

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Психология физической культуры и спорта

Код модуля
1157643

Модуль
Психологические основы физической культуры и
спорта

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Дубинкина Юлия Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	теории физической культуры
2	Рогалева Людмила Николаевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Дубинкина Юлия Александровна, Преподаватель, теории физической культуры
- Рогалева Людмила Николаевна, Доцент, теории физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология физической культуры и спорта

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен Курсовая работа	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	2
		Домашняя работа	2

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психология физической культуры и спорта

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-2 -Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	3-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта	Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен
ПК-6 -Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные	3-1 - Интерпретировать теоретические основы мотивации 3-2 - Привести примеры структуры и содержания мотивационно-ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования	Курсовая работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

<p>ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>	
<p>ПК-9 -Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>З-1 - Привести примеры методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Курсовая работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-14 -Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>З-5 - Описывать возрастные психофизические особенности учащихся и спортсменов</p>	<p>Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Курсовая работа Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-17 -Способность использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные технические средства обучения и образовательные технологии, в том числе при необходимости осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-</p>	<p>З-6 - Описывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся</p>	<p>Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Курсовая работа Лекции Экзамен</p>

<p>коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы с учетом специфики образовательных программ, требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) СПО (для программ СПО), особенностей преподаваемой дисциплины (модуля), задач и вида занятия, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, стадии профессионального развития, возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания</p>		
<p>ПК-18 -Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>З-3 - Привести примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-1 -Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических</p>	<p>З-4 - Привести примеры анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>

особенностей спортсменов		
ПК-8 -Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психолого-методическое сопровождение соревновательной деятельности в избранном виде спорта	З-2 - Интерпретировать методы психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-2 - Разрабатывать модель психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта У-2 - Обосновать методы психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Курсовая работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.60		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	7,8	60
<i>контрольная работа</i>	7,8	40
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	7,18	50
<i>контрольная работа</i>	7,18	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено		

3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Обзор научной литературы	7,3	30
Отбор и анализ эмпирического материала	7,12	40
Оформление курсовой работы	7,16	30
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– 0.60		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – 0.40		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.

	Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.
--	--

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Предмет, задачи и методы психологии.
 2. Анализ особенностей различных видов спорта и дискуссия на темы «Факторы психологического напряжения в спорте».
 3. Мотивы и мотивация достижения в процессе занятий физической культурой.
 4. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности (темперамента). Изучение самооценки и акцентуаций характера.
 5. Изучение психических состояний в спортивной деятельности. Исследование соревновательной тревожности и отношения к предстоящему соревнованию.
 6. Психологические особенности работы с юными спортсменами.
 7. Методы подготовки к соревнованию.
 8. Изучение конструктивного стиля разрешения конфликтной ситуации.
 9. Исследование ценностных ориентаций спортивных педагогов.
 10. Исследование «функциональной асимметрии». Проявление функциональной асимметрии в спорте. Диагностика индивидуального профиля асимметрии спортсмена.
 11. Цели, задачи психологии физического воспитания. Анализ основных направлений исследований.
 12. Анализ приемов способствующих повышению мотивации к видам спорта на выносливость, координацию, скорость.
 13. Основные закономерности памяти и внимания. Исследование объема, распределения и переключения внимания. Исследование памяти и изучение приемов ее развития.
 14. Исследование волевой регуляции спортсменов.
 15. Повышение эффективности и активности учащихся при выполнении разных видов учебных заданий на уроках физической культуры.
 16. Организации и проведение соревнований с учетом возрастных особенностей учащихся.
 17. Повышения психологической культуры физической культуры (тренинг умений).
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа № 1

Примерный перечень тем

1. Пути повышения мотивации к занятиям Физической культурой.
2. Стили взаимодействия спортивного педагога с учащимися в зависимости от возраста.

Примерные задания

Раскрыть тему, оформить в виде рукописного текста.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Понятия индивид, личность, субъект, индивидуальность.

2. Структура личности.
3. Внутренний мир личности.
4. Темперамент.
5. Характер.
6. Предмет, цели и задачи психологии ФКиС.
7. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.
8. Понятия: мотивация и потребность.
9. Особенности мотивации к занятиям физической культурой у современных школьников.
10. Способы повышения активности учащихся на уроках физической культуры.
11. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.

Примерные задания

Раскрыть понятия.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Спортсмен потерпел неудачу в важном для себя соревновании. Это вызвало у него состояние фрустрации. Оно выразилось в том, что спортсмен в агрессивной форме выражал недовольство тренером, обвинял его за просчеты в подготовке, говорил о том, что поздно прибыл к месту проведения соревнований, не успел ознакомиться с ним, с составом участников, что помешало выбрать правильную тактику выступлений. Какой является реакция данного спортсмена на фрустрирующую ситуацию по типу и по направленности? Как, по Вашему мнению, следует действовать тренеру, чтобы вывести спортсмена из состояния фрустрации, помочь ему преодолеть неудачу?

