

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бураченко Игорь Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.10.2024 14:09:47
Уникальный идентификатор:
691eebef920311be661648f97525c2a21a8356

**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 – овладение обучающимся знаниями, умениями и практическими навыками 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;
- ознакомление с основными принципами системного и критического мышления;
- освоение студентами стратегического и системного подхода к саморегуляции;
- владение основными психодиагностическими методами изучения индивидуальнопсихологических 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 В 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, системности,	- 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.

		развития, целостности, единства сознания и деятельности и их роли в формировании поведения и психики; - понятия субъекта, личности, индивида, индивидуальности и их соотношения.		
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 и	Краткое содержание и характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенций	Индекс достижения	Результаты образования		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
ОПК-2	Способен применять	ИД-ЗОПК-2	главные	подбирать	актуальными

	научно обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения	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	положения, сущность и содержание основных понятий и категорий спортивной психологии; психологические основы ЗОЖ; содержание, основные функции и направления в работе спортивного психолога	методы индивидуально-коррекционные и профилактические психических состояний; осуществлять базовые процедуры психологической предстартовой подготовки спортсмена	для выбранного вида спорта средствами и методами управления психоэмоциональным состоянием человека; системой психологических знаний о психологических основах соревновательной и тренировочной деятельности
ОПК-4.	Способен вести протокол и составлять заключение по результатам психологической диагностики и экспертизы, а также предоставлять обратную связь по запросу заказчика	ИД-1ОПК-4 Разрабатывает форму протокола клинко-психологической диагностики и с учетом поставленной задачи ИД-2ОПК-4 Составляет заключение	основные виды психодиагностических методов, их назначения и ограничения; диагностические задачи и профессионально-этические нормы в психодиагностике; методы	выбрать психодиагностические методики для решения конкретных практических задач; провести психодиагностическое обследование с	навыком создания условий, обеспечивающих получение наиболее достоверных результатов: предъявления материала методики, общения с обследуемым

		<p>по результатам клинико-психологической диагностики и и экспертизы в соответствии с поставленной профессиональной задачей.</p> <p>ИД-3ОПК-4 Представляет обратную связь по запросу заказчика в форме экспертного заключения с указанием аргументации по поставленным вопросам</p>	<p>интерпретации и полученных результатов и алгоритм построения психодиагностического заключения</p>	<p>помощью выбранной методики, зафиксировать результаты; интерпретировать результаты и изложить их в соответствии с правилами и поставленной задачей</p>	<p>человеком и наблюдения за ним</p>
ОПК-6.	<p>Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному,</p>	<p>ИД-1ОПК-6 Формирует комплексные программы предоставления психологической</p>	<p>значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении</p>	<p>организовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с</p>	<p>приемами психической саморегуляции; средствами и методами двигательной активности для коррекции</p>

	<p>семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога</p>	<p>помощи по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию</p> <p>ИД-2ОПК-6 Реализует комплексные программы по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию</p> <p>ИД-3ОПК-6 Разрабатывает, реализует и экспертирует программы по неврачебной психотерапии</p>	<p>спортсмена; условия формирования личности спортсмена, роль физической культуры в психическом развитии человека; мотивационное отношение и самоопределение в физической культуре и спорте с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание,</p>	<p>использованием современных методик по определению психологических параметров индивида; отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной деятельности с учетом психофизиологического состояния занимающихся</p>	<p>состояния занимающихся с учетом их психофизиологического состояния</p>
--	--	---	--	--	---

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	Сем естр	Не де ля се ме ст ра	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		14	Текущий контроль: тест, устный опрос, рейтинговый контроль
2	Механизмы и методы психической саморегуляции в спорте	В		2	12		19	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	2

			притязаний и потребности достижений в группе спортсменов. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.	
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 (трансowymi) 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, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Р. Малкин и др.). Психорегулирующие средства. Социально-психологический тренинг (СПТ) в спортивной психологии.	2

3.3 Тематический план практических занятий

№	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Часы
1 Раздел. Теоретико-методологические основы спортивной психологии						
1.	Общие основы спортивной психологии. Теории и методики	изучить основы спортивной психологии, ее	Теории и методики спортивной психологии. Средства и методы спортивной	Средства и методы спортивной	отличать психологические особенности	4

