

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета

\_\_\_\_\_ Жуков М.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	С Физическая культура и спортивные технологии
Выпускающая кафедра	С1 Педагогика и инновации в спорте
Кафедра-разработчик рабочей программы	С1 Педагогика и инновации в спорте

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: 2026

Программу составили:

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Блинова Алёна Владимировна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Жинкина Любовь Сергеевна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., 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
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>57</b>

#### 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> — 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](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 *С Физическая культура и спортивные технологии* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *С1 Педагогика и инновации в спорте*.

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.
<b>Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена.</b>		
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
<b>Раздел 7. Гендерные особенности спортсменов.</b>		
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 60 до 74 баллов, для оценки «зачтено-хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 60 баллов – 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	<b>Раздел 1. Характеристика личности и деятельности спортсмена.</b>	19	10	6	4	9	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	<b>Раздел 2. Поведенческий компонент личности спортсмена.</b>	17	9	6	3	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	<b>Раздел 3. Мотивационный компонент личности спортсмена.</b>	16	8	6	2	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	<b>Раздел 4. Интеллектуальный компонент личности спортсмена.</b>	14	6	4	2	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	<b>Раздел 5. Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена.</b>	14	6	4	2	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	<b>Раздел 6. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена.</b>	14	6	4	2	8	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к дифференцированному зачету

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

№ 2 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

№ 3 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.

№ 4 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.               |

№ 5 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

№ 6 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      |

3. Скромность
4. Память
5. Выносливость
6. Инициативность

№ 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, 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

№ 9 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

№ 10 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

№ 11 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

№ 12 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

№ 13 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