Примерные задания

Ответить на вопросы представленной ситуации. Предложить рекомендации.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.

Примерные задания

Подготовить презентацию по теме "Психологическая подготовка в избранном виде спорта»

1. Продумайте план своей работы. Учитывайте тот момент, что вы можете рассмотреть психо-логическую подготовку относительно себя или группы спортсменов, с которыми вы вместе тренировались или тренируетесь.

2. Прежде чем приступить к выполнению задания познакомьтесь с требованиями к оформлению презентации и критериями оценивания.

Презентация оформляется в Microsoft Office Power Point.

(На первом слайде отражается название сообщения; на втором – план изложения материала; на третьем, четвертом и все последующие слайды передают основную информацию)

Допустимо помещать в презентацию рисунки, графики, таблицы, биографические справки, если они соответствуют содержанию работы.

- При компоновке должна соблюдаться логика.
 - Все слайды презентации должны оформляться в едином стиле.
 - Познакомьтесь с презентациями, которые представлены в виде образца.
 - После подготовки презентации предложите ее для ознакомления другим членам вашей группы и выберите наиболее на ваш взгляд интересные и творческие работы.
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Предмет, цели и задачи психологии ФКиС.
2. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.
3. Различие между житейской и научной психологии.
4. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.
5. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
6. Понятия: мотив, мотивация, потребностно-мотивационная сфера в спортивной деятельности.
7. Мотивация достижения.
8. Внутренняя и внешняя мотивация.
9. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.
10. Формирование мотивации спортивной деятельности.
11. Темперамент в спорте.
12. Экстраверсия и интроверсия, их проявления в поведении и деятельности как фактор успешной спортивной деятельности.
13. Самооценка и уровень притязаний.
14. Психические состояния спортсмена при подготовке и участии в соревновании. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины.
15. Понятие о стрессе и его влиянии на достижения в спорте.
16. Стадии развития стресса. Стресс, его виды. Стратегии преодоления стресса.
17. Общая психологическая подготовка (ОПП).
18. Нетрадиционные методы психорегуляции, их применение в спорте.
19. Психологические особенности деятельности спортивных команд.
20. Структура спортивной команды. Неформальные межличностные отношения спортсменов, их влияние на эффективность совместной деятельности.
21. Сплоченность и психологический климат спортивной команды.
22. Общее представление о конфликтах.
23. Стратегии разрешения конфликтов: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление, избегание. Сильные и слабые стороны различных стратегий разрешения конфликтов.
24. Типы конфликтных личностей и стратегии взаимодействия с ними.
25. Психологические особенности деятельности тренера. Функции тренера.
26. Стили руководства тренера. Общение тренера со спортсменами.

27. Методы психодиагностического измерения, применяемые в спорте. Требования к психодиагностическим измерениям.
28. Особенности мотивации к занятиям физической культурой у современных школьников.
29. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития. Психологические основы спортивной дидактики.
30. Физическая активность и умственная работоспособность. Развитие внимание и памяти в процессе занятий физической культуры.
31. Психологические закономерности формирования эмоционально-волевой сферы на разных возрастных этапах.
32. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Способы повышения активности учащихся на уроках физической культуры.
33. Модели этапов возрастного развития в западных теориях. (Ш.Бюлер, Э. Эриксона, Л. Кольберг).
34. Модели возрастного развития в работах отечественных ученых. (Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова).
35. Факторы психического развития. Психологические особенности учащихся разных возрастных групп.
36. Психологические основы профессиональной деятельности учителя физической культуры. Стили руководства учителя физической культуры. Способы повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.3.2. Курсовая работа

Примерный перечень тем

1. Исследование сплоченности в команде спортсменов.
2. Саморегуляция эмоциональных состояний в спорте.
3. Особенности ценностных ориентаций спортсменов.
4. Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
5. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов.
6. Профилактика конфликтов в спорте.
7. Особенности мотивации к занятиям спортом.
8. Методы психолога - педагогической работы тренера со спортсменами.
9. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
10. Использование ментального тренинга в спорте.
11. Психология судейства.
12. Креативность как главное качество специалистов в сфере физической культуры.
13. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
14. Психологическое сопровождение спортивной карьеры.
15. Формирование личности спортсмена.
16. Экстремальные особенности спортивной деятельности.
17. Эмоциональное выгорание в спорте, его причины и меры профилактики.
18. Стресс в спорте.
19. Мотивационная сфера школьника.
20. История становления отечественной психологии спорта.
21. Экстремальные ситуации соревнований и результаты спортивной деятельности.

22. Предсоревновательные психологические состояния.
23. Психические состояния в профессиональной деятельности человека.
24. Анализ подхода к решению психологических проблем подготовки спортсменов в различных видах спорта.
25. Психологические особенности тренерской деятельности.
26. Способности, необходимые учителю физической культуры.
27. Мотивация спортивной деятельности.

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология образования в сотрудничестве	ПК-9	3-1	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Курсовая работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен