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	1	2	Общее кол-во компетенций ( $\Sigma$ )
		ОПК-2	ОПК-5	
Раздел 1	36			
Тема 1		+	+	2
Тема 2		+	+	2
Тема 3		+	+	2
Раздел 2	34			
Тема 1		+	+	2
Тема 2		+	+	2
Тема 3		+	+	2
Зачет	2	+	+	2
Итого	72	7	7	14

#### **4. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе: технологии деятельностного и диалогового обучения; технологии электронного и дистанционного обучения (платформа Moodle); технологии комплексной оценки знаний (балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся).

#### **Формы, способы и методы обучения, используемые в образовательных технологиях по циклу «Спортивная психология»**

относятся: традиционная лекция, лекция-визуализация, проблемная лекция, проблемная дискуссия, собеседование по контрольным вопросам, устный опрос, написание и защита реферата, разбор клинических случаев, решение ситуационных задач, тестирование, подготовка к исходному, текущему, промежуточному контролю, участие в научно-практических конференциях, учебно-исследовательская работа студентов.

#### **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивная психология»**

**Коды компетенций, проверяемых с помощью оценочных средств:** ИД-3 ОПК-2, ИД-1 ОПК-4, ИД-2 ОПК-4, ИД-3 ОПК-4, ИД-1 ОПК-6, ИД-2 ОПК-6, ИД-3 ОПК-6.

#### **Примеры реферативных сообщений**

1. Психологические особенности личности тренера.
2. Характеристика психологической подготовки в спорте.
3. Психологические условия и способы развития двигательных качеств.
4. Психологическая готовность к спортивной деятельности.
5. Мотивация спортивной деятельности.
6. Связь технической подготовки спортсменов с развитием психических функций.
7. Связь тактической подготовки спортсменов с развитием психических функций.
8. Аутогенная тренировка по Шульцу
9. Идеомоторная тренировка (ИМТ).
10. Влияние спортивного коллектива на формирование личности спортсмена.

#### **Пример тестовых заданий для проведения текущего контроля успеваемости**

**Выберите один правильный ответ.**

1. В разных возрастных группах людей мотивы занятия спортом:
  - 1) различны,
  - 2) сходны,
  - 3) одинаковы.
2. Обязательным условием успешности и пользы от занятий спортом является:
  - 1) нагрузка,
  - 2) здоровье,
  - 3) комфортность.
3. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях спортом:
  - 1) гигиенические нормы двигательной активности,
  - 2) культурные нормативы и требования,
  - 3) физиологические и психологические показатели.

4. К причинам, по которым женщины меньше занимаются спортом, относятся:

- 1) бытовые проблемы,
- 2) низкая потребность в двигательной активности,
- 3) стрессовые состояния.

5. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях аэробикой, шейпингом, относятся:

- 1) желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,
- 2) желание достичь результатов и победить конкуренток,
- 3) желание участвовать в красивом шоу и выступить перед публикой.

6. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:

- 1) восстановления физкультурных традиций
- 2) восстановления связей со спортивными организациями,
- 3) восстановления временно утраченных функций психики.

7. К специальным умениям и навыкам относятся:

- 1) двигательная реакция
- 2) двигательные умения
- 3) двигательные представления
- 4) двигательные понятия

#### **Пример контрольных вопросов для проведения текущего контроля**

1. Предмет и задачи спортивной психологии.
2. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.
3. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
4. Мотивация спортивной деятельности.
5. Структура личности спортсмена.
6. Эмоционально-волевая сфера спортсмена.
7. Стрессоустойчивость в спорте.
8. Спортивная команда как малая группа.
9. Структура спортивной команды.
10. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров.
11. Совместимость в спорте, ее виды.
12. Формы организации психологического сопровождения.
13. Спортивная психодиагностика.
14. Структура психологической подготовки.
15. Формы проведения психологической подготовки.
16. Профессиональное выгорание спортсменов.
17. Психологические методы восстановления спортсменов.
18. Психологические особенности личности тренера и учителя физической культуры.
19. Основные направления работы практического психолога в спорте.
20. Психологические особенности спортивного коллектива.

#### **Пример ситуационной задачи (тема: «Спортивная психология»).**

Ситуационная задача №1:

Приведите примеры ситуаций, когда будет эффективна каждая из основных стратегий поведения в спортивном коллективе при межличностном конфликте.

Ответ:

Приспособление целесообразно использовать в случаях: осознания своей неправоты, необходимости сохранить хорошие отношения с оппонентом, сильной зависимости от него, незначительности проблемы. Уход целесообразно использовать в случаях: межличностного конфликта, возникающего по причинам субъективного, эмоционального порядка; при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, наличии трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Сотрудничество целесообразно использовать в случаях: когда конфликтующие стороны имеют примерно равный ранг или вовсе не обращают внимания на разницу в своих положениях; стороны, вовлеченные в конфликт, поступают как партнеры, доверяют друг другу, считаются с потребностями, опасениями и предпочтениями оппонентов.

Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают равными возможностями; наличия взаимоисключающих интересов; угрозы потерять всё.

Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий; межличностные отношения с оппонентом не представляют никакой ценности.

### **Научно-исследовательская работа.**

Научно-исследовательская работа на кафедре осуществляется в рамках студенческого научного кружка и предоставляет студентам:

- ✓ изучать специальную литературу и другую научно-медицинскую информацию о современных достижениях отечественной и зарубежной медицины;
- ✓ участвовать в проведении научных исследований кафедры;
- ✓ осуществлять сбор, обработку, анализ и систематизацию научно-медицинской информации по выбранной теме;
- ✓ составлять отчеты (разделы отчета) по теме или ее разделу (этапу, заданию);
- ✓ опубликовать результаты, проведенного исследования;
- ✓ выступить с докладом на научной конференции студентов и молодых ученых.

В процессе выполнения научно-исследовательской работы и оценки ее результатов проводится широкое обсуждение ее на заседаниях кафедры, научных конференциях, позволяющее оценить уровень компетенций, сформированных у обучающегося, связанных с формированием профессионального мировоззрения и готовностью к анализу и публичному представлению медицинской информации на основе доказательной медицины.

### **Примеры вопросов для промежуточной аттестации (зачет) по итогам освоения дисциплины «Спортивная психология»:**

1. Основные принципы спортивной психологии и их применение в тренировочном процессе.
2. Влияние психологических факторов на спортивные достижения.
3. Роль мотивации в спорте и ее влияние на выступление.
4. Способы управления стрессом в спортивной деятельности.
5. Использование визуализации как техники подготовки спортсменов.
6. Влияние команды и социального взаимодействия на психологическое состояние спортсменов.
7. Понятие "профилактика выгорания" в спортивной практике.
8. Эмоциональная регуляция у спортсменов и ее значение для успеха.
9. Роль концентрации и внимания в выполнении спортивных навыков.
10. Психологическая подготовка к соревнованиям и ее этапы.
11. Влияние лидерства тренера на командный дух и выступления спортсменов.
12. Применение психологического тестирования в оценке спортсменов.
13. Техники расслабления и их использование в спортивной практике.
14. Роль саморегуляции в достижении спортивных целей.
15. Психологические характеристики успешных спортсменов.

### **Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет) Выберите один правильный ответ**

1. Основной целью спортивной психологии является:
  - 1) повышение спортивной эффективности
  - 2) изучение физиологических изменений
  - 3) анализ биомеханики движений
  - 4) разработка планов тренировок
  - 5) оценка заболеваний спортсменовЭталон ответа: 1
  
2. Одним из ключевых понятий в спортивной психологии является:
  - 1) мотивация
  - 2) физиология
  - 3) анатомия
  - 4) биомеханика
  - 5) генетикаЭталон ответа: 1
  
3. Эмоциональное состояние атлета во время соревнований определяется:
  - 1) уровнем стресса
  - 2) количеством тренировок
  - 3) временем восстановления
  - 4) потреблением витаминов
  - 5) типом спортивного оборудованияЭталон ответа: 1
  
4. Одним из методов подготовки спортсменов является:
  - 1) визуализация
  - 2) фармакотерапия
  - 3) массотерапия
  - 4) кардионагрузка
  - 5) режим питанияЭталон ответа: 1
  
5. Уровень тревожности спортсмена можно измерить с помощью:
  - 1) теста на тревожность
  - 2) анализа крови
  - 3) кардиоэксперимента
  - 4) графического анализа
  - 5) визуального наблюденияЭталон ответа: 1

### **Пример экзаменационного билета для проведения промежуточной аттестации**

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Основные принципы спортивной психологии и их применение в тренировочном процессе
2. Понятие психической саморегуляции
3. Дайте ответы на вопросы ситуационной задачи.

#### **Примеры ситуационных задач для проведения промежуточной аттестации**

##### **Ситуационная задача к билету №1**

Приведите примеры ситуаций, когда будет эффективна каждая из основных стратегий поведения в спортивном коллективе при межличностном конфликте.

**Оценка сформированности компетенций студента (уровня освоения дисциплины) на зачете осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы оценки при текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная психология».**

**Критерии оценки сформированности компетенций студента (уровня освоения дисциплины) на зачете осуществляется на основе балльно-рейтинговой структуры оценки при текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная психология».**

Расчет знаний рейтинга студентов разработан на основании положения о рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в Воронежском государственном медицинском университете имени Н.Н. Бурденко (Приказ ректора № 825 от 29.10.2015))

Промежуточный рейтинг знаний обучающегося по дисциплине рассчитывается исходя из рейтинга до экзамена/зачета и рейтинга, полученного на экзамене/зачете:

$$P \text{ пром} = P \text{ до экз/зач} * 0,6 + P_{\text{экз/зач}} * 0,4$$

Вес оценки за промежуточную аттестацию определен 0,6 из расчета возможного количества баллов (60) за совокупный итог по дисциплине до промежуточной аттестации и 0,4 – для промежуточной аттестации (экзамена/зачета) из расчета 40 баллов.

