

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения: очная

## 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Психологическая характеристика физической культуры.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
2	Взаимосвязь физического, психического и психомоторного развития.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
3	Эмоциональная сфера человека и физическое воспитание.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
4	Психология школьника, как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
5	Психологические особенности и проблемы физической культуры. Психология здоровья.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
6	Предмет и объект психологии спорта.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
7	Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
8	Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивных группах,	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен

	командах.	индивидуальных особенностей обучающихся.	
9	Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен
10	Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.	ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Контрольные вопросы, подготовка и защита доклада, экзамен

## 2.Оценочные средства

**Подготовка и защита доклада** служит для текущего контроля самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям. Форма доклада устная с представлением презентации. Время для представления материала до 5 минут. Учитывается логичность материала, полнота раскрываемого вопроса, связь с научными доказательствами и материалом. Количество слайдов 5-8. Учитывается информативность материала, связь с изложением материала. Темы докладов представлены планом практических занятий.

**Контрольные вопросы** служат для текущего контроля. Необходимо ответить на поставленные вопросы в виде краткого эссе. Учитывается логичность и последовательность изложения материала.

**Экзамен.** Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

**Аттестация.** Для получения аттестации обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Соответствие рейтинговых баллов и академических оценок		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Экзамен	40 баллов	61-75 баллов	76-90 баллов	91-100 баллов
---------	-----------	--------------	--------------	---------------

### 3.Оценочные средства

#### Подготовка докладов к практическим занятиям.

**Занятие 2. Практическое занятие.** Тема. Психологическая характеристика физической культуры.

1. Единство двух культур: физической и психической;
2. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека;
3. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии;
4. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

**Занятие 4. Практическое занятие.** Тема. Взаимосвязь физического, психического и психомоторного развития.

1. Современное представление о психологической структуре двигательного действия.
2. Характеристика навыков по особенностям осознания движений. По характеру исполнения действий.
3. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.
4. Психологические основы формирования двигательного навыка.

**Занятие 6. Практическое занятие.** Тема. Взаимосвязь физического, психического и психомоторного развития.

1. Основные закономерности в развитии психомоторных процессов.
2. Основные закономерности в развитии перцептивных процессов.
3. Основные закономерности в развитии интеллектуальных процессов.
4. Роль ощущений в выполнении двигательного действия.
5. Роль восприятий и представлений в выполнении двигательного действия.
6. Роль мышления в выполнении двигательного действия.

**Занятие 8. Практическое занятие.** Тема. Эмоциональная сфера человека и физическое воспитание.

1. Снижение тревожности и агрессивности средствами физических упражнений.
2. Движения и разрядка эмоционального напряжения.
3. Обучение элементарным приемам психической регуляции на уроках физической культуры.

**Занятие 10. Практическое занятие.** Тема. Психология школьника, как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.

1. Особенности личности школьников (типические и индивидуальные).
2. Межгрупповые различия.
3. Типические особенности на темпераментном уровне.
4. Черты характера.

**Занятие 12. Практическое занятие.** Тема. Психология школьника, как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.

1. Сила воли. Психологическая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, инициативности, настойчивости.
2. Волевая сфера школьника. Направленность, длительность, интенсивность волевых усилий.
3. Специфика проявления воли на занятиях физической культурой.
4. Формирование воли учащихся как важнейшая задача физического воспитания.

**Занятие 14. Практическое занятие.** Тема. Психологические особенности и проблемы физической культуры. Психология здоровья.

1. Социально-психологические особенности физкультурной группы.
2. Лидерство в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Психологический климат. Психологические основы общения в физкультурной деятельности.
4. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.

**Занятие 16. Практическое занятие.** Тема. Психологические особенности и проблемы физической культуры. Психология здоровья.

1. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа жизни.
  2. Психика как регулятор здоровья.
  3. Источники интереса к современным видам оздоровительной физической культуры.
  4. Мотивация занятий физической культурой.
  5. Неадекватные мотивационные установки, нереалистичное самоотношение, как источник психических нагрузок. Экстремальные виды спорта.
- Чтение литературных источников. Подготовка докладов к практическим занятиям.

**Занятие 18. Практическое занятие.** Тема. Предмет и объект психологии спорта.

1. Бихевиористический подход в спортивной психологии (примеры).
2. Психофизиологический подход в спортивной психологии (примеры).
3. Когнитивно-бихевиористический подход в спортивной психологии.
4. История развития психологии спорта.
5. Организации и журналы по психологии спорта

**Занятие 20. Практическое занятие.** Тема. Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.

1. Уровни личности и их стабилизация.
2. Подходы к изучению личности.
3. Тесты, анкеты, опросники по изучению личности и ее свойств.
4. Что можно и что нельзя делать в процессе тестирования личности.
5. Принципы тестирования и ошибки при оценке.

