

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 08:31:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
**(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

**Факультет физической культуры и спорта**

**Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

Утверждено  
Заведующим кафедры  
«С.П. Матвеев» 2024г.  
Матвеев А.П.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**«Психология физического воспитания и спорта»**

**Направление подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Профиль:**

**Физическая культура и дополнительное образование**

**Квалификация**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная**

Мытищи  
2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования..... | 3  |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций..... | 3  |
| 3. Типовые контрольные задания.....                             | 7  |
| 4. Методические материалы.....                                  | 14 |

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                     | <b>Этапы формирования</b>                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-2</b> Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

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

| <b>Оцениваемые компетенции</b> | <b>Уровень сформированности</b> | <b>Этап формирования</b>                                   | <b>Описание показателей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                     | <b>Шкала оценивания</b>                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК -2</b>                   | Пороговый                       | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях;</li> <li>- знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместную и индивидуальную воспитательную деятельность обучающихся;</li> <li>• применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</li> </ul> | Опрос, конспект лекции; аннотирование статьи, индивидуальные и групповые доклады с презентациями в программе Power Point; тест | Шкала оценивания опроса<br>Шкала оценивания конспекта лекции<br>Шкала оценивания аннотирования статьи<br>Шкала оценивания доклада с презентацией<br>Шкала оценивания теста |
|                                | Продвинутый                     | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать.</li> <li>- в ответах и заданиях</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Опрос, конспект лекции; индивидуальные и групповые доклады с                                                                   | Шкала оценивания опроса<br>Шкала оценивания                                                                                                                                |

|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                                                                                                 |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | работа | демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в знание учебного материала. том числе, выходящее за рамки программы).<br>уметь:<br>- самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал,<br>- применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, типовые контрольные методических) заданий.<br>- Способен выполнить задания повышенной сложности. | презентациями в программе Power Point; тест | конспект а лекции<br>Шкала оценивания аннотирования статьи<br>Шкала оценивания доклада с презентацией<br>Шкала оценивания теста |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

#### Шкала оценивания опроса

| № | Оцениваемый показатель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Единицы | Максимальное значение |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 1 | Содержание ответа полностью соответствует поставленному вопросу (заданию), полностью раскрывает цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал хорошее владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения                                          | Балл    | 10 баллов             |
|   | Содержание ответа недостаточно полно соответствует поставленному вопросу, не раскрыты полностью цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала не отличается логичностью и нет смысловой завершенности сказанного, студент показал достаточно уверенное владение материалом, не показал умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения |         | 7 баллов              |
|   | Содержание ответа не отражает особенности проблематики заданного вопроса, – содержание ответа не полностью соответствует обозначенной теме, не учитываются новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы                                                                                                       |         | 5 баллов              |
|   | Ответ не имеет логичной структуры, содержание ответа в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | 2 балла               |

|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
|  | формулировать собственную позицию |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|

**Шкала оценивания доклада (индивидуального, группового) и его презентация с использованием программы Power Point**

| № | Оцениваемый показатель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Единицы | Максимальное значение |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 1 | Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения                                                                                                                                                                   | Балл    | 20 баллов             |
|   | Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения |         | 17 баллов             |
|   | Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы                          |         | 14 баллов             |
|   | Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, база источников исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию                                                                                                                                                                             |         | 9 баллов              |

**Шкала оценивания теста**

| № | Оцениваемый показатель                          | Единицы | Максимальное значение |
|---|-------------------------------------------------|---------|-----------------------|
|   | правильные ответы не менее, чем на 75% вопросов | Балл    | 10 баллов             |
|   | правильные ответы не менее, чем на 50% вопросов |         | 5 баллов              |
|   | правильные ответы не менее, чем на 25% вопросов |         | 2 балла               |

**Шкала оценивания аннотирования статьи**

| № | Оцениваемый показатель | Единицы | Максимальное значение |
|---|------------------------|---------|-----------------------|
|---|------------------------|---------|-----------------------|

|   |                                                                                                                                                         |      |           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 1 | Зафиксированы основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы авторов. Аннотация составлена грамотно, полно, логично                     | Балл | 10 баллов |
|   | Не полностью зафиксированы основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы авторов. При составлении аннотации допущены пропуски          |      | 7 баллов  |
|   | Аннотация составлена небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики аннотируемого материала. Не выделены все основные проблемы, заявленные в источнике |      | 3 балла   |

#### Шкала оценивания конспекта лекции

| № | Оцениваемый показатель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Единицы | Максимальное значение |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 1 | В содержании конспекта соблюдена логика изложения вопроса темы; материал изложен в полном объеме; выделены ключевые моменты вопроса материал изложен понятным языком; формулы написаны четко и с пояснениями; схемы, таблицы, графики, рисунки снабжены пояснениями выполнены в соответствии с предъявляемыми требованиями; к ним даны все необходимые пояснения; приведены примеры, иллюстрирующие ключевые моменты темы | Балл    | 10 баллов             |
|   | В содержании конспекта не соблюден литературный стиль изложения, прослеживается неясность и нечеткость изложения, иллюстрационные примеры приведены не в полном объеме                                                                                                                                                                                                                                                    |         | 7 баллов              |
|   | Конспект составлен небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики изложения материала темы, не приведены иллюстрационные примеры, не выделены ключевые моменты темы                                                                                                                                                                                                                                                      |         | 3 балла               |

#### Шкала оценивания решения ситуационных задач

| № | Оцениваемый показатель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Единицы | Максимальное значение |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 1 | Представлено свое видение по поводу достаточности представленной информации и необходимости дополнительных данных, а также источников их получения; проанализирована структура ситуации (субъекты, отношения и т.д.), высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сформирована схема анализа; выделена проблема (проблемы); продемонстрированы умения использовать системный подход, ситуативный подход, широта взглядов на теоретический аспект проблемы; определение необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; сделать прогноз развития ситуации, определить цели, предложить и оценить варианты способы | Балл    | 10 баллов             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
|  | решения/коррекции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |          |
|  | ; Проанализирована структура ситуации (субъекты, отношения и т.д.), высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сформирована, требующая уточнения, схема анализа; выделена проблема (проблемы); не достаточно продемонстрированы умения использовать системный подход, ситуативный подход, широта взглядов на теоретический аспект проблемы; затруднения в определении необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; проблемы сделать прогноз развития ситуации, определить цели, предложить и оценить варианты способы решения/коррекции.                                                                                                                                                    |  | 7 баллов |
|  | Затруднения в представлении своего видение по поводу достаточности представленной информации и необходимости дополнительных данных, а также источников их получения; проанализирована структура ситуации (субъекты, отношения и т.д.), не достаточно четко высказаны предположения о причинах возникновения ситуации; сложности в формировании схемы анализа; затруднения в выделении проблемы (проблем); затруднения в демонстрации умения использовать системный подход, ситуативный подход, отсутствие широты взглядов на теоретический аспект проблемы; затруднения в определении необходимости использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; затруднения в установлении прогноза развития ситуации, определении цели. |  | 3 балла  |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные письменные задания  
(аннотирование статьи, индивидуальный и групповые доклад и презентация в программе Power Point)**

1. Аннотирование текста статьи: ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Хромов В.А. , Кутимский А.М. , Гаврюшкин А.Н. // ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ № 24(102). Часть 1. 2020.
2. Темы групповых докладов с презентаций в программе Power Point: «Роль физического воспитания в формировании личности ребенка», «Влияние тренера на формирование личности ребенка».

**Примерные ситуационные задачи**

**Ситуация 1** Иванов И.И. чемпион России по легкой атлетике в связи с травмой был вынужден закончить спортивную карьеру. В такой ситуации спортсмен стал испытывает психологические стрессы, неудовлетворенность положением, неустроенность. Положение Иванова отличалось неопределённостью и отсутствием стабильной работы.

После окончания Колледжа Олимпийского резерва он не посчитал нужным поступить на заочное отделение в ВУЗ. И целиком посвятил себя спортивной карьере. О будущем Иванов не задумывался, предпочитая жить сегодняшним днем.

Иванов И.И. отличался такими чертами характера, как самонадеянность и безволие. Спортивная травма была для него полной неожиданностью, так как Иванов искренне считал, что с ним ничего не случится.

У Иванова появилась масса псевдодрузей, что, естественно, было связано с совместными выпивками. Постепенно это вошло в привычку...

#### **Вопросы:**

Охарактеризуйте эмоциональное состояние спортсмена после завершения спортивной карьеры. Как протекает кризис завершения спортивной карьеры?

Приведите примеры основных направлений адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры.

**Ситуация 2** Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг ... проигрыш - 1: 3 Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга.

В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.

#### **Примерные темы для опроса**

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
11. Педагогическое общение.
12. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
13. Психология малых групп.
14. Лидерство в спорте.
15. Психическая работоспособность.
16. Приемы регуляции психических состояний.
17. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
18. Психическая надежность в спорте.

#### **Примерные темы докладов с презентацией**

1. Методы изучения личности учащегося.
2. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на тренировках
3. Психологические особенности мыслительной деятельности на тренировках
4. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
5. Факторы повышения активности школьников на тренировках.
6. Дидактические принципы организации занятий физической культурой и спортом.



