

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ



УТВЕРЖДЕНО

на заседании Методического Совета

ФГБОУ ВО «ПСПбГМУ им. И.П. Павлова»

«06» мая 2019 г. протокол № 59

Проректор по учебной работе,

председатель Методического Совета

А.И. Яременко

Рабочая программа

По	<u>Психология физической культуры и спорта</u> (наименование дисциплины)
для специаль- ности	<u>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат</u> (наименование и код специальности)
Факультет	<u>Адаптивной физической культуры</u> (наименование факультета)
Кафедра	<u>Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры</u> (наименование кафедры)

Санкт-Петербург
2019

Рабочая программа по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» составлена на основании ФГОСЗ++ ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации, приказ от 19 сентября 2017 г. № 942. Рабочая программа составлена в соответствии с Основной профессиональной программой высшего образования (программа академического бакалавриата) и Учебным планом подготовки бакалавров, заочная форма обучения.

Составители рабочей программы:

профессор, д.м.н.



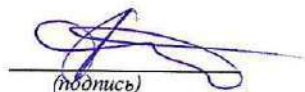
Родыгина Ю.К.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, протокол №12 от 12.03.2019г.

Заведующий кафедрой Медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

профессор, д.м.н.

(должность, ученое звание, степень)



(подпись)

Потапчук А.А.

(расшифровка фамилии И. О.)

Рабочая программа дисциплины одобрена цикловой методической комиссией по психолого-педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им. И.П. Павлова «25» апреля 2019 г., протокол №31.

Председатель цикловой методической комиссии

профессор, д.псих.наук



Исаева Е.Р.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Психология физической культуры и спорта»: освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области психологии физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить с основными направлениями развития психологии физической культуры и спорта на западе и в России.
2. Овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы психологии физической культуры и спорта.
3. Приобрести опыт анализа ситуаций взаимодействия субъектов отрасли спорта (спортсменов, тренеров, судей, спортивных команд и т.п.)
4. Приобрести опыт учета особенностей субъектов спортивной деятельности, особенностей их поведения и стилей взаимодействия.
5. Усвоить основы диагностики личности спортсменов, тренеров и спортивных команд.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта (заочная форма обучения)» относится к дисциплинам профиля «Физическая реабилитация» по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Трудоемкость дисциплины составляет 43.е./144 часа. Преподается на 2 курсе в 3 семестре. Относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана, индекс Б1.В.ОД.18.

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» выполняет прикладную функцию, направленную на формирование у студентов теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности. Программный материал курса «Психология физической культуры и спорта» тесно связан с дисциплинами цикла ОПД (анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной физической культуры и спорта, спортивной медициной, теорией и методикой физической культуры), а также с рядом клинических дисциплин. Знание психологических принципов, методов и средств физического воспитания является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общепрофессиональные компетенции (ОПК)

ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- психологические аспекты спортивной тренировки и психологические особенности формирования двигательного навыка;
- личностные особенности спортсмена и социально-психологические аспекты психологии спорта;
- виды и особенности психических состояний в спорте.

Уметь:

- анализировать уровни психологической подготовки спортсмена;
- формировать двигательный навык, опираясь на психологические особенности спортсмена;
- выявлять личностные особенности спортсмена в различных видах спорта; анализировать психологические особенности спортивных команд;
- анализировать причины возникновения предстартовых психических состояний и выделять предстартовые психические состояния;

Владеть:

- психологическими основами формирования тактической, технической физической подготовки;
- приемами психологической подготовки в спорте;
- методами диагностики личности спортсмена и спортивных команд;
- приемами, методами и средствами работы с предстартовыми психическими состояниями.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр
		3
Аудиторные занятия (всего)	14	14
В том числе:	-	-
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	129	129
В том числе:	-	-
Реферат (написание и защита)	10	10
Другие виды самостоятельной работы	119	119
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет 1	зачет 1
Общая трудоемкость	144	144
	4 з.е.	4 з.е.

5. Содержание дисциплины

5.1 Учебно-тематическое планирование дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
1.	Раздел 1. Психологические аспекты спортивной тренировки. Формирование двигательного	2	3	36	41

	навыка.				
2.	Раздел 2. Личностные особенности спортсмена и социально-психологические аспекты физической культуры и спорта	2	3	40	45
3.	Раздел 3. Психологические состояния в процессе занятий физической культурой и спортом	-	4	33	37
4.	Реферат	-	-	10	10
5.	Подготовка к зачету	-	-	10	10
6.	Зачет	-	-	-	1
7.	Всего часов	4	10	129	144

5.2 Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины ФГОС3++	Содержание темы (раздела)	Формируемые компетенции
1.	Раздел 1. Психологические аспекты спортивной тренировки. Формирование двигательного навыка.	Тема 1.1. Предмет и задачи психологии спорта. Тема 1.2. Общая и специальная психологическая подготовка. Тема 1.3. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности. Тема 1.4. Психомоторика, навык.	ОПК-7
2.	Раздел 2. Личностные особенности спортсмена и социально-психологические аспекты физической культуры и спорта	Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена. Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности. Тема 2.3. Психологические особенности спортивных команд.	ОПК-4 ОПК-7
3.	Раздел 3. Психологические состояния в процессе занятий физической культурой и спортом	Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки. Тема 3.2. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишных синдром, психосоматический	ОПК-4 ОПК-7

