

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

_____ Матвеев П.В.

« ____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

| | |
|--|---|
| Направление/специальность подготовки | 49.03.01 Физическая культура |
| Специализация/профиль/программа подготовки | Менеджмент в физической культуре и спорте |
| Уровень высшего образования | Бакалавриат |
| Форма обучения | Очная |
| Факультет | О Естественнонаучный |
| Выпускающая кафедра | О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ |
| Кафедра-разработчик рабочей программы | О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ |

| КУРС | СЕМЕСТР | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ) | ЧАСЫ (по наличию видов занятий) | | | | | | | | | ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ |
|------|---------|---|---------------------------------|--------------------|--------|---------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ | АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ | | | | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | | |
| | | | | ВСЕГО | ЛЕКЦИИ | ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | ВСЕГО | КУРСОВОЙ ПРОЕКТ | КУРСОВАЯ РАБОТА | ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ | |
| 3 | 5 | 3 | 108 | 51 | 34 | 0 | 17 | 57 | 0 | 0 | 57 | диф. зач. |

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2025

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Блинова Алёна Владимировна, старший преподаватель

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Жинкина Любовь Сергеевна, старший преподаватель

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-3 — Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

УК-3

знания:

предмет, методы и систему основных понятий психологии личности; механизмы развития личности с позиции отечественных и зарубежных психологических школ; особенности отношения к себе как к субъекту собственного развития; специфику влияния психологических свойств личности на успешность разных видов двигательной активности; специфику влияния занятий физическим воспитанием, спортом, двигательной рекреацией на развитие личности;

умения:

анализировать личностные особенности, выделять «сильные» и «слабые» качества; учитывать собственные «сильные» стороны в процессе адаптации к новым профессиональным и жизненным ситуациям; разрабатывать рекомендации учащимся, спортсменам, занимающимся двигательной рекреацией, учителям физической культуры, тренерам; учитывать личностный фактор в процессе общения и взаимодействия с людьми, в том числе при решении профессиональных задач; поддерживать мотивацию самосовершенствования; реализовывать поисковое поведение в новой ситуации;

навыки:

владеть методами измерения и оценки личностных особенностей занимающихся для реализации индивидуального и дифференцированного подходов; владеть приемами самоанализа, самонаблюдения и самооценки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ ЗАЩИТЫ И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-9 — Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
- УК-3 — Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- УК-4 — Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
- УК-6 — Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

| КУРС | СЕМЕСТР | Наименование разделов и дидактических единиц | ВСЕГО | Аудиторные занятия в контактной форме | | | Самостоятельная работа студентов | Формируемая компетенция, % |
|---------------------|---------|--|-------|---------------------------------------|--------|----------------------|----------------------------------|----------------------------|
| | | | | ВСЕГО | Лекции | Практические занятия | | УК-3 |
| 3 | 5 | Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена. 1.1. Понятие личности. 1.2. Понятие профессиональных психологических качеств. 1.3. Модель личности спортсмена. 1.4. Психологические особенности спортивной деятельности. 1.5. Классификации видов спорта. | 19 | 10 | 6 | 4 | 9 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена. 2.1. Типы нервной деятельности спортсменов. 2.2. Темперамент спортсменов. 2.3. Характер спортсменов. | 17 | 9 | 6 | 3 | 8 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена. 3.1. Понятие мотивации. 3.2. Мотивация в спорте. | 16 | 8 | 6 | 2 | 8 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена. 4.1. Психомоторика спортсмена. 4.2. Специализированные восприятия спортсменов. 4.3. Оперативные качества: память, внимание, мышление спортсменов. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена. 5.1. Эмоциональная устойчивость спортсменов. 5.2. Психическая саморегуляция. 5.3. Волевая регуляция. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена. 6.1. Отношения с тренером. 6.2. Отношения с партнерами. 6.3. Отношения с соперниками. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 |
| 3 | 5 | Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов. 7.1. Понятие гендера. 7.2. Проявление гендерных особенностей в спорте. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 10 |
| Всего за 5 семестр | | | 108 | 51 | 34 | 17 | 57 | 100 |
| Всего по дисциплине | | | 108 | 51 | 34 | 17 | 57 | 100 |

3.2. Аудиторный практикум

| № п/п | Номер и наименование раздела дисциплины | Тема практического занятия | Объем, ауд. часов |
|--------------------|--|--|-------------------|
| 1 | Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена. | Понятие личности. Понятие профессиональных психологических качеств. | 2 |
| 2 | | Модель личности спортсмена. Психологические особенности спортивной деятельности. | 2 |
| 3 | Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена. | Типы нервной деятельности спортсменов. | 1 |
| 4 | | Темперамент спортсменов. Характер спортсменов. | 2 |
| 5 | Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена. | Понятие мотивации. Мотивация в спорте. | 2 |
| 6 | Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена. | Психомоторика спортсмена. Специализированные восприятия спортсменов. Оперативные качества: память, внимание, мышление спортсменов. | 2 |
| 7 | Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена. | Эмоциональная устойчивость спортсменов. Психическая саморегуляция. Волевая регуляция. | 2 |
| 8 | Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена. | Отношения с тренером. Отношения с партнерами. Отношения с соперниками. | 2 |
| 9 | Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов. | Понятие гендера. Проявление гендерных особенностей в спорте. | 2 |
| Всего за 5 семестр | | | 17 |