7. Психологическая систематика видов спорта.
8. Психологическая характеристика физических качеств.
9. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования.
- Стадии формирования двигательных навыков.
10. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
11. Роль представлений в управлении движениями.
12. Реакция в спорте.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
14. Общие признаки перенапряжения. Специальные состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
15. Предсоревновательные психические состояния.
16. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
17. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
18. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
19. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
20. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
21. Тактическое мышление спортсмена
22. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
23. Антиципация в спорте.
24. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
25. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
26. Аспекты формирования личности спортсмена.
27. Методы изучения личности спортсмена.
28. Психологическая характеристика спортивных групп.
29. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
30. Особенности взаимоотношений в системе «тренер - спортсмен».
31. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен - спортсмен».
32. Мотивы спортивной деятельности.
33. Диагностика в спорте.
34. Отбор в спортивной практике.
35. Психологические особенности соревнования.
36. Психологические особенности тренировки.
37. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
38. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.

### **Пример тестов**

#### **Типовые задания для тестирования**

(вопросы с закрытой формой ответа: выбор правильного варианта из предложенных)

1. Психология спорта - это:
  - а) наука о человеке в сфере спорта;
  - б) наука о закономерностях физического развития;
  - в) наука об определении психических закономерностей спортивного соревнования.
2. К задачам психологии физической культуры и спорта НЕ относится:
  - а) оптимизация процесса воспитания человека с учетом проблемы развития его физических

качеств и сохранения здоровья;

б) определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена

путем развития психических функций;

в) выявление условий формирования двигательных действий.

3. Отличительной особенностью психологии спорта от психологии физической культуры

является:

а) психологическая структура деятельности;

б) процессы развития и совершенствования психических качеств, умений и навыков,

психологических процессов и свойств личности;

в) психологическое обеспечение достижения наивысших результатов.

4. Особенности структуры тренировочной деятельности являются (выберите все правильные

варианты):

а) становление технических умений и навыков, повышение уровня знаний;

б) проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков;

в) морфо-функциональные изменения в организме;

г) становление личности.

5. Особенностью структуры соревновательной деятельности являются (выберите все

правильные варианты):

а) проверка состояния организма;

б) становление личности;

в) проверка условий соревнования;

г) проверка соответствия технических условий, знаний и навыков.

6. Целью отбора в спорте является (выберите правильный ответ):

а) выявление лиц, обладающих «спортивным характером»;

б) выявление спортсменов, у которых процесс тренировки может дать максимальный эффект

при минимальном затрата времени;

в) выявление спортсменов, обладающих наилучшими возможностями саморегуляции.

7. Оптимальное для достижения высокого спортивного результата предсоревновательное состояние называется - (заполните пропуск). (спокойная боевая уверенность, соревновательная готовность)

8. Основной особенностью «спортивного характера» человека является комплекс качеств (подберите правильное определение):

а) эмоциональных (спокойствие, уверенность);

б) волевых (упорство, настойчивость);

в) мотивационных (стремление к победе, к преодолению трудностей).

9. Расставьте ответы в порядке последовательности этапов специальной психологической

подготовки спортсменов к конкретному соревнованию (1 - б; 2 - а; 3 - в; 4 - г):

а) определение соревновательной цели;

б) сбор информации о предстоящих условиях соревнования;

в) разработка вероятного тактического плана действий;

г) восстановление оптимального психического состояния.

10. Критериями соревновательной надежности спортсмена являются (выберите правильный

ответ):

- а) эмоциональная устойчивость и техническая готовность;
  - б) тренированность (общая физическая подготовленность) и прошлый опыт выступлений;
  - в) сочетание всех указанных факторов.
11. Установите правильную последовательность стадий психического перенапряжения: (1 - б; 2 - в; 3 - а)
- а) астеничность;
  - б) нервозность;
  - в) порочная стеничность.
12. Что из нижеперечисленного не относится к общим признакам психического перенапряжения:
- а) утомляемость;
  - б) расстройство сна;
  - в) агрессивность.
13. К факторам, влияющим на выраженность эмоциональных состояний, относятся (выберите все правильные ответы):
- а) уровень притязаний спортсмена;
  - б) снаряжение спортсмена;
  - в) вид спорта;
  - г) вид соревнований.
14. Сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние называется:
- а) настроение;
  - б) фрустрация;
  - в) чувства.
15. Качество личности, необходимое для преодоления трудностей, проблем и препятствий для достижения своих целей называется:
- а) волевая подготовка;
  - б) воля;
  - в) боевой настрой.
16. Психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь на протекание всех психических явлений, связанных с личностью (выберите правильный ответ):
- а) темперамент;
  - б) характер;
  - в) свойство нервной системы.
17. К основным критериям спортивного характера относятся (выберите все правильные ответы):
- а) стабильность выступлений в соревнованиях;
  - б) более высокие результаты от соревнований к соревнованиям;
  - в) лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;
  - г) самостоятельность.
18. Особые признаки спортивной группы (команды) - это:
- а) стабильность и сплоченность;
  - б) референтность (привлекательность) и контроль за поведением членов группы;
  - в) направленность на достижение высоких индивидуальных и командных результатов;
  - г) одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов команды.
19. Важная особенность лидерства в спортивной группе - это:

