

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 22.12.2023 17:42:47
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b6e4e1a2b



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)

АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

_____ В.А. Зибров
« ____ » _____ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОП.02 Основы психологии

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Разработчик(и):

Преподаватель _____

31.08.2023 г.

В.П. Сигида

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии физическая культура

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Председатель цикловой комиссии _____

31.08.2023 г.

А.И.Воротынцев

Согласовано:

Рецензенты:

Доцент кафедры Физическая культура и спорт _____ Л.М. Демьянова

Старший преподаватель кафедры _____

Физическая культура и спорт _____

Р.Г. Данилова

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	7
3. Фонд оценочных средств	10
3.1 Текущий контроль успеваемости	12
3.2 Промежуточная аттестация	14

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.02 «Основы психологии» среднего профессионального образования в пределах ППССЗ.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, учебного плана и рабочей программой учебной дисциплины ОП.02 «Основы психологии».

Учебная дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на втором курсе в третьем семестре и завершается зачетом с оценкой

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, общие компетенции, профессиональные компетенции.

1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы психологии» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ЛР3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР12. Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от

родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР13. Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР14. Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР15. Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР16. Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать:

- особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- групповую динамику;
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- основы психологии творчества;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики

Уметь:

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1. формулировать конкретные задачи в психологии, физического воспитания и спорта;
2. планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных занятий при условии их психолого-педагогического обеспечения;
3. осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий

4. владеть технологией психологического обеспечения процесса обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины дает возможность обучающимся достичь следующих предметных результатов:

1. способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
2. владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
3. способность оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей
4. способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
5. готовность к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Основные показатели и критерии оценки личностных, общих и профессиональных компетенций результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 7 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	- особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой; - основы психологии личности; - закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности; - возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; - психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте; - особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; - групповую динамику; - понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции	- определяет цели и задачи в области духовных и физических, качеств; - анализирует нормы воспитания и ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды; - использует полученные теоретические знания при опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - применять знания по психологии при решении педагогических задач; - выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.	Тест Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Дифференцированный зачет (семестр 3)

	школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения; - основы психологии творчества; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности; - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды); - основы психологии тренировочного процесса; - основы спортивной психодиагностики			
--	--	--	--	--

3. Фонд оценочных средств

3.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебной дисциплине.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам учебной дисциплины (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам учебной дисциплины
2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам учебной дисциплины.	Перечень вопросов для обсуждения по темам учебной дисциплины
3	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебной дисциплины при проведении текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий . Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
Критерии оценивания тестовых заданий	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%

Примерный перечень вопросов для обсуждения

Рекомендуемые темы докладов (сообщений) для самостоятельной работы

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?
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.

19. Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне.

20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?

Рекомендуемые темы докладов (сообщений) для самостоятельной работы

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?

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.
19. Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне.
20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат?

**Тестовые задания по темам для оценки освоения знаний и умений:
(Демонстрационный вариант)**

1. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его ... состояние:

- а) физическое
- б) психическое
- в) эмоциональное

3. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

- а) психологическое обеспечение спортивной деятельности
- б) специальная психологическая подготовка
- в) общая психологическая подготовка спортсмена

4. Предположение о причинно-следственных связях в изучаемом объекте — это ... гипотеза:

- а) объяснительная
- б) прогностическая
- в) описательная

5. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а) предстартовая апатия
- б) предстартовая лихорадка
- в) боевая готовность

6. Высокотехнические спортсмены, обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т.е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, воспринимают как:

- а) заслуженный отдых
- б) тяжелую личную трагедию
- в) утрату физических сил

7. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

- а) коммуникативные
- б) организационные
- в) дидактические

8. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:

- а) здоровье

б) здоровый образ жизни

в) норма здоровья

9. В спортивной психологии выделяют ... вида эмоциональных состояний спортсменов:

а) 4

б) 2

в) 3

10. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:

а) мотивационные установки спортсмена

б) характерологические особенности личности

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

11. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

а) биомеханика спорта

б) педагогика

в) генетика

12. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

а) физика

б) физиология спорта

в) педагогика

13. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

а) спортивная гигиена

б) биология

в) физика

14. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

а) генетика

б) философия

в) спортивная метрология

15. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как:

а) лидер в спортивной команде

б) капитан спортивной команды

в) тренер

16. Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям — это чувство:

а) скорости

б) дистанции

в) меры

17. Дидактические способности тренера:

а) способности к соответствующей области наук

б) способность к общению со спортсменами

в) способности передавать учебный материал, делая его доступным

18. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно:

а) эмоциональными переживаниями

б) невротическими проявлениями

в) психологическими процессами

19. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

а) специальная психологическая подготовка

б) общая психологическая подготовка спортсмена

в) психологическое обеспечение спортивной деятельности

20. Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят:

- а) одноразовое повторение упражнений
- б) отдельные занятия в сложных условиях
- в) психическую атаку

21. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: направленность личности

- а) избирательное отношение спортсмена к действительности
- б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
- в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

22. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: черты характера

- а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
- б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
- в) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент

23. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: система самоуправления

- а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
- б) избирательное отношение спортсмена к действительности
- в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

24. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: способности

- а) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
- б) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
- в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

25. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- а) предстартовая лихорадка
- б) боевая готовность
- в) предстартовая апатия

26. Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за:

- а) соперника
- б) себя, свою команду, свою страну
- в) конкурента

27. К числу объективных условий спортивной деятельности относи(я)тся:

- а) общие требования спортивной деятельности
- б) специфические требования вида спорта
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

28. Свойство выборочной совокупности воспроизводить характеристики генеральной совокупности:

- а) корреляция
- б) надежность
- в) репрезентативность

29. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) внушение
- б) мобилизация
- в) аутотренинг

30. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

- а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- в) подчинением достижению успеха в спорте

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура по учебной дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в четвертом семестре.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Комплект заданий для тестирования (Демонстрационный вариант)

1. Психология спорта - это:

- а) наука о человеке в сфере спорта;
- б) наука о закономерностях физического развития;
- в) наука об определении психических закономерностей спортивного соревнования.