		срыв. Тема 3.3. Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.	
--	--	---	--

5.3. Лекции

№ п/п	Название тем лекций дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		3 семестр
1	Раздел 1. Предмет и задачи психологии спорта. Основные вехи развития спортивной психологии. Вклад в развитие науки А.Ц. Пуни. П.А. Рудика. Общая и специальная психологическая подготовка.	2
2	Раздел 2. Психологические основы физической, тактической, технической подготовки. Психологическая направленность средств физической подготовки.	2
	Всего за дисциплину	4

5.4. Практические занятия

№ п/п	Название тем практических занятий дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		3 семестр
1.	Раздел 1. Тема 1.1. Предмет и задачи психологии спорта. Тема 1.2. Общая и специальная психологическая подготовка. Тема 1.3. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности. Тема 1.4. Психомоторика, навык.	4
2.	Раздел 2. Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена. Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности. Тема 2.3. Психологические особенности спортивных команд.	3
3.	Раздел 3. Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки. Тема 3.2. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Тема 3.3. Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности.	3

	Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.	
4.	Всего за дисциплину	10

5.5. Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены.

5.6. Семинары

Семинары не предусмотрены.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

а) основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата/ А.Е.Ловягина, Н.Л.Ильина, Д.Н.Волков [и др.]: под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

б) дополнительная литература

1. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д.Горбунов – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с. – ISBN 978-5-9718-0698-1. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806981.html>.
2. Психология спорта: учебник/ Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 351 с.
3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.Д.Бабушкин; М-во спорта Рос. Федерации; Сибирский государственный ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам)

Таблица 7.1.1

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
1.	ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;	ОПК – 4.1 Знает: - методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств, анатомического анализа положений и движений тела человека; - методы оценки функционального состояния различных систем организма с учетом возраста и пола; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию; - нормативные требования и показатели физической	Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена. Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности. Практического задания № 2 Тема 2.3. Психологические особенности спортивных команд. Клинический случай № 2 Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
		<p>подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</p> <p>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать результаты антропометрических измерений, показателей физического развития, анализа положений и движений; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно - измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и физической подготовленности занимающихся. <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений, применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов. 	состояний, их признаки. Практического задания № 3
2.	ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья,	<p>ОПК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности построения занятий с лицами, имеющими отклонения в 	<p>Тема 1.1. Предмет и задачи психологии спорта.</p> <p>Тема 1.2. Общая и специальная психологическая подготовка.</p> <p>Опрос 1-7</p> <p>Доклады 1-10</p> <p>Тема 1.3. Задачи</p>

№ п/п	Код контролируемой компетенции /содержание	Характеристика обязательного порогового уровня освоения ФГОС3+ ВО	Оценочные средства по темам
	кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	состоянии здоровья и инвалидами различных нозологических групп; ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах АФК с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития; - оценки физического состояния занимающихся; - планирования занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - учета психологических особенностей занимающихся в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	психологического обеспечения спортивной деятельности. Тема 1.4. Психомоторика, навык. Практическое задание №1 Клинический случай №1 Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена. Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности. Доклады 1-7 Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки. Опрос 1-10 Тема 3.2. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Тема 3.3. Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсбилизации. Клинический случай № 3,4
3.	ОПК-4, ОПК-7		Зачет Тесты 1-22 Вопросы 1-50

Таблица 7.1.2

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Часов практическ их занятий	Код контролируемой компетенции (или ее части) по этапам формирования в темах (разделах)	Наименование оценочного средства, в академич. часах
1.	<i>Раздел 1. Психологические аспекты спортивной</i>	4	ОПК-7	Опрос 0,5 Доклады 1,5

	<p><i>тренировки. Формирование двигательного навыка.</i></p> <p>Тема 1.1. Предмет и задачи психологии спорта.</p> <p>Тема 1.2. Общая и специальная психологическая подготовка.</p> <p>Тема 1.3. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.</p> <p>Тема 1.4. Психомоторика, навык.</p>			<p>Практического задания 1,5</p> <p>Ситуационные задачи 0,5</p>
2.	<p><i>Раздел 2. Личностные особенности спортсмена и социально-психологические аспекты физической культуры и спорта</i></p> <p>Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности спортсмена.</p> <p>Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности.</p> <p>Тема 2.3. Психологические особенности спортивных команд.</p>	3	ОПК-4, ОПК-7	<p>Доклады 1,0</p> <p>Практического задания 1,0</p> <p>Ситуационные задачи 0,5</p>
3.	<p><i>Раздел 3. Психологические состояния в процессе занятий физической культурой и спортом</i></p> <p>Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки.</p> <p>Тема 3.2. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишных синдром, психосоматический срыв.</p> <p>Тема 3.3. Тревожность как свойство и состояние.</p>	3	ОПК-4 ОПК-7	<p>Опрос 0,5</p> <p>Практического задания 1,0</p> <p>Ситуационные задачи 1,0</p>

	Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.			
4.	Зачет			Тестовый контроль 0,2 Вопросы - 0,8

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Зачет			
№ п/п	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания
1.	1-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем) и заданий, определяющих уровень теоретических знаний	Набор стандартизированных заданий (тестов) Набор понятийных заданий открытого типа Перечень специализированных вопросов	<p>При оценке тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов 10 - правильные ответы на все вопросы 9 - неправильный ответ на 1 вопрос 8 - неправильный ответ на 2 вопроса 7 - неправильный ответ на 3 вопроса 6 - неправильный ответ на 4 вопроса 5 - неправильный ответ на 5 вопросов 4 - неправильный ответ на 6 вопросов 3 - неправильный ответ на 7 вопросов 2 - неправильный ответ на 8 вопросов 1 - неправильный ответ на 9 вопросов 0 - неправильные ответы на 10 вопросов</p> <p>Принимая во внимание соответствие критерия оценки по десяткам вопросов</p> <p>Оценка теоретических знаний За устный опрос, наличие конспектов занятий, написание контрольной работы выставляются баллы (за каждый вид работы): 5 баллов – «отлично» 4 балла – «хорошо» 3 балла - «удовлетворительно»</p>

			<p>2 балла - «плохо» 1 балл - «очень плохо» 0 баллов - «работа не выполнена»</p>
2.	<p>2-я часть зачета: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно)</p>	<p>Решение ситуационной задачи Демонстрация практического навыка, умения</p>	<p>Решение ситуационных задач, написание комплекса упражнений, демонстрацию практических навыков, презентацию и доклад выставляются баллы (за каждый вид работы): 5 баллов – «отлично» 4 балла – «хорошо» 3 балла - «удовлетворительно» 2 балла - «плохо» 1 балл - «очень плохо» 0 баллов - «работа не выполнена»</p> <p>Критерии оценки реферата 0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям; 1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; 2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал; 3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал; 4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал; 5 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал;</p>
3.	Экзамен		

4.	1-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично
5.	2-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико- ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико- ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико- ориентированной части экзамена:</i> – соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); – умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; – логичность, последовательность изложения ответа; – наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; – аргументированность, доказательность излагаемого материала. <i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i> Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками

			<p>и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если его ответ соответствует и раскрывает тему или задание, обучающийся показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если его ответ в полной мере раскрывает тему/задание, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер.</p> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.</p> <p>Итоговая оценка за экзамен</p>
--	--	--	--

			выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена
6.	Всего баллов за промежуточную аттестацию	от 25 до 40 - отлично «5» - 36-40 б. - хорошо «4» - 31-35 б. - удовлетворительно «3» -25-30 б. - неудовлетворительно 0-24 б.	
7.	Итоговый рейтинг	Соответствие баллов БРС и четырехбалльной шкалы оценивания: 0-60 баллов - неудовлетворительно 61-73балла - удовлетворительно 74-84 балла - хорошо 85-100 баллов - отлично	

Виды заданий текущей аттестации по дисциплине:

Тестовые задания по дисциплине

Тестовые задания закрытого типа включают 10(20) вопросов. К каждому вопросу предусмотрено четыре варианта ответа, один из которых правильный. На выполнение теста отводится 10(-20) минут. Тестирование проводится с использованием распечатанных бланков или в электронном виде.

При оценке результатов тестирования количество баллов равно количеству правильных ответов:

- 10 – правильные ответы на все вопросы
- 9 – неправильный ответ на 1 вопрос
- 8 – неправильный ответ на 2 вопроса
- 7 – неправильный ответ на 3 вопроса
- 6 – неправильный ответ на 4 вопроса
- 5 – неправильный ответ на 5 вопросов
- 4 – неправильный ответ на 6 вопросов
- 3 – неправильный ответ на 7 вопросов
- 2 – неправильный ответ на 8 вопросов
- 1 – неправильный ответ на 9 вопросов
- 0 – неправильные ответы на 10 вопросов

Реферат (доклад, доклад с презентацией)

Реферат защищается студентом при собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах. При неудовлетворительной оценке реферат возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат предоставляется на повторную проверку и собеседование.

Критерии оценки:

- 5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».
- 0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;
- 1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;

2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;
3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;
4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;
5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

Выполнение практического задания (практические навыки)

Практические навыки оцениваются по результатам освоения навыка, уверенности в его воспроизводстве, результатам самоподготовки.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно».

Кроссворд

Кроссворд – головоломка, предполагающая разгадывание слов, обозначающих определения понятий учебной дисциплины, её терминологического аппарата.

Критерии оценки глоссария и кроссворда:

5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.

3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС)

Учебно-исследовательская деятельность студента (УИРС) – практическое задание, средство проверки умений применять полученные знания для решения профессиональных задач.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, использовал для подготовки основную литературу, знаком с дополнительной литературой, владеет терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

4 балла – «хорошо». Студент успешно выполнил задание, использовал для подготовки основную литературу, однако допустил неточности, применяя терминологический аппарат учебной дисциплины.

3 балла – «удовлетворительно». Студент в целом справился с заданием, однако не продемонстрировал уверенного владения терминологическим аппаратом учебной дисциплины.

Круглый стол

Круглый стол – интерактивная форма обучения студентов, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Преподавателем определяется тема круглого

стола, предлагаются вопросы для обсуждения, оценивается правильность ответов и активность студентов при обсуждении темы, глубина знаний, самостоятельная подготовка к занятию, владение терминологией учебной дисциплины, усвоение материалов основной и дополнительной литературы.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

Ситуационная задача

Ситуационная задача - это методический приём, включающий совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации. Решение ситуационных задач позволяет студентам осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией; помогает развивать умения учащихся моделировать, проектировать и конструировать; также при этом достигается дифференциация обучения, формирования компонентов содержания школьного образования. Ситуационная задача позволяет осваивать задания последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление — понимание — применение — анализ — синтез — оценка.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

Деловая игра. Дискуссия.

Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Критерии оценки:

5 баллов – «отлично». Студентом составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Ответ сформулирован в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.

4 балла – «хорошо». Студентом составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затруднился исправить самостоятельно.

3 балла – «удовлетворительно». Студентом составлен неполный ответ, логика изложения материала имеет существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»:

1. Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
2. Основные вехи развития психологии спорта.
3. Общая психологическая подготовка и ее задачи.
4. Специальная психологическая подготовка и ее задачи.
5. Психологические факторы надежности спортсмена.
6. Психологическая структура двигательных навыков в спорте.
7. Психологические механизмы технической подготовки.
8. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке.
9. Особенности протекания психических процессов при физической подготовке.
10. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
11. Функциональная асимметрия в спорте.
12. Психологическая характеристика тактики в спорте.
13. Тактическое мышление. Основные закономерности тактической подготовки.
14. Понятие о мотивации. Структура мотивационной сферы личности.
15. Группы мотивов, побуждающие заниматься спортом.
16. Понятие о цели. Модель расчета усилий.
17. Принципы постановки целей в спорте.
18. Мотивы достижения успеха, избегания неудач. Формирование мотивации.
19. Понятие о воле. Волевые качества в спорте.
20. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности.
21. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
22. Волевые качества личности. Волевая подготовка спортсмена. Самовоспитание воли.
23. Основные методики диагностики личности спортсмена.
24. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
25. Формальная структура спортивной команды.
26. Неформальная структура спортивной команды.
27. Задачи психологии детско-юношеского спорта.
28. Особенности мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов.
29. Влияние стресса на юных спортсменов и проблема «перегорания».
30. Влияние спортивной деятельности на личностные характеристики юных спортсменов.
31. Этические аспекты психологии детско-юношеского спорта.
32. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена.
33. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
34. Структура психического состояния.
35. Классификация психических состояний.
36. Психические состояния тренировки.
37. Психические состояния соревнования.
38. Психическая готовность к соревнованию.
39. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.

40. Идеомоторная тренировка.
41. Я-концепция спортсмена: определение понятия, виды.
42. Схема получения личностью знаний о себе.
43. Самооценка спортсмена: понятие, особенности, виды.
44. Способы профилактики негативной самооценки.
45. Способы коррекции негативной самооценки.
46. Гендерные стереотипы в спорте.
47. Тревожность в спорте. Определение. Признаки.
48. Уровни предсоревновательной тревожности
49. Работа с тревожным спортсменом.
50. Метод снятия тревожности – метод десенсибилизации.

Образец билета

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Министерства здравоохранения РФ» Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры	
Направление «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», код 49.03.02	Дисциплина «Психология физической культуры и спорта»
	3 семестр
Билет №15	
1. Особенности протекания психических процессов при физической подготовке.	
2. Особенности мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов.	
3. Я-концепция спортсмена: определение понятия, виды.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ А.А.Потапчук	

Тестирование (примеры):

1. Реабилитационная физическая культура направлена:
 - А) на поддержание работоспособности у пожилого населения;
 - Б) на восстановление после травмы или болезни
 - В) на помощь лицам с ограниченными возможностями в адаптации к жизни
 - Г) на помощь лицам с инвалидностью
2. В перечень разделов психологии физической культуры и спорта входят:
 - А) психология физической культуры, психология массового спорта, психология спорта высших достижений;
 - Б) психология физического воспитания, психология спорта, психология активного отдыха, психология реабилитационной и адаптивной физической культуры;
 - В) психология спорта, психология тренера, психология болельщиков, психология физического образования;
 - Г) психология Олимпийского движения

Опрос по теме: Предмет и задачи психологии спорта (пример):

1. Предмет и задачи психологии спорта.

2. Основные вехи развития спортивной психологии.
3. Вклад в развитие науки А.Ц. Пуни. П.А. Рудика.
4. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.
5. Общая психологическая подготовка и ее задачи.
6. Специальная психологическая подготовка и ее задачи.
7. Психологические факторы надежности спортсмена.