- а) наличие жестко определенного формального лидера;
  - б) наличие неформального лидера;
  - в) различие задач формального и неформального лидеров;
  - г) наличие аутсайдеров.
20. Выберите правильный ответ к данной характеристике: «Спортивная команда, созданная на основе приказов, распоряжений, указаний вышестоящих организаций и требований тренера, регламентирующих процесс взаимодействия и взаимоотношений членов команды в совместной деятельности»:
- а) формальная структура спортивной команды;
  - б) неформальная структура спортивной команды;
  - в) спортивный коллектив.
21. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов - это (выберите правильный ответ):
- а) психологическая подготовка;
  - б) психическая саморегуляция;
  - в) ситуативное управление состоянием и поведением;
22. К основным методам воздействия на спортсмена относятся (выберите правильные варианты):
- а) беседа;
  - б) убеждение;
  - в) внушение;
  - г) лекция.
23. К методам психической саморегуляции относятся (выберите все правильные ответы):
- а) нервно-мышечная релаксация;
  - б) аутогенная тренировка;
  - в) гетеротренинг;
  - г) медитация.
24. Метод воздействия, рассчитанный на активность сознания, на высший познавательный процесс - мышление, называется:
- а) убеждение;
  - б) беседа;
  - в) психологическая консультация;
  - г) внушение

### **Примерные вопросы к экзамену**

Предмет психологии физической культуры и спорта.

2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
3. Психологическая характеристика физических качеств.
4. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
5. Организация эффективного воспитания на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности двигательных навыков.
7. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
8. Особенности мыслительной деятельности.
9. Стадии формирования двигательных навыков.
10. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.
11. Особенности проявления памяти.

12. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
13. Задачи психологии физического воспитания и спорта.
14. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
15. Специализированные восприятия в спорте.
16. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
17. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
18. Роль представлений в управлении движениями.
19. Дидактические принципы.
20. Реакция в спорте.
21. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
22. Психологические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
23. Тактическое мышление спортсмена.
24. Способности, необходимые учителю физической культуры.
25. Предсоревновательные психологические состояния.
26. Умения учителя физической культуры.
27. Мотивационная сфера школьника.
28. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
29. Деятельность учителя физической культуры.
30. Самосознание школьников.
31. Методы совершенствования тактического мышления.
32. Стил ь деятельности учителей физической культуры.
33. Эмоциональная сфера школьников.
34. Авторитет учителя физической культуры.
35. Волевая сфера школьников.
36. Формирование личности спортсмена.
37. Психологические особенности личности тренера.
38. Понятие об индивидуальности.
39. Лидерство в спортивной группе.
40. Ученик – субъект учебной деятельности.
41. Социально - психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
42. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
43. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
44. Социально - психологические особенности спортивной группы.
45. Психологические основы отбора в спорте.
46. Стадии формирования двигательных навыков.
47. Методы психолого - педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
48. Успешность спортивной деятельности и общения.
49. Причины динамики предсоревновательного психологического напряжения.
50. Поощрения и наказания.
51. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
52. Основы психорегуляции в спорте.
53. Основы психогигиены в спорте.
54. Стресс, снятие стресса.
55. Аутотренинг.
56. Мыслительная операция при физических нагрузках.

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В рамках освоения дисциплины предусмотрены следующие формы текущего контроля: опрос, индивидуальный доклад и его презентация с использованием программы Power Point, тест, терминологический словарь / словарь персоналий, ситуационные задачи, ментальные (интеллектуальные) карты.