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

| № п/п | Номер и наименование раздела дисциплины | Содержание учебного задания | Объем, часов |
|-------|---|-----------------------------|--------------|
| | | | |

| | | | |
|---------------------------|--|---|-----------|
| 1 | Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 9 |
| 2 | Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| 3 | Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| 4 | Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| 5 | Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| 6 | Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| 7 | Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов. | Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | 8 |
| Всего за 5 семестр | | | 57 |

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| СЕМЕСТР | НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|---|---|---|------|----|-------|---|------|----|-------|----|----|----|------|----|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 5 | | | | | КПос | ДР | Задан | | КПос | ДР | Задан | | | | КПос | ДР | Тест, КПос, Задан, Вопр.Диф.Зач, диф. зач. |

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Тест – тест;
- Вопр.Диф.Зач – вопросы к дифференцированному зачету;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к дифференцированному зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Психология физического воспитания и спорта. Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018, эл. рес.
2. А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
3. Л. Г. Майдокина. . Психология физической культуры и спорта. Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014, эл. рес.
4. Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
2. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>;
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>;
5. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50341-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419129>;
6. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов..

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1**, программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова* кафедрой *О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением психологических особенностей личности спортсмена, факторов, влияющих на его мотивацию, самооценку и уверенность, механизмов социального взаимодействия в команде, роли психологической поддержки, а также способов управления эмоциями и поведения в условиях спортивной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к дифференцированному зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3 з.е., 108 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**34 ч.**), практические занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**57 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 51 ч. аудиторных занятий, и 57 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

| Наименование работы | Рекомендуемая литература | Трудоемкость, час. |
|---|--|--------------------|
| Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1) . Психология физического воспитания и спорта: Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018 (Глава 4) | 9 |
| Итого по разделу 1 | | 9 |
| Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 2) А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. . Психология физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Раздел 2) | 8 |
| Итого по разделу 2 | | 8 |
| Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | . Психология физического воспитания и спорта: Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018 (Глава 5) Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 3) | 8 |
| Итого по разделу 3 | | 8 |
| Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 4) Л. Г. Майдокина. . Психология физической культуры и спорта: Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014 (Раздел 2) | 8 |
| Итого по разделу 4 | | 8 |
| Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 5) | 8 |
| Итого по разделу 5 | | 8 |
| Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 6) | 8 |
| Итого по разделу 6 | | 8 |
| Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по | Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 7) | 8 |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| рекомендуемой литературе | | |
| Итого по разделу 7 | | 8 |

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- задание;
- контроль посещаемости;
- тест;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- дифференцированный зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Задание

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту.

Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Тест содержит от 10 до 20 вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Понятие личности в контексте спортивной деятельности.
2. Профессиональные психологические качества спортсмена.
3. Модель личности спортсмена: основные компоненты.
4. Психологические особенности спортивной деятельности.
5. Классификация видов спорта и их влияние на личностные качества спортсмена.
6. Типы нервной деятельности у спортсменов.
7. Роль темперамента в спортивной деятельности.
8. Характерные черты спортсменов различных видов спорта.
9. Влияние типа темперамента на поведение спортсмена в стрессовых ситуациях.
10. Характер как психологическая основа для успешного участия в соревнованиях.
11. Понятие мотивации в спорте.
12. Внутренняя и внешняя мотивация спортсмена.
13. Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности.
14. Роль социального окружения в формировании мотивации спортсмена.
15. Влияние тренера на мотивацию спортсмена.
16. Психомоторика в спортивной деятельности.
17. Специализированные восприятия и их значение для спортсмена.
18. Оперативные качества спортсмена: память, внимание, мышление.
19. Роль когнитивных процессов в спортивной деятельности.
20. Способности к быстрой адаптации в изменяющихся условиях соревнований.
21. Эмоциональная устойчивость и её значение для спортсмена.
22. Методы психической саморегуляции у спортсменов.
23. Волевая регуляция в спортивной деятельности.
24. Стресс и его влияние на эмоциональное состояние спортсмена.

25. Развитие волевых качеств через спортивную подготовку.
26. Взаимоотношения спортсмена с тренером.
27. Коммуникация в команде: спортсмен и партнёры.
28. Взаимоотношения с соперниками в контексте спортивной деятельности.
29. Роль коммуникативных навыков в командных видах спорта.
30. Влияние конфликтов в команде на результативность спортивных соревнований.
31. Понятие гендера в спортивной психологии.
32. Гендерные различия в спортивных достижениях.
33. Влияние гендерных стереотипов на спортивную карьеру.
34. Особенности психического состояния спортсменов разных полов.
35. Гендерные особенности в спортивной мотивации.
36. Основные задачи спортивной психологии.
37. Применение психологических знаний в спортивной практике.
38. Значение психической подготовки в достижении спортивных результатов.
39. Влияние социального окружения на психологическое состояние спортсмена.
40. Методы и приёмы для повышения психологической устойчивости спортсменов.

