

Приложение 2 к РПД Психология физического воспитания и спорта
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора – 2023

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педagogики
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.О.21 Психология физического воспитания и спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

ОПК-6 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
ОПК-10 – способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы компетенций	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть	
<p>1. Специфика психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины</p> <p>2. Проблемы и задачи психологии физического воспитания и спорта</p> <p>3. Психическая регуляция двигательной активности человека</p> <p>4. Психология спортсмена</p> <p>5. Компоненты психологической подготовки спортсмена</p> <p>6. Социальная психология спорта</p> <p>7. Психология деятельности специалиста по физическому воспитанию и спорту</p> <p>8. Психологическое обеспечение физической и спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>6.1 Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</p> <p>6.2. Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни.</p> <p>6.3. Имеет опыт формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>способы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Тестирование</p> <p>Подготовка доклада</p> <p>Подготовка реферата, презентации</p> <p>Разработка конспекта диагностической (коррекционно-развивающей) программы психологического сопровождения тренировки</p>
	<p>ОПК-10 – способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>10.1. Знает основы менеджмента, управления персоналом.</p> <p>10.2. Умеет организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>10.3. Имеет опыт проведения физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований и других мероприятий оздоровительного характера.</p>	<p>организацию совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>способами организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>Подготовка аннотированного списка литературы по темам</p> <p>Работа в СУО - moodle</p>

Самостоятельная работа студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения. Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система - это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой - объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так, каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания.

При использовании рейтинговой системы:

- основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
- во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;
- предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
- преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
- учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические,

игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы (например, moodle), которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

Критерии оценивания знаний по дисциплине:

Оценка «отлично» («5» – 91-100 баллов) ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

Оценка «хорошо» («4» – 81-90 баллов) ставится, когда студент твердо знает предмет, рекомендованную литературу, аргументировано излагает материал, умеет применять теоретические знания для анализа современных событий, коренных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

Оценка «удовлетворительно» («3» – 61-80 баллов) ставится, когда студент в основном знает предмет, рекомендованную литературу и умеет применять полученные знания для анализа современных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

Оценка «неудовлетворительно» («2» – 60 баллов и менее) ставится, когда студент

представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

- «неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
- «удовлетворительно» – 61-80 баллов
- «хорошо» – 81-90 баллов
- «отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Решение тестов

Процент правильных ответов	До 60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	2	5	10

4.2. Подготовка проекта-презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	
Сформулирована цель работы	0,5
Понятны задачи и ход работы	0,5
Информация изложена полно и четко	0,5
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	0,5
Сделаны выводы	0,5
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	0,5
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,5
Ключевые слова в тексте выделены	0,5
Эффект презентации	
Общее впечатление от просмотра презентации	0,5
Мах количество баллов	5
Окончательная оценка:	

4.3. Подготовка доклада

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"> • студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; • уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; • опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • делает выводы и обобщения; • свободно владеет понятиями
1	<ul style="list-style-type: none"> • студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • не допускает существенных неточностей; • увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • аргументирует научные положения; • делает выводы и обобщения; • владеет системой основных понятий

0,5	<ul style="list-style-type: none"> • тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • допускает несущественные ошибки и неточности; • испытывает затруднения в практическом применении знаний; • слабо аргументирует научные положения; • затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> • студент не усвоил значительной части проблемы; • допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • испытывает трудности в практическом применении знаний; • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений; • не владеет понятийным аппаратом

4.4. Разработка конспекта диагностической (коррекционно-развивающей) программы психологического сопровождения тренировочного процесса

Критерии и шкала оценивания конспекта

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания</i>
Отлично	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме программы; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
Хорошо	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме программы; в основной части логично, связно но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.
Удовлетворительно	Тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме программы; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
Неудовлетворительно	Тезис отсутствует или не соответствует теме программы; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

