

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

_____ Матвеев П.В.
 (подпись) ФИО
 «___» _____ 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: 2024

Программу составил:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент

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 — способность 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. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
2. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
3. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
4. 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>;
5. 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>;
6. 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>.

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 способность 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	Л. К. Серова. . Психология личности спортсмена: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 3) . Психология физического воспитания и спорта: Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018 (Глава 5)	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	

Критерии оценивания

УК-3

- Вопросы открытого типа:*
- № 1 Какие типы нервной деятельности были выделены И.П. Павловым и как они влияют на поведение спортсменов?
- № 2 Какое значение имеет темперамент в спортивной деятельности, и какие его свойства важны для разных видов спорта?
- № 3 Как эмоциональная устойчивость спортсмена влияет на его способность достигать высоких результатов?
- № 4 Какие методы саморегуляции наиболее эффективны для подготовки спортсмена к соревнованиям?
- № 5 В чем заключается роль внутренней мотивации в достижении спортивных целей?
- № 6 Как можно развивать лидерские качества у спортсменов в командных видах спорта?
- № 7 Какие факторы могут привести к выгоранию у спортсменов и как его можно предотвратить?
- № 8 В чем заключается значение эмоциональной поддержки для успешного выступления спортсмена на соревнованиях?
- № 9 Какое влияние оказывает социальное окружение на психологическую устойчивость спортсмена?
- № 10 Какие методы могут помочь спортсмену развить устойчивую мотивацию к тренировкам в отсутствии соревнований?
- Вопросы закрытого типа:*
- № 1 Какое из следующих определений наилучшим образом описывает понятие "личность" по Г. Олпорту?
- A. Совокупность социальных ролей человека.
B. Динамическая организация психофизических систем, определяющая поведение и мышление.
C. Совокупность бессознательных структур психики.
D. Системно организованная совокупность общественных отношений.
- № 2 Какая черта не относится к типам темперамента по классификации И.П. Павлова?
- A. Сильный уравновешенный подвижный.
B. Слабый.
C. Сильный неуравновешенный.
D. Эмоционально устойчивый.
- № 3 Что означает термин "психомоторика" в контексте спортивной деятельности?
- A. Способность к координации движений.
B. Способность к быстрому реагированию на сигналы.
C. Единство психических и двигательных действий.
D. Физическая подготовка спортсмена.
- № 4 Какое качество личности связано с умением контролировать свои эмоции и поведение?
- A. Импульсивность.
B. Эмоциональная устойчивость.
C. Нерешительность.
D. Интровертность.
- № 5 Какое из следующих утверждений относится к основным задачам психологической подготовки спортсмена?
- A. Улучшение физической выносливости.
B. Развитие тактического мышления.
C. Формирование волевых качеств.
D. Повышение уровня техники.
- № 6 Какой метод психологической подготовки направлен на снижение тревожности перед соревнованиями?

- А. Усиление тренировок.
В. Визуализация успеха.
С. Аутогенная тренировка.
D. Общение с тренером.
- № 7 Какой из перечисленных факторов наиболее всего способствует развитию внутренней мотивации у спортсменов?
- А. Получение материальных вознаграждений.
В. Социальное одобрение.
С. Интерес к тренировочному процессу.
D. Признание и популярность.
- № 8 Какой метод психологической подготовки помогает спортсмену эффективно справляться со стрессом?
- А. Увеличение интенсивности тренировок.
В. Визуализация успешного результата.
С. Игнорирование эмоций.
D. Изолированность от команды.
- № 9 Какой из перечисленных методов лучше всего способствует развитию концентрации у спортсмена?
- А. Прослушивание музыки.
В. Визуализация действий.
С. Социальные взаимодействия.
D. Изоляция от внешних факторов.
- № 10 Какое из следующих качеств помогает спортсмену сохранять мотивацию в условиях длительного отсутствия соревнований?
- А. Внутренняя мотивация.
В. Внешняя поддержка.
С. Физическая подготовка.
D. Социальное одобрение.