Дифференцированный зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 84 балла, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено-удовлетворительно» или «зачтено-хорошо» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено-удовлетворительно» необходимо набрать от 51 до 74 баллов, для оценки «зачтено-хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 51 балла – оценка «не зачтено».

2. При проведении промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта студенту выдается билет, состоящий из трёх вопросов. Для получения оценки «зачтено-отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

| КУРС | СЕМЕСТР | Наименование разделов и дидактических единиц | ВСЕГО | Аудиторные занятия в контактной форме | | | Самостоятельная работа студентов | Формируемая компетенция, % | НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА |
|------|---------|---|-------|---------------------------------------|--------|----------------------|----------------------------------|----------------------------|--|
| | | | | ВСЕГО | Лекции | Практические занятия | | УК-3 | |
| 3 | 5 | Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена. | 19 | 10 | 6 | 4 | 9 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| 3 | 5 | Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена. | 17 | 9 | 6 | 3 | 8 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| 3 | 5 | Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена. | 16 | 8 | 6 | 2 | 8 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| 3 | 5 | Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| 3 | 5 | Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| 3 | 5 | Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 15 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|-----|----|----|----|----|-----|--|
| 3 | 5 | Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов. | 14 | 6 | 4 | 2 | 8 | 10 | Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету |
| Всего за 5 семестр | | | 108 | 51 | 34 | 17 | 57 | 100 | |
| Всего по дисциплине | | | 108 | 51 | 34 | 17 | 57 | 100 | |

Оценочные материалы по дисциплине ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

№ 1 Прочитайте текст и установите соответствие

К каждому качеству личности подберите характеристику в зависимости от происхождения.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

| | | |
|----|------------------|------------------|
| 1. | Темперамент | А. Врождённое |
| 2. | Характер | Б. Приобретённое |
| 3. | Волевые качества | В. |
| 4. | Эмоциональность | Г. |

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Распределите этапы развития волевых качеств у спортсмена в правильной последовательности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Формирование способности к самоконтролю
2. Возникновение мотивации к достижению результата
3. Развитие настойчивости в процессе преодоления трудностей
4. Осознание цели и постановка конкретных задач

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

Прочитайте текст и установите соответствие

К каждому качеству субъекта подберите соответствующую категорию.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

| | | |
|----|----------------|---------------------------------|
| 1. | Внимание | А. Психологическое качество |
| 2. | Воображение | Б. Характерологическое качество |
| 3. | Скромность | В. Физическое качество |
| 4. | Память | |
| 5. | Выносливость | |
| 6. | Инициативность | |

№ 4 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какое из перечисленных психологических качеств является наиболее значимым для успешного выступления в индивидуальных видах спорта, таких как теннис или лёгкая атлетика?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Концентрация
2. Коммуникация
3. Самодисциплина
4. Эмпатия

№ 5 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность формирования личности по психосоциальной теории Э. Эриксона.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Формирование чувства автономии
2. Идентификация себя (становление «Я»)
3. Развитие базового доверия к миру

4. Приобретение инициативности в действиях

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность физиологических процессов, связанных с иннервацией мышц при произвольном движении (от момента возникновения команды до мышечного ответа).

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Передача нервного импульса от мотонейрона к мышечным волокнам
2. Сигнал из центральной нервной системы (ЦНС) о необходимости движения
3. Сокращение мышечных волокон в ответ на нервный импульс
4. Активация мотонейронов в спинном мозге или головном мозге

№ 7 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из следующих факторов способствует формированию внутренней положительной мотивации у спортсмена?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Страх неудачного выступления
2. Давление со стороны тренера
3. Сравнение себя с другими спортсменами
4. Уверенность в собственных силах

№ 8 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какой подход в работе с спортсменами считается наиболее эффективным для предотвращения психологических травм и почему? Объясните, какие психологические механизмы лежат в основе этого подхода и как он влияет на состояние спортсмена в условиях повышенной нагрузки.

№ 9 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какой психологический фактор чаще всего помогает молодому спортсмену сохранять мотивацию и продолжать тренировки после первых серьёзных неудач? Объясните, почему этот фактор играет ключевую роль в преодолении спортивных трудностей.

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из подходов с точки зрения спортивной психологии является наиболее эффективным для предотвращения психологической травмы у спортсмена?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Регулярные психологические тренировки и развитие навыков управления стрессом
2. Игнорирование эмоционального состояния и концентрация только на тренировочном плане
3. Постоянное сравнение своих результатов с достижениями соперников
4. Повышение физических нагрузок без должного восстановления

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных методов способствуют развитию психомоторных способностей?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Психоанализ
2. Игровые методы
3. Физические упражнения
4. Медитация

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных методов позволяют получить объективные эмпирические данные о психологических явлениях?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Наблюдение
2. Анкетирование
3. Эксперимент
4. Тестирование

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Согласно классической теории темпераментов Гиппократ, представители каких типов темперамента склонны проявлять высокую активность и энергичность, что может положительно сказываться на занятиях спортом?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Сангвиник
2. Флегматик
3. Холерик
4. Меланхолик