4.5. Работа на практических занятиях

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"> • студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; • уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; • опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • делает выводы и обобщения; • свободно владеет понятиями
1	<ul style="list-style-type: none"> • студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • не допускает существенных неточностей; • увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • аргументирует научные положения; • делает выводы и обобщения; • владеет системой основных понятий
0,5	<ul style="list-style-type: none"> • тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • допускает несущественные ошибки и неточности;

	<ul style="list-style-type: none"> • испытывает затруднения в практическом применении знаний; • слабо аргументирует научные положения; • затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> • студент не усвоил значительной части проблемы; • допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • испытывает трудности в практическом применении знаний; • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений; • не владеет понятийным аппаратом

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине

5.1 Примерные зачетные тестовые и кейсовые задания по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:
А - с середины 19-го века,
Б - с 20-х гг. 20-го века,
В - с 50-х гг. 20-го века.
2. Психология спорта - это ...
А - независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,
Б - область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,
В - наука, оптимизирующая спортивную деятельность.
3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:
А - педагогика, теория управления, кибернетика,
Б - социальная психология, дидактика, история,
В - биофизика, спортивная медицина, культурология.
4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:
А - развитие двигательных навыков,
Б - развитие волевых качеств,
В - развитие личности спортсмена.
5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:
А - разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
Б - интенсивным развитием исследований личности спортсмена,
В - накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.
6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:
А - психология спорта,
Б - физическое воспитание,
В - культурология.
7. Уроки физической культуры в школах России появились:
А - в 10-е гг. 20-го века,
Б - в 20-е гг. 20-го века,
В - в 30-е гг. 20-го века.
8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия физкультурой:
А - различны,
Б - сходны,
В - одинаковы.

9. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях физкультурой:
- А - гигиенические нормы двигательной активности,*
 - Б - культурные нормативы и требования,*
 - В - физиологические и психологические показатели.*
10. Обязательным условием успешности и пользы от занятий физкультурой является:
- А - нагрузка,*
 - Б - здоровье,*
 - В - комфортность.*
11. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях аэробикой, шейпингом, относятся:
- А - желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,*
 - Б - желание достичь результатов и победить конкуренток,*
 - В - желание участвовать в красивом шоу и выступить перед публикой.*
12. К причинам, по которым женщины меньше занимаются физкультурой, относятся:
- А - бытовые проблемы,*
 - Б - низкая потребность в двигательной активности,*
 - В - стрессовые состояния.*
13. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры:
- А - девочки младших классов - женщин,*
 - Б - мальчики и девочки старших классов - мужчин,*
 - В - мальчики старших классов - женщин.*
14. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:
- А - восстановления физкультурных традиций,*
 - Б - восстановления связей со спортивными организациями,*
 - В - восстановления временно утраченных функций психики.*
15. Физические данные человека в настоящее время:
- А - ухудшаются,*
 - Б - не ухудшаются и не возрастают,*
 - В - возрастают.*

Ключи к тесту:

1 - Б	2 - Б	3 - Б	4 - А	5 - А
6 - Б	7 - В	8 - А	9 - В	10 - В
11 - Б	12 - В	13 - Б	14 - В	15 - А

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Оценивание реализуется в ЭИОС с помощью специальной программной оболочки системы управления обучением (СУО) LMS MOODLE - Официальный сайт МАГУ / Учебный портал - www.masu.edu.ru

Полный комплект заданий по модулям встроен в обучающую оболочку для дистанционного обучения и отражен в ЭУМК «Психология физического воспитания и спорта». Зачет по ЭУМК ставится по совокупности выполненных заданий в дистанционном режиме в течение семестра, а также с учетом учебной активности на аудиторных занятиях и проведения интерактивных мероприятий по предмету.

5.2 Вопросы к экзамену

1. Предмет и отрасли психологии физического воспитания и спорта, ее место в системе наук.