В зачетную книжку выставляется оценка или отметка «зачет» за промежуточную аттестацию исходя из следующих рейтинговых баллов:

- 85 - 100 рейтинговых баллов – «отлично»;
- 84 - 70 рейтинговых баллов – «хорошо»;
- 55 - 69 рейтинговых баллов – «удовлетворительно»;
- менее 55 рейтинговых баллов – «неудовлетворительно».

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература:**

1. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик - Москва: Спорт, 2023. - 272 с. - ISBN 978-5-907601-43-7. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601437.html> (дата обращения: 24.09.2024). - Режим доступа: по подписке.

2. Шифрин, Ф. М. Матрица спортивной уверенности: психология успешной игры / Ф. М. Шифрин. - Москва: Спорт, 2024. - 182 с. (Серия "Библиотечка спортивного врача и психолога") - ISBN 978-5-907601-60-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601604.html> (дата обращения: 24.09.2024). - Режим доступа: по подписке.

3. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. Изд. 3-е стереотипное. - Москва: Спорт, 2024. - 288 с. - ISBN 978-5-907601-62-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601628.html> (дата обращения: 24.09.2024). - Режим доступа: по подписке.

### **б) программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

1. <http://www.studmedlib.ru/> Электронно-библиотечная система "Консультант студента"
2. <http://www.search.ebscohost.com/> База данных "Medline With Fulltext" на платформе EBSCOHOST
3. <http://www.books-up.ru/> Электронно-библиотечная система «Book-up»
4. <http://www.e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
5. <http://www.lib.vrngmu.ru/> Электронная библиотека ВГМУ им. Н.Н. Бурденко
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> Информационно-справочные и поисковые системы PubMed
6. [www.medscape.com](http://www.medscape.com) Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке
7. <http://www.rosminzdrav.ru> Сайт Минздрава России
8. [www. bibliomed.ru](http://www.bibliomed.ru) Электронная библиотечная система
9. <http://elibrary.ru/> ELIBRARY.RU научная электронная библиотека
10. <http://www.scsml.rssi.ru/> Центральная научная медицинская библиотека
11. Журнал Социальная психология и общество ([http://psyjournals.ru/social\\_psy/](http://psyjournals.ru/social_psy/))

### 7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение и материально-техническое обеспечение	Адрес (местоположение) здания, строения, сооружения, помещения	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование
<p>Учебная аудитория (комната №1) - помещение для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, самостоятельной работы Учебная доска, учебные парты, стулья ученические, стол преподавательский, шкафы, ноутбук с возможностью подключения к сети Интернет, площадь - 20,4 кв.м</p> <p>Учебная аудитория (комната №2) - помещение для проведения занятий, для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, самостоятельной работы Учебная доска, учебные парты, стулья ученические, стол преподавательский, шкафы, мультимедийный проектор, экран</p>	<p>394036, г. Воронеж, ул. Чайковского, 3а, санкорпус, 2й этаж</p>	<p>Оперативное управление</p>



<p>для проектора, стационарный персональный компьютер с возможностью подключения к сети Интернет, тумбочка, площадь - 45,7 кв.м</p> <p>Учебная аудитоия (комната №4) - помещение для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, самостоятельной работы Доска магнитно-маркерная, стол угловой, стул офисный посетителя, стул ученический, шкафы для документов, шкаф для одежды, персональный компьютер с возможностью подключения к сети Интернет, тумбочка, площадь - 15,5 кв.м</p> <p>Учебная аудитория (комната №5) - помещение для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, самостоятельной работы Учебная доска, учебные парты, учебные стулья, стол преподавательский, шкафы, стационарный персональный компьютер с возможностью подключения к сети Интернет, тумбочка, площадь - 21,8 кв.м</p> <p>Учебная аудитория (комната №6) - помещение для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, самостоятельной работы Доска магнитно-маркерная, стол угловой, брифинг-приставка, тумба подкатная, стулья</p>		
---	--	--

<p>офисные, стулья ученические, стол журнальный, кресло руководителя, шкафы для документов, шкаф для одежды, стеллаж открытый, персональный компьютер, принтер Canon лазерный, площадь - 24,0 кв.м.</p> <p>Кабинет доцента для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 2,3)</p> <p>Стол и стул для преподавателя, столы, стулья, учебные пособия и методические разработки, персональный компьютер, орг. техника, площадь - 28,5 кв.м.</p>	<p>394018, г. Воронеж, ул. Кирова, д.9, офис № 28</p>	<p>Безвозмездное пользование</p>
--	---	----------------------------------

**Для самостоятельной работы студентов помещения библиотеки ВГМУ:**

**2 читальных зала** (ВГМУ, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10);

**1 зал электронных ресурсов** находится в электронной библиотеке (кабинет №5) в отделе научной библиографии и медицинской информации в ОНМБ: (ВГМУ, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10).

**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающий тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины – мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран); усилитель для микрофона, микрофон, доска учебная, учебные парты, стулья. Стол для преподавателей, стул для преподавателя. Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающий тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин – мультимедийный комплекс (ноутбук, телевизор).

