

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*В.Г. Шилько* В.Г. Шилько

«*21*» *марта* 20*22* г.

**Оценочные материалы дисциплины**  
**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*О.И. Загrevский* О.И. Загrevский

Председатель УМК

*Ю.А. Карвунис* Ю.А. Карвунис

**Фонд оценочных средств (ФОС)** является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины/модуля/практики и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

### **1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практики**

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-10	ИОПК 10.1. – Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам	Не способен свободно общается с участниками совместной деятельности и в области физической культуры и спорта	При общении с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта допускает грубые ошибки из профессиональной деятельности	Свободно общается с участниками совместной деятельности и в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, но при общении не способен выбрать и реализовывать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам	Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам

	<p>ИОПК 10.2. – Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе</p>	<p>Не способен устанавливать конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса</p>	<p>Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса, но при возникновении конфликтных ситуаций не способен самостоятельно их разрешить</p>	<p>Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса, но не способен своевременно разрешать конфликтные ситуации</p>	<p>Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе</p>
--	--	---	--	---	---

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	<b>Тема 1.</b> Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Психологические основы обучения и воспитания.	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
2	<b>Тема 2.</b> Психологические основы обучения двигательным действиям	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
3	<b>Тема 3.</b> Развитие психических процессов в физическом воспитании.	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
4	<b>Тема 4.</b> Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
5	<b>Тема 5.</b> Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания.	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
6	<b>Тема 6.</b> Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
7	<b>Тема 7.</b> Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
8	<b>Тема 8.</b> Психология спортивного соревнования	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
9	<b>Тема 9.</b> Психология личности спортсмена	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
10	<b>Тема 10.</b> Психологические особенности спортивного коллектива	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
11.	<b>Тема 11.</b> Психологические особенности деятельности и личности тренера	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
12.	<b>Тема 12.</b> Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию	ИОПК 10.1.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
13.	<b>Тема 13.</b> Спортивная психодиагностика	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
14.	<b>Тема 14.</b> Психология спортивного отбора	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат

15.	<b>Тема 15.</b> Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте	ИОПК 10.2.	Тест, задание, коллоквиум, реферат
-----	---	------------	------------------------------------

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике (тесты, задания, задачи, деловые игры и др.).

Задание 1. Привести примеры психологических игр и упражнений, направленных на формирование навыков невербального общения. Ответ составьте в виде таблицы. (ИОПК 10.1.)

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено 30 баллов	Требуется доработка 20 баллов	Не зачтено 10 баллов
Содержание психологических игр и упражнений, направленных на формирование навыков невербального общения	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на формирование навыков невербального общения. Описана методика проведения игр и упражнений. Указаны методические рекомендации по проведению игр и упражнений.	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на формирование навыков невербального общения. Не к каждой игре описана методика проведения игр и упражнений. Указаны частично методические рекомендации по проведению игр и упражнений.	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на формирование навыков невербального общения. Не описана методика проведения игр и упражнений. Не указаны методические рекомендации по проведению игр и упражнений.

Задание 2. Привести примеры психологических игр и упражнений, направленных на повышение групповой сплоченности группы. Ответ представьте в виде таблицы. (ИОПК 10.2.)

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено 30 баллов	Требуется доработка 20 баллов	Не зачтено 10 баллов
Содержание психологических игр и упражнений, направленных на повышение групповой сплоченности группы	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на повышение групповой сплоченности группы. Описана методика проведения игр и упражнений.	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на повышение групповой сплоченности группы. Не к каждой игре описана методика проведения игр и упражнений.	Таблица содержит не менее 5 психологических игр и упражнений, направленных на повышение групповой сплоченности группы. Не описана методика

	Указаны методические рекомендации по проведению игр и упражнений.	упражнений. Указаны частично методические рекомендации по проведению игр и упражнений.	проведения игр и упражнений. Не указаны методические рекомендации по проведению игр и упражнений.
--	---	---	--

### Примеры тестовых заданий

Выберите верный ответ:

1. Достижение целей физического воспитания предполагает решение следующих задач:

- а) специфических, общетрудовых
- б) специфических, общепедагогических.
- в) общепедагогических, тренировочных.
- г) общемассовых, индивидуальных.