2. Проблема взаимодействия тела и психики, соотношение биологического и социального в человеке.
3. Психологическая сущность спорта.
4. Психологические классификации видов спорта.
5. Этапы становления и развития психологии спорта.
6. Актуальные и перспективные направления спортивной психологии.
7. Современное состояние проблемы психологической подготовки спортсмена.
8. Психофизиологические основы спортивной деятельности, двигательные программы.
9. Психофизиологические механизмы регуляции движений (Бернштейн, Анохин, Соколов).
10. Принцип активности, принцип сенсорных коррекций и дополнительные факторы (по Бернштейну).
11. Механизм координационного управления двигательным актом.
12. Теория уровней построения движений.
13. Характеристика уровней построения движений, правила функционирования уровней организации движений.
14. Механизмы формирования навыка – характеристика 1-го периода.
15. Механизмы формирования навыка – характеристика 2-го периода.
16. Механизмы формирования навыка – характеристика 3-го периода.
17. Взаимодействие навыков. Условия успешного формирования навыков. Кривая научения.
18. Психологическая сущность умений. Пути формирования умений.
19. Проведение психологически эффективных тренировок.
20. Сущность и характеристика идеомоторной тренировки.
21. Психология тренера.
22. Специфика и структура тренерской деятельности.
23. Профессионально важные качества тренера и требования к его педагогическим способностям.
24. Компоненты личностной готовности тренера к профессиональной деятельности.
25. Психологическое обоснование тренировочного процесса.
26. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе и их психологическое обоснование.
27. Особенности проведения тренировок в индивидуальных и командных видах спорта.
28. Психология общения тренера в индивидуальных и командных видах спорта. Психологическая культура взаимодействия со спортсменом.
29. Психологические особенности тренера как педагога, воспитателя и руководителя спортивных команд.
30. Индивидуальный стиль тренерской деятельности.
31. Психологическая типология тренеров
32. Психолого-педагогические технологии, применяемые тренером.
33. Взаимодействие тренера с представителями смежных профессий.
34. Проблема мотивации в психологии спорта.
35. Лидерство в спорте и его характеристики.
36. Психологические характеристики команды как малой группы.
37. Групповое взаимодействие в спортивных командах.
38. Социально-психологические явления в спортивных командах.
39. Психология спортивного соревнования.
40. Психологическая структура спортивного соревнования по Р.Мартенсу.
41. Психология болельщика.
42. Психологическая типология болельщиков и спортивных фанатов.
43. Индивидуально-психологические и личностные проявления человека в спортивной деятельности.
44. Интеллект спортсмена и его развитие.
45. Психические состояния на различных этапах спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный).
46. Характеристика эмоциональной регуляции спортивной деятельности.

47. Характеристика волевой регуляции спортивной деятельности.
48. Методы саморегуляции психических состояний спортсмена.
49. Психологические проблемы физического воспитания.
50. Мотивация занятий физкультурой в различных возрастных группах.
51. Психологические условия вовлечения детей в занятия физкультурой.
52. Гендерные особенности участия людей в физкультурной деятельности.
53. Психологические показатели оптимальности физических нагрузок.
54. Специфика деятельности учителя физической культуры.
55. Психология деятельности инструктора по физическому воспитанию, личного тренера-коуча в фитнес-группах.
56. Психология общения на занятиях по физическому воспитанию. Взаимодействие с тренируемыми.
57. Индивидуальный стиль деятельности инструктора ФК.
58. Проблемы и задачи психологии деятельности преподавателя физкультуры в вузе.
59. Проблемы и задачи психологии восстановительной и рекреационной физкультуры.
60. Проблемы и задачи психологии адаптивной физкультуры.

5.3 Примерная тематика рефератов:

1. Спорт как сложная социотехническая система.
2. Психологические проблемы спорта высших достижений.
3. Взаимосвязь психологии физического воспитания и спорта.
4. Мотивация спортивной деятельности.
5. Психологические основы спортивного совершенствования.
6. Социально-психологические и индивидуальные типологии болельщиков.
7. Индивидуальный стиль тренерской деятельности.
8. Психологические условия для создания развивающего эффекта на уроках физического воспитания.
9. Мотивация занятий физической культурой с точки зрения возрастных и гендерных особенностей человека.
10. Личностная готовность педагога по физическому воспитанию к профессиональной деятельности.
11. Харизматичность и имидж тренера-коуча фитнес-программ.
12. Психологическая подготовка тренера