Индивидуальные или групповые творческие практические задания:

Психодиагностика типа темперамента у спортсменов.

Составьте план, опишите и проведите психодиагностику темперамента у 3-х спортсменов различных видов спорта. Создайте психологическое заключение на спортсмена адаптивного спорта.

Рефераты (примеры):

1. Психодиагностика внимания в психологии спорта
2. Психодиагностика памяти и мышления в психологии спорта
3. Психологическое сопровождение спортивной карьеры в адаптивном спорте
4. Психические состояния в спорте.
6. Предотвращение неблагоприятных психических состояний
7. Авксентий Цезаревич Пуни - основоположник направления психологии спорта в России
8. Психотерапия в спорте

Презентация: Психология детско-юношеского спорта

Студенты делятся на пары и предоставляют презентацию в Power Pointe.

Практическое задание (пример):

Тема «Диагностика психомоторной сферы спортсмена

1. Диагностика быстроты психомоторной сферы,
 - а) по методике теппинг-теста
 - б) проведите исследование характеристики равновесия психомоторной сферы по пробе Ромберга.

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику быстроты психомоторной сферы по методике *теппинг-теста* и диагностику *равновесия по пробе Ромберга*

Ситуационные задачи (пример):

Решение кейса

Никите 14 лет, с пяти лет он занимается спортивной гимнастикой и выполнил разряд кандидата в мастера спорта. С первого класса на уроках физкультуры в школе Никита быстрее незанимающихся спортом одноклассников лазил по канату, больше всех подтягивался на турнике и отжимался. Он быстрее других освоил технику прыжков в длину и высоту. Но когда ребята сдавали нормативы по бегу и плаванию, Никите с трудом удалось уложиться в отведенное время. На школьной олимпиаде по физической культуре Никита выступал за свой класс. Ребята боролись за первое место с параллельным классом. В последнем виде нужно было «пройти на руках». Все кричали и шумели, поддерживая свои команды. Многие ребята, у которых получалось «ходить на руках» на уроках, не могли выполнить задание и быстро теряли равновесие и падали. А Никита успешно выполнил это задание и привел свой класс к победе.

Вопросы по кейсу

1. Какие закономерности психомоторного развития можно выделить у Никиты?
2. Почему Никита с трудом выполнял нормативы по бегу и плаванию?
3. В чем проявилась помехоустойчивость психомоторной сферы Никиты.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата/ А.Е.Ловягина, Н.Л.Ильина, Д.Н.Волков [и др.]: под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

б) дополнительная литература

4. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д.Горбунов – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с. – ISBN 978-5-9718-0698-1. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806981.html>.
5. Психология спорта: учебник/ Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 351 с.
6. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.Д.Бабушкин; М-во спорта Рос. Федерации; Сибирский государственный ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

Электронные базы данных:

1. Консультант студента. Электронная библиотека студентов
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431672.html>
2. Сайт «Союз реабилитологов России», клинические рекомендации в свободном доступе
<http://rehabrus.ru/materialyi/normativnaya-baza-i-klinicheskie-rekomendaczii>
3. Библиотека PubMed <https://www.univadis.ru/pubmed>

Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура – <http://www.afkonline.ru/biblio.html>
2. Вестник спортивной науки – http://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php
3. Вестник Российского международного олимпийского университета – <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>
4. Вестник педагогики физической культуры и спорта – <http://www.ped-vestnik.ru/>
5. Вестник спортивной медицины России – <http://vvmr.ru/>
6. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры – <https://mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury>
7. Наука в олимпийском спорте – <http://sportnauka.org.ua/>
8. Олимпийская панорама – <http://www.op-media.ru>
9. Вестник Олимпиады – <http://www.stroyolimpic.ru/about/>
10. Теория и практика физической культуры – <http://www.teoriya.ru/ru>
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.teoriya.ru/ru>
12. Физкультура и спорт – <http://fismag.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от места нахождения обучающихся. Есть электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

10.2 Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на практических занятиях тестирования дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках. В этой связи при проработке лекционного материала обучающиеся должны иметь в виду, что в лекциях раскрываются наиболее значимые вопросы учебного материала. Остальные осваиваются обучающимися в ходе других видов занятий и самостоятельной работы над учебным материалом.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины «Психология физической культуры и спорта» представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

10.3 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование
Подготовка и написание рефератов на заданные темы	Проверка рефератов
Выполнение индивидуальных домашних заданий	Собеседование Проверка заданий
Участие в научно-исследовательской работе кафедры	Доклады Публикации
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

В соответствии с действующими ФГОС3++ ВО, подготовка бакалавра обеспечивается доступом каждого студента к библиотечным фондам и базам данных, по содержанию соответствующим полному перечню дисциплин основной образовательной программы, наличием методических пособий и рекомендаций по дисциплине, а также наглядными пособиями, мультимедийными средствами, видеоматериалами.

Самостоятельная работа студентов является основной формой заочного обучения по направлению подготовки 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Формирование компетенций осуществляется преимущественно за счет следующих технологий: изучение учебных и научно - методических пособий, дистанционного обучения, применения интернет - ресурсов, написания рефератов, выполнения самостоятельных работ по заданию преподавателя.

При подготовке к занятиям по темам студент должен изучить материалы лекций, использовать литературу, рекомендуемую как основную, при ежедневной подготовке к практическим занятиям. Печатные издания из списка «дополнительная литература» обязательны при подготовке реферативных сообщений, при этом следует включать материалы новейших научных исследований, статей в научно – практических журналах, в том числе интернет - ресурсы.

Студент не должен является пассивным слушателем, он должен активно воспринимать информацию, экстраполируя ее на практическую деятельность. Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных работ. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование специалиста.

Самостоятельная работа студента предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков. Для планирования самостоятельной работы по теоретической части обучающийся должен использовать список тем разделов и тем рефератов, предоставляемый преподавателем. По дисциплине «Психология физической культуры и спорта» обучающийся должен знать способы психодиагностики в спорте, основы психологического сопровождения в спорте, особенности психологии детско-юношеского спорта. Повышение качества получаемых навыков и умений потребует от студента значительную часть времени уделить отработке практических навыков, взаимодействуя в группе студентов.

Для повышения рейтинга оценки студента по дисциплине, кроме овладения материалами учебника, методических указаний и учебных пособий (основной и дополнительной литературы), потребуется систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы студентов. На оценку так же влияет проявление активности студента при выполнении творческих работ, например, их качество и количество.

Техническое оформление реферативной работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, главы текста, выводы, список литературы, ссылки на авторов.
2. Текст должен быть набран на компьютере гарнитурой Times, 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, левое -30, правое-15. Каждая строка содержит 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Нумерация страниц проставляется в правом верхнем углу.

3. Название глав пишутся прописными буквами, а параграфов – строчными. Заголовки оформляются по левому краю. Точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся.
4. Текст должен соответствовать изучаемой теме, быть соблюден по основным нормам русского языка, содержать правильный порядок слов в предложении.
5. Ссылки на авторов: после анализа источника литературы необходимо в скобках указать фамилию автора, год издания источника, например: Иванов Л.Р., 2017.
6. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «таблица» и порядковая цифра пишутся в правом верхнем углу; ниже по середине строчки, размещается название таблицы строчными буквами и ниже сама таблица.
7. Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка, название рисунка с заглавной буквы.
8. При написании работы должно быть использовано не менее 5 источников. Список литературы помещается отдельно в конце работы. Список составляется в алфавитном порядке, запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине

№ п/п	Название тем СРС дисциплины по ФГОС3++	Объем по семестрам
		3 семестр
1.	Предмет и задачи психологии спорта.	10
2.	Общая и специальная психологическая подготовка.	10
3.	Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.	8
4.	Психомоторика, навык.	8
5.	Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей. Структура мотивационной сферы личности.	10
6.	Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности.	10
7.	Психологические особенности спортивных команд.	20
8.	Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки.	11
9.	Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишных синдром, психосоматический срыв.	11
10.	Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.	11
11.	Реферат, подготовка и написание.	10
12.	Подготовка к зачету по дисциплине	10
13.	Всего за дисциплину	129

10.4 Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям

Занятия практического типа предназначены для расширения и углубления знаний обучающихся по учебной дисциплине, формирования умений и компетенций, предусмотренных стандартом. В их ходе обучающимися реализуется верификационная функция степени усвоения учебного материала, они приобретают умения вести научную

дискуссию. Кроме того, целью занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Обучающийся должен изучить основную литературу по теме занятия, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

Вопросы и задания для подготовки к занятиям по темам

Тема 1.1. Предмет и задачи психологии спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение предмета и объекта в психологии спорта.
2. Перечислите задачи психологии спорта
3. Назовите основные вехи исторического развития психологии спорта в России и за рубежом

Работа в малых группах: а) представьте основные концепции в развитии ленинградской школы психологии спорта под руководством А.Ц. Пуни

б) представьте основные концепции в развитии московской школы психологии спорта под руководством П.А. Рудика

Тема 1.2. Общая и специальная психологическая подготовка.

Вопросы для обсуждения:

1. Перечислите функции психологической подготовки в спорте
2. Каковы особенности и структура общей психологической подготовки в спорте
3. Каковы особенности специальной психологической подготовки в спорте

Тема 1.3. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение психологического обеспечения в спорте.
2. Перечислите функции психологического обеспечения в группе
3. Структура психологического обеспечения в адаптивном спорте.

Тема 1.4. Психомоторика, навык.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психомоторики и ее важность для физической культуры и спорта.
2. Круг Бернштейна

Работа в малых группах: а) проведите исследование характеристики быстроты психомоторной сферы по методике теппинг-теста б) проведите исследование характеристики равновесия психомоторной сферы по пробе Ромберга.

Тема 2.1. Мотивация достижения, избегания неудач. Принципы постановки целей.