2. Существует две основные формы взаимодействия спортсменов...

- а) противоборство, взаимодействие
- б) адаптация, взаимодействие
- в) по отношению к сопернику, по отношению к себе
- г) противоборство, единоборство

3. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, - это порог ощущений:

- А) нижний абсолютный;
- Б) дифференциальный;
- В) верхний абсолютный.

4. Изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям известно как:

- А) синестезия;
- Б) сенсбилизация;
- В) адаптация;
- Г) аккомодация.

Критерии оценивания работы:

За полный правильный ответ на вопрос теста – 1 балл

Ответ неполный – 0,5 балла

Ответа нет или ответ неверный – 0 балла

Каждый тест включает в себя по 10 вопросов.

Средством контроля усвоения учебного материала темы дисциплины является учебное занятие, организованное в виде собеседования преподавателя с обучающимися (коллоквиум).

### Примерные вопросы для проведения коллоквиума

1. Расскажите о трех уровнях личности, включая стабильность каждого из них.
2. Сравните оценку состояний и характерных особенностей личности. Почему необходимо оценивать то и другое?
3. Следует ли использовать психологические тесты для отбора спортсменов в команды? Объясните свой ответ.
4. Почему при оценке личности в спорте и физической культуре следует отдавать предпочтение анкетам личности, специфичным для спорта, а не общим психологическим анкетам?
5. Отличаются ли профили личности спортсменов (мужчин и женщин) от профилей личности неспортсменов? Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?
6. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься спортом или физической культурой?
7. Приведите не менее трех способов повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься спортом или физической культурой.
8. Как вы можете непосредственно и косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?
9. Какие важные факторы, помимо мотивации, необходимо учитывать, чтобы понять поведение и выступление в спорте или физической культуре?
10. Дайте определение понятиям «возбуждение», «состояние тревоги», «личностная тревожность».
11. Как можно измерить возбуждение и тревожность?
12. Дайте определение понятию «стресс».
13. Каковы основные источники ситуационного стресса?
14. Опишите этапы развития команды, а также ключевые моменты, характеризующие каждый этап.
15. Назовите известные вам формальные и неформальные роли в спорте.
16. Назовите три способа улучшения микроклимата в команде.
17. Расскажите о различных определениях понятия сплоченности.
18. Объясните, как с помощью социограммы тренер может определить уровень сплоченности своей команды. Постройте социограмму команды и объясните, какую информацию она дает тренеру с точки зрения развития сплоченности.
19. Структура спортивно-педагогической деятельности.
20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?
21. Какова роль физической культуры в развитии психики человека? Какие из требований наиболее существенны для избранного вида спорта? Используется ли этот вид спорта в процессе занятий по физическому воспитанию в школе, вузе?
22. Воспитание волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Роль ощущений в физическом воспитании и спорте. Способы их развития.
24. Специализированные восприятия двигательных качеств. Значение уровня подготовленности и степени осознанности двигательных качеств.
25. Двигательные представления. Идеомоторная тренировка.
26. Мышление в физическом воспитании и спорте. Мышление и тактическая подготовка спортсмена.
27. Классификация волевых качеств и их признаки в спортивной деятельности.
28. Каким образом индивидуальность личности способствует успеху в спортивной деятельности.
29. Мотивы и особенности личности в физическом воспитании и спорте.
30. Опишите зависимость темперамента и избранного вида спорта.

31. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
32. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
33. Индивидуализация обучения спортивным действиям.
34. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности.
35. Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности.
36. Индивидуализация обучения спортивным действиям.