**Занятие 22. Практическое занятие.** Тема. Задачи психологического обеспечения в спортивной деятельности.

1. Психотехнические упражнения для развития свойств внимания.
2. Психотехнические упражнения для развития представлений и воображения.
3. Психотехнические упражнения для развития ощущений и способности к управлению мышечным напряжением.
4. Психотехнические упражнения для развития умений релаксации.

**Занятие 24. Практическое занятие.**

1. Виды и типы сплоченности.
2. Концептуальная модель сплоченности Керрона.
3. Средства определения уровня сплоченности.
4. Социограмма уровня сплоченности команды.
5. Взаимосвязь между уровнем сплоченности и подчиненности, между уровнем сплоченности и удовлетворенностью.

**Занятие 26. Практическое занятие.** Тема. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности.

1. Взаимосвязь между психическим состоянием и уровнем спортивной деятельности.
2. Причины возникновения состояния «выгорания» у спортсменов и тренеров.
3. Причины занятий спортом и ухода из спорта или прекращением занятий.
4. Агрессия и напористость. Теории агрессии.
5. Взаимосвязь между агрессивностью и спортивными результатами.

**Занятие 28. Практическое занятие.** Тема. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности

1. Тест-помехоустойчивость спортсмена.
2. Опросник соревновательной мотивации спортсмена.
3. Опросник спортивной мотивации.
4. Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсмена.

**Занятие 30. Практическое занятие.** Тема. Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.

1. Влияние психического стресса на вероятность заболеваний и травм.

2.Современные методы психической саморегуляции. 3.Ментальная тренировка и ее применение в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Занятие 32. Практическое занятие.** Тема. Психическая саморегуляция в структуре спортивной деятельности.

- 1.Тренинг уверенности.
- 2.Тренинг спокойствия и визуализации.
- 3.Тренинг концентрации внимания.
- 4.Тренинг самоконтроля.

#### **Примерный перечень контрольных вопросов**

1. Что является предметом изучения психологии физической культуры.
2. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физической культуры.
3. Как создать у учеников «ориентировочную» основу деятельности на уроках физической культуры.
4. Какие способы поддержания устойчивого внимания на уроках физической культуры.
5. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке.
6. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующих повышению активности школьников на занятиях физической культурой.
7. Назовите психологические особенности физических качеств.
8. Мотивационные основы занятий физической культурой.
9. Что означает понятие, «направленность волевых усилий».
10. Особенности психолого-педагогического общения в физкультурной деятельности.
11. Конфликтные ситуации (фазы, причины, условия возникновения) на уроках физической культуры.

#### **Вопросы к экзамену**

1. Предмет «Психология физического воспитания и спорта».
2. Педагогическая направленность психологии физической культуры.
3. «Ориентировочная» основа деятельности на уроках физической культуры.
4. Психологическая характеристика физических качеств и двигательной деятельности.
5. Дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников на занятиях физической культурой.
6. Понятие о психомоторике, ее развитие в детском возрасте.
7. Двигательная память, двигательное воображение.
8. Физиологические и психологические аспекты взаимосвязи эмоций и движения.
9. Влияние физической подготовленности на устойчивость к эмоциональным стрессам.
10. Особенности личности школьников (типические и индивидуальные).
11. Мотивационная сфера школьников.
12. Формирование мотивов (внешние, внутренние факторы).
13. Самосознание, процесс формирования самосознания.
14. Самооценка, стадии самооценки.
15. Волевая сфера школьников.
16. Специфика проявления воли и ее развитие на занятиях физической культурой.
17. Методы психолого-педагогического изучения педагогом по физической культуре личности школьника.
18. Развитие личности в условиях физического воспитания.
19. Формирование у учащихся опыта соперничества и сотрудничества на уроках физической культуры.
20. Формирование потребности в самосовершенствовании и саморазвитии на уроках физической культуры.

21. Социально-психологические особенности спортивной группы, социально-психологический климат.
22. Лидерство в физкультурно-спортивной деятельности.
23. Психологические особенности общения в физкультурной деятельности.
24. Влияние психологического стресса на вероятность заболеваний и травм.
25. Компоненты личной готовности педагога к профессиональной деятельности.
26. Деятельность педагога по физической культуре.
27. Способности, необходимые педагогу по физической культуре. Их роль в достижении педагогического мастерства.
28. Стили деятельности педагога, авторитет.
29. Психологические особенности личности педагога по физическому воспитанию.
30. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.