Структура мотивационной сферы личности спортсмена.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль мотивации в спорте
2. Целеполагание в спорте
3. SMART- система в постановке целей в спорте.

Работа в малых группах: а) проведите диагностику мотивации достижения успеха и избегания неудачи (Элерс) б) проведите диагностику по методике «Мотивы занятия спортом» (Шаболтас)

Тема 2.2. Понятие о воле. Факторы, от которых зависит интенсивность волевого усилия. Волевые качества личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение воли. Этапы волевого акта
2. Перечислите и раскройте понятие волевых качеств личности
3. Воля и достижения в спорте

Работа в малых группах: а) проведите диагностику волевой регуляции при планировании, реализации по шкале контроля за действием (Куль) б) проведите диагностику по опроснику волевого самоконтроля (Зверков, Эйдман)

Тема 2.3. Психологические особенности спортивных команд.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте понятие малой социальной группы
2. Групповая динамика
3. Формирование спортивного коллектива

Работа в малых группах: а) проведите диагностику социально-психологического климата студенческой группы б) проведите диагностику студенческой группы по методике «Социометрия»

Тема 3.1. Характеристика основных предстартовых состояний, их признаки.

Вопросы для обсуждения:

1. Психические состояния в спорте
2. Признаки предстартовой лихорадки
3. Признаки предстартовой апатии
4. Способы определения состояния «боевой готовности»

Тема 3.2. Оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв.

Вопросы для обсуждения:

1. Механизм возникновения предстартовых состояний в спорте
2. Факторы, влияющие на возникновение негативных предстартовых состояний
3. Способы профилактики психосоматического срыва в спортивной подготовке.

Тема 3.3. Тревожность как свойство и состояние. Признаки тревожного спортсмена. Динамика предстартовой тревожности. Метод снятия тревожности – метод сенсibilизации.

Вопросы для обсуждения:

1. Тревога и тревожность.
2. Способы диагностики личностной тревожности
3. Методы снятия тревожности

Практическая часть. Выполнение методики диагностики тревожности Спилбергера-Ханина.

Студенты отвечают на тестовые вопросы в течение 20 минут.

Примерная тематика рефератов, НИРС

1. Личность спортсмена
2. Роль темперамента в спорте
3. Характер и акцентуации характера. Способы психодиагностики акцентуаций характера.
4. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена
5. Понятие о предстартовых состояниях
6. Мотивационный компонент личности спортсмена
7. Способы психодиагностики мотивационной сферы

8. Интеллектуальный компонент личности спортсмена
9. Способы психодиагностики интеллекта
10. Гендерный компонент личности спортсмена
11. Поведенческий компонент личности спортсмена
12. Способы психодиагностики личности спортсмена
13. Методы психодиагностики в спорте
14. Коммуникативный компонент личности спортсмена
15. Задатки и способности в спорте
16. Понятие о социальной группе
17. Понятие о малой социальной группе
18. Методы психологической саморегуляции спортсмена

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение ФГБОУ ВО ПСПБГМУ им. И.П. Павлова, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- база тестовых заданий и справочных материалов создана, реализованная на платформе AcademicNT (Электронная информационно-образовательная среда Университет ИТМО),
- электронное расписание «Галактика РУЗ»
- система автоматизации библиотек «ИРБИС»
- ПК УНД

13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
Учебная комната №1 Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 14 шт. Стул учебный – 14 шт. Шкаф – 1 шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №189
Учебная комната №2 Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 8 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Стул учебный – 14 шт. Кресло преподавателя – 1 шт. Тумбочка – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 190

Ноутбук – 1 шт	
Учебная комната №3 Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Телевизор – 1 шт. Стол учебный – 1 шт. Массажный стол – 9 шт. Стул учебный – 5 шт. Кресло учебное – 10 шт. Шкаф – 2 шт. Тумбочка – 1 шт. Вешалка для одежды – 2 шт. Макет – 14 шт. Плакат – 4 шт. Зеркало – 1 шт. Ноутбук -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, №183
Учебная комната №5 Экран – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Интерактивная панель – 1 шт. Доска – 1 шт. Стол учебный – 12 шт. Стол преподавателя – 1 шт. Кресло учебное – 20 шт. Тумбочка – 1 шт. Табуретка – 1 шт. Компьютер -1 шт	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 218
Зал ЛФК Доска – 1 шт. Массажный стол – 1 шт. Беговая дорожка – 1 шт. Шведская стенка – 6 шт. Мат гимнастический – 8 шт. Скамья – 1 шт. Ростомер – 1 шт. Тренажер баланса – 1 шт. Весы – 1 шт. Батут – 1 шт. Зеркало – 12 шт. Стул – 1 шт.	197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8, лит. Ч, пом. 5-Н, № 219

Разработчик: доцент, д.м.н. Родыгина Ю.К.