	спортивной психологии.	специфику и структуру	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	психологии. Психологические особенности тренировочного процесса	индивидуальных видов спорта от групповых	
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 спортсмена. Личность и роль тренера в спорте. Проблема личностных особенностей в спорте. Система эмоционально волевой подготовки (ЭВП) спортсменов	личностные факторы, влияющие на результативность спортсмена; систему эмоционально волевой подготовки (ЭВП) спортсменов	выявлять факторы влияющие на результативность спортсмена и его психо-эмоциональное состояние	4
3.	Спортивная психология в жизни спортивной	изучить психологические	Спортивные команды как малые группы и коллективы.	закономерности развития малой	объяснить основные закономерности	4

	команды	особенности малой группы и их влияние на командные виды спорта	Особенности психологии личности в малой группе.	группы	формирования малой группы и влияние личностных особенностей на нее	
2 Раздел. Механизмы и методы психической саморегуляции в спорте						
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 подготовки спортсмена (по В.Ф. Сопову). Методы психологической подготовки	Методы работы с измененными (трансовыми) состояниями сознания (ИСС); Методы психологической подготовки спортсмена .	использовать методы регуляции психофизиологических состояний человека	4

			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	изучить методы психической	Понятие психической саморегуляции (ПСР). Цели и задачи ПСР. Виды ПСР.	Цели и задачи психической саморегуляции;	применять методы и приемы саморегуляции,	4

	саморегуляции в спорте.	саморегуляции в спорте	Приемы и методы саморегуляции в спорте. 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.	приемы и методы саморегуляции в спорте	владеть техникой 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.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Подготовка презентаций, рефератов ✓ Подготовка устного сообщения или презентации по теме. 	изучить основы спортивной психологии, ее специфику и структуру	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине. ✓ основная и дополнительная литература; ✓ интернет ресурсы; ✓ методические указания для студентов. 	6
2. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на 	изучить влияние личностных особенностей на достижения в спорте	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине. ✓ основная и дополнительная литература; 	8

	<p>практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Подготовка презентаций, рефератов ✓ Подготовка устного сообщения или презентации по теме. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ интернет ресурсы; методические указания для студентов. 	
3. Спортивная психология в жизни спортивной команды	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Решение ситуационных задач. ✓ Подготовка к тестированию. 	изучить психологические особенности малой группы и их влияние на командные виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине. ✓ основная и дополнительная литература; ✓ интернет ресурсы; ✓ методические указания для студентов. 	6
4. Современные эмпирические исследования	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, 	изучить особенности регуляции и саморегуляции психофизиологических состояний в	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Электронный учебно-методический комплекс в 	6

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

	<p>законодательной базой</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. 			
<p>6. Психические напряжения в спорте. Методы психической саморегуляции в спорте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. 	<p>изучить методы психической саморегуляции в спорте</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Электронный учебно-методический комплекс в системе Moodle по дисциплине. ✓ основная и дополнительная литература; ✓ интернет ресурсы; ✓ методические указания для студентов. 	<p>8</p>
<p>Итого</p>				<p>33</p>

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 (Σ)
		ОПК-2	ОПК-4	ОПК-6	
Раздел 1	12				
Тема 1		+	+	+	3
Тема 2		+	+	+	3
Тема 3		+	+	+	3
Раздел 2	12				
Тема 1		+	+	+	3
Тема 2		+	+	+	3
Тема 3		+	+	+	3
Зачет	2	+	+	+	3
Итого	26	7	7	7	21

--	--	--	--	--	--

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

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 выступать 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

Выберите один правильный ответ.

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 с оценкой) по итогам освоения дисциплины «Спортивная психология»:

1. Предмет и отрасли спортивной психологии, ее место в системе наук.
2. Проблема взаимодействия тела и психики. Соотношение биологического и социального в человеке.
3. Психологическая сущность спорта.
4. Психологические классификации видов спорта.
5. Этапы становления и развития психологии спорта.
6. Актуальные и перспективные направления спортивной психологии.
7. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсмена.
8. Характеристика строения деятельности. Ее значение для психологии спорта.
9. Психофизиологические основы спортивной деятельности. Двигательные программы.
10. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Бернштейн, Анохин, Соколов).
11. Принцип сенсорных коррекций и дополнительные факторы (по Бернштейну).
12. Механизм координационного управления двигательным актом.
13. Теория уровней построения движений. Характеристика уровней.
14. Правила функционирования уровней организации движений.
15. Механизмы формирования навыка – характеристика 1-го периода.
16. Механизмы формирования навыка – характеристика 2-го периода.
17. Разработка принципа активности в трудах Н.А. Бернштейна. Основные идеи его теории и их значение для физиологии и психологии спорта.
18. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
19. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.
20. Проведение эффективных тренировок. Психологическое обоснование тренировочного процесса.
21. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе и их психологическое обоснование.