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Максимальное количество баллов - 30	Критерии оценивания
30	Максимально высокая активность на практическом занятии (ПЗ) и максимально высокий уровень самостоятельной подготовки
20	Высокая активность на ПЗ и достаточно высокий уровень самостоятельной подготовки
10	Средняя активность на ПЗ и средний уровень самостоятельной подготовки
0	Низкая активность на ПЗ и низкий уровень самостоятельной подготовки.

#### Примерная тематика рефератов

1. Психологические аспекты физического воспитания.
2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
3. Воспитательное воздействие физической культуры.
4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.
5. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
6. Индивидуализация обучения движениям в спорте.
7. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
8. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
9. Творчество в деятельности учителя и тренера.
10. Профессионально- педагогическая направленность педагога и ее структура.
11. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.
12. Развитие психологии спорта в России.
13. Научные проблемы спортивной психологии.
14. Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.
15. Интерес к спорту и его формирование.
16. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
17. Психологические особенности спортивного соревнования.



18. Психологические особенности развития двигательных навыков.
19. Специализированные восприятия в спорте.
20. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
21. Психология здорового образа жизни.
22. Психологические основы тактической подготовки.
23. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
24. Педагогическое общение.
25. Психология малых групп.
26. Лидерство в спорте.
27. Психическая работоспособность.
28. Приемы регуляции психических состояний.
29. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
30. Психическая надежность в спорте.
31. Мотивация как психолого-педагогическая проблема.
32. Формирование спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки.
33. Пути активации спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов.
34. Психологическая совместимость и срабатываемость в совместной деятельности.
35. Влияние личностных факторов на процесс общения в физкультурно-спортивной деятельности.
36. Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.
37. Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
38. Индивидуальный стиль деятельности в спорте: история и современное состояние вопроса.
39. Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния спортсмена.
40. Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
41. Учет индивидуально- психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.

#### КРИТЕРИАЛЬНАЯ МАТРИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

Критерий	Зачтено 30 баллов	Требуется доработка 20 баллов	Не зачтено 10 баллов
Структура, содержание реферата.	Содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части задания; выводы; список источников информации.  Во введении формулируется проблема, указывается	Содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части задания; выводы; список источников информации.  Во введении формулируется проблема,	Во введении отсутствуют проблема, цель и задачи реферата.  В основной части излагается частично суть реферата.  В выводах отсутствует оценка полученных результатов

	<p>цель и задачи реферата.</p> <p>Основная часть состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата.</p> <p>В выводах приводятся оценка полученных результатов работы, предлагаются рекомендации.</p> <p>Список источников информации (содержит перечень источников, на которые ссылаются в основной части реферата). Не менее 4-х источников.</p> <p>Минимальный объем реферата – 15 страниц формата А4.</p> <p>Уникальность текста должна составлять не менее 65%. (Проверяется на сайте lib.tsu.ru)</p>	<p>отсутствуют цель и задачи реферата.</p> <p>Основная часть состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата.</p> <p>В выводах приводятся частично оценка полученных результатов работы, предлагаются рекомендации.</p> <p>Список источников информации (содержит перечень источников, на которые ссылаются в основной части реферата). Не менее 4-х источников.</p> <p>Минимальный объем реферата – 15 страниц формата А4.</p> <p>Уникальность текста должна составлять не менее 65%. (Проверяется на сайте lib.tsu.ru)</p>	<p>работы.</p> <p>Список источников информации менее 4-х источников.</p> <p>Объем реферата – менее 15 страниц формата А4.</p> <p>Уникальность текста должна составлять менее 65%. (Проверяется на сайте lib.tsu.ru)</p>
--	--	---	---

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)

Формой промежуточной аттестации является экзамен

Примерные вопросы к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры»

1. Определение психологии. Предмет и задачи психологии. Свойства психического отражения.
2. Основные направления в психологии.
3. Задачи психологии. Современная психология и ее место в системе наук.
4. Функции психики. Рефлекторный характер психики.
5. Методика и методология.
6. Психологические методы организации исследования.
7. Исторический обзор развития психологии как науки.
8. Сферы психики. Обзор познавательных психических процессов.

