

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

**Балашовский институт (филиал)**

---

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ

Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Психология физического воспитания и спорта**

Направление подготовки бакалавриата

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

Профиль подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов  
2022

### *Карта компетенций*

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>Знать: З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>	<p>Собеседование. реферат</p>
		<p><b>Владеть:</b> В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>	<p>Практические задания</p>

*Показатели оценивания планируемых результатов обучения*

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
8 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## *Оценочные средства*

### **1.1 Задания для текущего контроля**

**Задания направлены на оценивание результатов освоения компетенции ПК-1**

#### **1) Собеседование**

##### **Примерные вопросы для собеседования**

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?
12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельностей вы знаете?
13. Диагностика устойчивости внимания.
14. Определение типов темперамента.
15. Характеристика акцентуаций характера.
16. Исследование самооценки и уровня притязаний.
17. Функции учителя физической культуры.
18. Что такое педагогическая ситуация?
19. Способы активизации деятельности учащихся на уроке физической культуры.
20. Роль эмоций в процессе обучения двигательным действиям.
21. Психологические особенности формирования умений и навыков на уроках физической культуры.
22. Охарактеризуйте авторитарный, демократический и либерально-попустительский стиль деятельности учителя физической культуры, тренера.
23. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры.
24. Что такое культура речи учителя?
25. Что характерно для восприятия удаленности и глубины объектов и восприятия движения?
26. В чем состоит особенность восприятия темпа и ритма?
27. Что такое внимание и какова его роль в процессе обучения?
28. Какие виды внимания существуют? Каковы механизмы их проявления?
29. Каковы особенности использования различных видов внимания на уроках физической культуры?
30. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры в работе с младшими школьниками?
31. Перечислите свойства внимания.
32. Возрастные особенности проявления внимания.
33. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках

- физической культуры вы можете назвать?
34. Что нужно использовать для развития внимания учащихся?
  35. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры?
  36. Как создать у учеников «ориентировочную основу деятельности» на уроке физической культуры?
  37. Для чего необходима оптимизация учебной информации?
  38. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запоминать параметры движений.
  39. Какие факторы определяют активность школьников на уроках физической культуры?
  40. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке.
  41. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, вы знаете?
  42. Дайте характеристику принципа индивидуализации.
  43. Психологические особенности, определяющие физические качества (быстроту, выносливость, ловкость).
  44. Закономерности формирования двигательных навыков.
  45. Роль двигательных ощущений при выполнении двигательных действий.
  46. Признаки, характеризующие специализированные восприятия.
  47. Характеристика простых и сложных двигательных реакций.
  48. Характеристика предстартовых состояний.
  49. Какое предстартовое состояние является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата?
  50. Какое предстартовое состояние является самым неблагоприятным для достижения высокого спортивного результата?
  51. Механизмы влияния экстремальных ситуации соревновательного характера на результативность спортивной деятельности.
  52. Диагностика самооценки спортсмена.
  53. Диагностика уровня притязаний спортсмена.
  54. Зависимость спортивных результатов от уровня развития самооценки и уровня притязаний.
  55. Основные способы управления мотивацией спортсменов.
  56. Понятие о психорегуляции психических состояний.
  57. Аутогенная тренировка.
  58. Прогрессивная мышечная релаксация.
  59. Музыкальная терапия.
  60. Дыхательные упражнения.
  61. Страх и тревожность.
  62. Связь особенностей личности с успешной спортивной деятельностью.
  63. Каковы отличительные особенности личности спортсмена?
  64. Агрессивность спортсменов: конструктивная и неконструктивная.
  65. Отличие спортивного отбора от спортивной ориентации.
  66. Критерии спортивного отбора.
  67. Ступени спортивного отбора.
  68. Благоприятный возраст начала занятий различными видами спорта.
  69. Возраст спортивной ориентации и специализации в различных видах спорта.
  70. Спортивная команда как малая социальная группа.
  71. Характеристика социальных групп.
  72. Методы изучения социальных групп.

### 73. Взаимоотношения в команде.

Тема для собеседования указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Собеседование предполагает устное выступление студента в пределах 5 минут на заданную преподавателем тему. По результатам выступления формируется дискуссия преподаватель задает вопросы по теме (не менее 3 вопросов).

Критерии оценивания устного ответа:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За ответ на оценку "отлично" за собеседование студент получает 2 балла в БАРС за практическое занятие. За ответ на другие оценки студент получает 1 балл в БАРС.

## 2) Реферат

### Тематика рефератов

1. Мотивы спортивной деятельности в зависимости от этапов спортивной карьеры.
2. Психология физического воспитания и спорта как отрасль научного знания.
3. Различия в спортивной мотивации по гендерному признаку.
4. Классификации спортивных мотивов.
5. Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов.
6. Способы управления мотивацией спортсменов.
7. Эмоциональные предстартовые состояния.
8. Способы психической саморегуляции.
9. Влияние психической напряженности на результаты спортсмена.
10. Эмоциональные состояния, возникающие в результате оценки собственных спортивных результатов спортсмена.

11. Выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов.
12. Агрессивность в поведении спортсменов. Конструктивная и деструктивная агрессия.
13. Понятие о тревожности. Выраженность личностной тревожности у представителей различных видов спорта.
14. Самооценка и уровень притязаний. Их влияние на спортивные достижения.
15. Стимулирующее влияние эффекта соперничества в соревнованиях.
16. Понятие об этике и спортивной этике.
17. Проблема допинга в современном спорте.
18. Критерии спортивной деятельности по обору и профессиональной ориентации.
19. Понятие о спортивном отборе.
20. Морфологические основы спортивного отбора.
21. Физиологические и психологические критерии спортивного отбора.
22. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
23. Социометрия Дж. Морено как основной метод исследования структуры группы и межгрупповых отношений.
24. Коллективизм как черта личности спортсмена.
25. Взаимодействие членов команды как характеристика малой группы.
26. Снижение агрессивности спортсмена в процессе группового взаимодействия.
27. Влияние уровня развития группы на личность спортсмена.
28. Психологические особенности комплектования клубных команд.
29. Отношения между основными и запасными игроками в команде.
30. Социально-психологические особенности комплектования сборных команд.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформулировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;

5. использовать для обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 стр. формата А 4 (Шрифт – TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

За подготовку и защиту реферата студент может получить от 1 до 5 баллов в БАРС. Каждый студент может выполнить три реферата.

### **3) Практические задания**

1. Проведение диагностики самооценки и уровня притязаний, анализ полученных результатов.
2. Проведение диагностики уровня тревожности, анализ полученных результатов.
3. Подбор упражнений для психорегуляции неблагоприятных предстартовых состояний (предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
4. Подбор упражнений для социально-психологического тренинга.
5. Проведение элементов социально-психологического тренинга, направленного на повышение сплоченности команды.

Выполнение заданий для практической подготовки является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска, формирование практических навыков, соответствующих профилю образовательной программы.

Задания для практической подготовки, как форма обучения студентов, - это самостоятельное выполнение заданий, имеющих практическую ценность для специалиста, осуществляющего свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. При проведении заданий по практической подготовке должны выполняться методики, тесно связанные с практикой физкультурной и спортивной деятельности.



При выполнении заданий для практической подготовки необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по заданной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания методики выполнения тестовых процедур и интерпретации полученных данных;
- верно (без искажения алгоритма тестовой процедуры) выполнить практические задания;
- уяснить для себя и изложить полученные результаты в виде краткого отчета.

Отчет о проведении заданий для практической подготовки должен заканчиваться резюмирующей частью, основанной на интерпретации полученных результатов.

Задачи студента при выполнении заданий для практической подготовки заключаются в следующем:

1. в соответствии с требованиями тестовой процедуры организовать проведение исследования;
2. четко соблюдать алгоритм проведения тестовой процедуры;
3. показать умение выполнять функциональную пробу или тест;
4. провести, при необходимости соответствующую математическую обработку полученных данных;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал
6. интерпретировать полученные данные, объяснить их и сделать объективное заключение.

Отчет по заданиям практической подготовки оценивается преподавателем кафедры физической культуры и спорта, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой допущены грубые ошибки в методике проведения теста или интерпретации полученных данных, не оценивается, а задание выполняется повторно.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления результатов выполнения заданий. План выполнения заданий для практической подготовки составляется на основе программы курса. Отчет должен быть подписан и датирован, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем отчета должен быть в пределах 2-3 стр. формата А 4 (Шрифт - TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур, однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Каждое выполненное задание оценивается от 1 до 5 баллов в БАРС.

## **1.2 Задания для промежуточной аттестации**

### **1) Вопросы к экзамену**

1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте
4. Ученик — субъект учебной деятельности
5. Самосознание школьника
6. Эмоциональная сфера школьника
7. Волевая сфера школьника
8. Типические особенности личности школьников
9. Понятие об индивидуальности
10. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
11. Основы психогигиены в спорте
12. Основы психорегуляции в спорте
13. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры
14. Уровень притязаний спортсмена
15. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
16. Половые различия в спортивной мотивации
17. Управление мотивацией спортсменов
18. Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов
19. Способы регуляции предстартовых состояний
20. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности
21. Состояние страха
22. Мертвая точка и второе дыхание
23. Состояние утомления
24. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельности
25. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности
26. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте
27. Агрессия и агрессивность спортсменов
28. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов
29. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена
30. Эффект соперничества как социально-психологическое явление
31. Спортивная этика
32. Спорт как трудовая деятельность.
33. Структура многолетнего процесса занятий спортом.
34. Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации.
35. Деятельность учителя физической культуры
36. Способности, необходимые учителю физической культуры
37. Умения учителя физической культуры
38. Стиль деятельности учителя физической культуры
39. Авторитет учителя физической культуры
40. Психологические особенности личности тренера
41. Спортивная команда как малая группа
42. Уровни развития спортивных команд как малых групп
43. Референтные группы
44. Структура спортивной команды
45. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена
46. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд

47. Психологический климат и межличностные отношения в команде
48. Сплоченность команды
49. Психологическая совместимость
50. Соперничество и сплоченность в команде.

**Критерии оценивания ответа:**

- фактическая правильность, отсутствие фактических ошибок;
- полнота ответа, подробное освещение вопроса в соответствии с содержанием программы;
- глубина ответа, понимание состояния вопроса (включая альтернативные точки зрения);
- владение учебно-научной речью (правильная композиция ответа, логичность построения ответа, достаточное количество примеров-иллюстраций, соблюдение норм русского литературного языка).

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Ответ на «отлично» оценивается от 12 до 16 баллов в БАРС;

ответ на «хорошо» оценивается от 8 до 11 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 6 до 10 баллов;

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 1 до 5 баллов.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: Попов А.В.