Рецензент: заведующий кафедрой теории и организации АФК НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, заслуженный деятель науки, д.п.н., профессор С.П.Евсеев

Эксперт: главный врач городского врачебно-физкультурного диспансера д.м.н., профессор С.В.Матвеев


**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
на 2020/21 учебный год**

В рабочую программу по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат., заочной формы обучения, вносятся следующие дополнения и изменения:

- 1) Дополнений и изменений нет

Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, доцент, к.м.н.  Л.А.Заровкина
(подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры «27» апреля 2020 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, профессор, д.м.н.  А.А. Потапчук

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ на 2021/22 учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для специальности 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Бакалавриат, заочной формы обучения, вносятся следующие дополнения и изменения:

Обновление списка учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата/ А.Е.Ловягина, Н.Л.Ильина, Д.Н.Волков [и др.]: под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

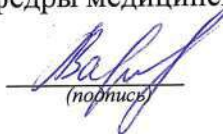
Дополнительная литература:

1. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д.Горбунов – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с. – ISBN 978-5-9718-0698-1. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806981.html>.
2. Психология спорта: учебник/ Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 351 с.
3. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.Д.Бабушкин; М-во спорта Рос. Федерации; Сибирский государственный ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

Методические пособия, написанные сотрудниками кафедрами. Доступны в электронной форме в системе Akademik NT:

1. Родыгина, Ю.К. Основы психологии физической культуры и спорта. Методическое пособие / Ю. К. Родыгина. - Текст электронный. – СПб., 2019. –20 с. . URL: - Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT
2. Родыгина, Ю.К. Ситуационные задачи [по дисциплине Психология физической культуры и спорта] Методическое пособие / Ю. К. Родыгина. - Текст электронный. – СПб., 2019. –20 с. . URL: - Дата публикации : 2019. полный текст в АкадемикNT

Дополнения и изменения внес завуч кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, доцент, к.м.н.


(подпись)

Л.А.Заровкина

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры «21» апреля 2021 г., протокол №9.

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры,
профессор, д.м.н



А.А. Потапчук

Изменения в рабочей программе дисциплины одобрены цикловой методической комиссией по психолого – педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им. И.П. Павлова «26» мая 2019 г., протокол №3.

Председатель цикловой методической комиссии
профессор, д.псих.наук

(ученое звание или ученая степень)


(подпись)

Е.Р.Исаева

(Расшифровка фамилии И. О.)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата, профиль «Физическая реабилитация» в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рецензируемые рабочие программы составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №946 и учебным планом ФГОС3++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика движений
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Материально-техническое обеспечение
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы реабилитации
- Основы спортивной медицины
- Теория и организация АФК
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики АФК
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне

оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы. Материально-техническое обеспечение в рамках рабочих программ вполне достаточно для проведения всех видов учебной работы.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России в представленном виде.

Заведующий кафедрой
теории и методики АФК НГУ
физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф.Лесгафта член-
корреспондент РАО, д.п.н.,
профессор



С.П.Евсеев



Подпись

Евсеев С.П.

Удостоверяю

30 ОКТ 2019

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА КАДРОВ



А С МАКСИМОВА

Экспертное заключение

на рабочие программы дисциплин и практик для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавра, профиль «Физическая реабилитация» ФГОСЗ++ в ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный университет им. И.П. Павлова» Министерства здравоохранения РФ.

Для экспертного заключения представлены рабочие программы дисциплин и практик, составленные в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Министерством образования и науки РФ, приказ от 19 сентября 2017 года №942 и учебным планом ФГОСЗ++ для преподавания на отделении адаптивной физической культуры (заочная форма обучения). Рабочие программы составлены сотрудниками кафедры медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ПСПбМУ им. И.П.Павлова Минздрава РФ по следующим дисциплинам и практикам:

- Биомеханика двигательной деятельности
- Врачебный контроль в АФК
- Здоровый образ жизни
- История физической культуры и спорта
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов
- Массаж
- Материально-техническое обеспечение в АФК
- Менеджмент физической культуры и спорта
- Научно-методическая деятельность
- Основы лечебной физкультуры
- Основы спортивной медицины
- Основы физиотерапии
- Психология физической культуры и спорта
- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая реабилитация
- Частные методики адаптивной физической культуры
- Учебная практика
- Производственная практика
- Преддипломная практика

В рабочих программах четко сформулирована цель освоения дисциплин и практик. В требованиях к результатам освоения учебных дисциплин и практик представлены универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, направленные на обеспечение достижения планируемых результатов получения знаний, умений и навыков согласно образовательной программе по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплин и практик структурировано по видам учебных занятий с указанием объема часов, отводимых на их изучение. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Представленные виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплинам детализированы. В перечне оценочных средств представлены примеры тестов, ситуационных задач, тематика рефератов и докладов, вопросы для зачета (экзамена).

В части учебно-методического обеспечения дисциплин и практик актуализирован перечень основной и дополнительной литературы, электронные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, материально-техническое обеспечение.

Представленные рабочие программы дисциплин и практик содержательны, имеют практическую направленность.

Таким образом, рецензируемые рабочие программы дисциплин и практик полностью соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), уровень бакалавриата и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России.

Главный врач городского
врачебно-физкультурного диспансера
д.м.н., профессор



С.В.Матвеев