9. Задачи современной психологии.
10. Предмет психологии спорта.
11. Особенности и этапы спортивной деятельности.
12. Психологическая характеристика предстартового этапа.
13. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности.
14. Оценочный этап результатов деятельности.
15. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на начальном этапе спортивной карьеры.
16. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на стадии специализации в спортивной карьере.
17. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на стадии спортивного мастерства в спортивной карьере.
18. Определение и классификация малых групп.
19. Признаки малой группы. Этапы развития малой группы.
20. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.
21. Характеристика состояния боевой готовности.
22. Характеристика предстартовой апатии.
23. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
24. Виды психической саморегуляции.
26. Роль ощущений в жизни и деятельности человека.
27. Классификация ощущений.
28. Закономерности ощущений.
29. Основные характеристики восприятия.
30. Классификация восприятия.
31. Понятие о внимании.
32. Свойства внимания.
33. Виды внимания.
34. Понятия о памяти и ее процессах.
35. Виды памяти.
36. Мышление как деятельность.
37. Виды мышления.
38. Понятие о воображении.
39. Виды воображения.
40. Определение и классификация малых групп.
41. Признаки малой группы.
42. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.
43. Референтные группы. Структура спортивной команды.
44. Предстартовые эмоциональные состояния.
45. Понятие психорегуляции и ее назначение.
46. Способы регуляции предстартовых состояний.
47. Методы психорегуляции.
48. Психорегулирующая тренировка. Механизмы в действии ПРТ.
49. Мертвая точка и второе дыхание.
50. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности.
51. Рекомендации при сниженном психическом состоянии и чрезмерном нервно-психическом напряжении.
52. Психодиагностика: понятие и содержание.
53. Методика психодиагностических измерений в спорте.
54. Сила воли и ее компоненты.
55. Роль спортивной этики в формировании личности спортсмена.

56. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.  
 57. Агрессия и агрессивность спортсменов. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.  
 58. Сходство и различие деятельности в физической культуре и спорте (соревнование, физическая нагрузка, уровень достижений, профессионализм, противоборство, затраты времени, надежность, зрелищность).  
 59. Структура спортивной команды.  
 60. Понятие и характеристика познавательных процессов.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

4.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике.

Оценка теста.

Тест позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины.

Список тем теста:

Тест 1. Развитие психических процессов в физическом воспитании и спорте.
Тема 9. Психология личности спортсмена
Тема 10. Психологические особенности спортивного коллектива
Тест 4. Психология социальных общностей. Внутригрупповой конфликт. Общение

Критерии оценивания теста:

Студенту предлагается 10 вопросов из банка тестовых заданий.

Оценка тестов осуществляется по следующим критериям:

1. Правильный ответ – 1 балл
2. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент – 10 баллов

Перевод баллов в оценку:

Баллы	Оценка
9-10	5
7-8,5	4
5-6,5	3
0-4,5	2

4.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенциями:

- 1) знание основных этапов развития психологического знания;
- 2) знание сущности и основных характеристик психологических терминов и понятий, представленных в вопросах билета, умение сформулировать их определение; знание и корректное использование терминологии;
- 3) наличие внутренней логики ответа на поставленные в билете вопросы;
- 5) умение убедительно аргументировать собственные выводы, используя для этого конкретные примеры

Итоговое оценивание по результатам прохождения курса складывается из:

- 80% - выполнения заданий, тестов, работа в коллоквиуме, написание реферата (160 баллов)
- 20% - проведения итоговой аттестации (экзамен) (40 баллов)

Общая сумма баллов 200

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**40 баллов Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

**30 баллов Оценка «хорошо»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

**20 баллов Оценка «удовлетворительно»** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

**10 баллов Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

Итоговая аттестация:

185-200 баллов – оценка «отлично»

170-184,5 баллов – оценка «хорошо»

155-169,5 баллов – оценка «удовлетворительно»

менее 155 баллов - оценка «неудовлетворительно»