22. Характеристика идеомоторной тренировки.
23. Особенности проведения тренировок в индивидуальных и командных видах спорта.
24. Психология тренера.
25. Проблема мотивации в психологии спорта.
26. Лидерство в спорте и его характеристики.
27. Психологические характеристики команды как малой группы. Групповое взаимодействие.
28. Социально-психологические явления в спортивных командах.
29. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
30. Интеллект спортсмена и его развитие.
31. Психология спортивного соревнования.
32. Психология болельщика.
33. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
34. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.
35. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
36. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
37. Этапы становления и развития психологии физического воспитания.
38. Мотивация занятий спортом в различных возрастных группах.
39. Психологические условия вовлечения детей в занятия спортом.
40. Гендерные особенности участия людей в спортивной деятельности.
41. Показатели оптимальности физических нагрузок.
42. Психологические задачи физического воспитания учащихся в школе.
43. Психологический анализ спортивного воспитательного мероприятия.
44. Проблемы и задачи психологии рекреационной и восстановительной физкультуры.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет с оценкой)

Выберите один правильный ответ

1. Спортивная психология - это ...
 - 1) независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,
 - 2) область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,
 - 3) наука, оптимизирующая спортивную деятельность.

2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:
 - 1) с середины 19-го века,
 - 2) с 20-х гг. 20-го века,
 - 3) с 50-х гг. 20-го века.

3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:
 - 1) педагогика, теория управления, кибернетика,
 - 2) социальная психология, дидактика, история,
 - 3) биофизика, спортивная медицина, культурология.

4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:
 - 1) развитие двигательных навыков,
 - 2) развитие волевых качеств,
 - 3) развитие личности спортсмена.

5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:
 - 1) разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
 - 2) интенсивным развитием исследований личности спортсмена,
 - 3) накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.

6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:
 - 1) психология спорта,
 - 2) физическое воспитание,
 - 3) культурология.

7. Уроки физической культуры в школах России появились:

- 1) в 10-е гг. 20-го века,
- 2) в 20-е гг. 20-го века,
- 3) в 30-е гг. 20-го века.

Пример экзаменационного билета для проведения промежуточной аттестации

БИЛЕТ № 1

1. История возникновения и предмет спортивной психологии
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 и рейтинга, полученного на экзамене:

$$R_{\text{пром}} = R_{\text{до экз}} * 0,6 + R_{\text{экз}} * 0,4$$

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».

Расчет текущего рейтинга знаний обучающихся до промежуточной аттестации:

Текущий рейтинг складывается из расчета фронтальной оценки знаний по «рейтинговым темам» с учетом веса темы и контроля посещаемости лекций (рейтинговая оценка лекций).

Перевод оценок пятибалльной шкалы в рейтинговые баллы при фронтальной оценке знаний по рейтинговым темам (процент достижения цели):

5-балльная	10-балльная	Процент достижения цели
------------	-------------	-------------------------

5	10	100
5-	9	90
4	8	80
4-	7	70
3	6	60
3-	5	55
2	0	0

Текущий рейтинг (Р до экз) по дисциплине «Спортивная психология»:

Р до экз = Р итог 1 семестр + Р итог 2 семестр.

Р итог = Итоговое занятие*0,5 + защита проекта*0,4 + посещаемость занятий*0,1

Промежуточный рейтинг (Р экз) по дисциплине «Спортивная психология»:

Р экз = Р тесты*0,1 + Р ситуационная задача*0,4 + Р собеседование*0,5

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

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:
Лекционные аудитории главного корпуса ВГМУ (Воронежская область, г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 2):

1. Аудитория 1.
2. Аудитория 2.
3. ЦМА.

Учебные аудитории ВГМУ по адресу: ул. 20 лет октября, 73

1. Учебная аудитория (комната № 1)
2. Учебная аудитория (комната № 2)
3. Учебная аудитория (комната № 3)
4. Учебная аудитория (комната № 4)

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).