| <b>Формы диагностики</b>                                        | <b>Критерий оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Основной учебный результат</b>                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Опрос                                                           | Устный опрос – форма текущего контроля, предполагающая под руководством преподавателя групповое обсуждение достаточно широкого круга проблем. Как форма контроля, опрос позволяет преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов целой группы по данному разделу курса. Требования к опросу: овладение студентами навыком обобщения изученных тем лекционного курса и научной литературы; умение оперировать научными терминами и понятиями; умение аргументировать своё мнение, тем самым представлять глубину, осознания и усвоения материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Демонстрация понимания, коммуникация. Умение логически излагать мысль.                                                                                                                              |
| Тест                                                            | Длина тестового задания может варьироваться от 20 до 25 тестовых заданий. Суммарное время тестирования – не более 45 минут. На выполнение одного тестового задания отводится 1-3 минуты. Предусмотрены следующие формы тестовых заданий: закрытые тесты – с одним или несколькими выбором, открытые тесты, тесты на установление правильной последовательности, тесты на соответствие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Демонстрация знания. Собранность. Внимательность. Распределение и сосредоточение внимания. Воспроизведение, память.                                                                                 |
| Доклад и его презентация с использованием программы Power Point | Доклад как форма текущего контроля предполагает 10-минутное выступление студента на заранее подготовленную тему. Доклад направлен на формирование навыка убедительного и краткого изложения своих мыслей в устной форме. При написании доклада необходимо: изучить наиболее важные и актуальные научные работы по выбранной теме; проанализировать изученный материал с выделением наиболее значимых с точки зрения раскрытия темы доклада фактов, мнений и научных положений; обобщить изученные источники и логически выстроить материал доклада в форме развёрнутого плана: вступление (формулировка темы доклада, определение места рассматриваемой проблематики среди других научных проблем и подходов), основная часть (изложение материала в форме связного, последовательного, доказательного повествования), заключение (подведение итогов, формулировка выводов) и список литературы. | Критическое мышление, способность к формулировке самостоятельных суждений. Усидчивость. Целенаправленность. Умение доводить начатое дело до конца. Четкое выполнение требований – организованность. |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ситуационные задачи              | Ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать.<br>При решении ситуационной задачи (кейса) необходимо: 1) представить свое видение по поводу достаточности представленной информации и необходимости дополнительных данных, а также источников их получения; 2) проанализировать структуру ситуации (субъекты, отношения и т.д.), высказать предположения о причинах возникновения ситуации; сформировать схему анализа, провести его в необходимых параметрах; 3) выделить проблему (проблемы); 4) продемонстрировать умения использовать системный подход, ситуативный подход, широту взглядов на теоретический аспект проблемы; 5) определить необходимость использования тех или иных теоретических знаний, концепций в анализе установленных психологических фактов и проблем; 6) сделать прогноз развития ситуации, определить цели, предложить и оценить варианты способы решения/коррекции. | Глубокое усвоение теоретических знаний, развитие мышления, практических умений и самостоятельного решения проблем |
| Промежуточная аттестация (зачет) | Промежуточная аттестация проводится в форме устной презентации содержания контрольных вопросов. Промежуточная аттестация определяет степень готовности учащегося к выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями ФГОС. Успешность аттестации определяется грамотным изложением материала дисциплины и способностью ответить на дополнительные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Демонстрация усвоения учебного материала. Умение действовать в соответствии с заданными требованиями.             |

### Требования к шкале оценивания экзамена

Использование балльной системы оценивания позволяет проанализировать качество и результативность обучения каждого студента. Общий балл формируется на основе суммарных показателей текущего контроля и итогов промежуточной аттестации. В результате контроля текущей аудиторной, самостоятельной работы и промежуточной аттестации по дисциплине студент может набрать до 100 баллов.

### Шкала оценивания экзамена

| Баллы            | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30 баллов</b> | Полное усвоение материала, умение выделить главное, сделать обобщающие выводы, исчерпывающее, грамотное и ясное изложение, умение применить свои знания на практике, творческий репродуктивный уровень усвоения материала, полные ответы на дополнительные вопросы |
| <b>20 баллов</b> | Умение выделять главное, делать выводы, грамотное изложение материала, отсутствие неточностей, умение применять свои знания на практике, знание основных понятий литературоведения, ответы на дополнительные вопросы                                               |
| <b>10 баллов</b> | Общее знание основного материала, неточная формулировка основных понятий,                                                                                                                                                                                          |

|                 |                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | умение применить свои знания на практике с допущением ошибок, затруднения при ответе на дополнительные вопросы, затруднения при необходимости сделать выводы по теме.          |
| <b>5 баллов</b> | Фрагментарные знания по дисциплине, допущены грубые ошибки при ответе, затруднения при ответе на дополнительные вопросы, затруднения при необходимости сделать выводы по теме. |

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

| Количество баллов | Оценка по традиционной шкале |
|-------------------|------------------------------|
| 81-100            | 5                            |
| 61-80             | 4                            |
| 41-60             | 3                            |
| 0-40              | Не зачтено                   |