2. К задачам психологии физической культуры и спорта НЕ относится:

- а) оптимизация процесса воспитания человека с учетом проблемы развития его физических качеств и сохранения здоровья;
- б) определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций;
- в) выявление условий формирования двигательных действий.

3. Отличительной особенностью психологии спорта от психологии физической культуры является:

- а) психологическая структура деятельности;
- б) процессы развития и совершенствования психических качеств, умений и навыков, психологических процессов и свойств личности;
- в) психологическое обеспечение достижения наивысших результатов.

4. Особенности структуры тренировочной деятельности являются:

- а) становление технических умений и навыков, повышение уровня знаний;
- б) проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков;
- в) морфо-функциональные изменения в организме;
- г) становление личности.

5. Особенностью структуры соревновательной деятельности являются:

- а) проверка состояния организма;
- б) становление личности;
- в) проверка условий соревнования;
- г) проверка соответствия технических условий, знаний и навыков.

6. Целью отбора в спорте является:

- а) выявление лиц, обладающих «спортивным характером»;
- б) выявление спортсменов, у которых процесс тренировки может дать максимальный эффект при минимальном затрата времени;
- в) выявление спортсменов, обладающих наилучшими возможностями саморегуляции.

7. Оптимальное для достижения высокого спортивного результата предсоревновательное состояние называется - (заполните пропуск). (спокойная боевая уверенность, соревновательная готовность)

8. Основной особенностью «спортивного характера» человека является комплекс качеств (подберите правильное определение):

- а) эмоциональных (спокойствие, уверенность);
- б) волевых (упорство, настойчивость);
- в) мотивационных (стремление к победе, к преодолению трудностей).

9. Расставьте ответы в порядке последовательности этапов специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию

- а) определение соревновательной цели;
- б) сбор информации о предстоящих условиях соревнования;
- в) разработка вероятного тактического плана действий;
- г) восстановление оптимального психического состояния.

10. Критериями соревновательной надежности спортсмена являются:

- а) эмоциональная устойчивость и техническая готовность;
- б) тренированность (общая физическая подготовленность) и прошлый опыт выступлений;
- в) сочетание всех указанных факторов.

11. Установите правильную последовательность стадий психического перенапряжения:

- а) астеничность;
- б) нервозность;
- в) порочная стеничность.

12. Что из нижеперечисленного не относится к общим признакам психического перенапряжения:

- а) утомляемость;
- б) расстройство сна;
- в) агрессивность.

13. К факторам, влияющим на выраженность эмоциональных состояний, относятся:

- а) уровень притязаний спортсмена;
- б) снаряжение спортсмена;
- в) вид спорта;
- г) вид соревнований.

14. Сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние называется:

- а) настроение;
- б) фрустрация;
- в) чувства.

15. Качество личности, необходимое для преодоления трудностей, проблем и препятствий для достижения своих целей называется:

- а) волевая подготовка;
- б) воля;
- в) боевой настрой.

16. Психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь на протекание всех психических явлений, связанных с личностью:

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) свойство нервной системы.

17. К основным критериям спортивного характера относятся:

- а) стабильность выступлений в соревнованиях;
- б) более высокие результаты от соревнований к соревнованиям;
- в) лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;
- г) самостоятельность.

18. Особые признаки спортивной группы (команды) - это:

- а) стабильность и сплоченность;
- б) референтность (привлекательность) и контроль за поведением членов группы;

- в) направленность на достижение высоких индивидуальных и командных результатов;
- г) одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов команды.

19. Важная особенность лидерства в спортивной группе - это:

- а) наличие жестко определенного формального лидера;
- б) наличие неформального лидера;
- в) различие задач формального и неформального лидеров;
- г) наличие аутсайдеров.

20. Выберите правильный ответ к данной характеристике: «Спортивная команда, созданная на основе приказов, распоряжений, указаний вышестоящих организаций и требований тренера, регламентирующих процесс взаимодействия и взаимоотношений членов команды в совместной деятельности»:

- а) формальная структура спортивной команды;
- б) неформальная структура спортивной команды;
- в) спортивный коллектив.

21. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов - это :

- а) психологическая подготовка;
- б) психическая саморегуляция;
- в) ситуативное управление состоянием и поведением;

22. К основным методам воздействия на спортсмена относятся:

- а) беседа;
- б) убеждение;
- в) внушение;
- г) лекция.

23. К методам психической саморегуляции относятся:

- а) нервно-мышечная релаксация;
- б) аутогенная тренировка;
- в) гетеротренинг;
- г) медитация.

24. Метод воздействия, рассчитанный на активность сознания, на высший познавательный процесс - мышление, называется:

- а) убеждение;
- б) беседа;
- в) психологическая консультация;
- г) внушение.

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Психология спорта как наука. О перспективах развития психологии спорта.
2. Термины в психологии ФКиС
3. Развитие внимания на уроках физической культуры
4. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры
5. Проявление памяти на уроках физической культуры
6. Понятие мотивов. Классификация мотивов.
7. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена
8. Влияние движений на организм
9. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности
10. Объем двигательной активности
11. Средства повышения двигательной активности
12. Деятельность тренера и учителя физической культуры
13. Авторитет учителя физической культуры
14. Психологические особенности личности тренера
15. Особенности спортивно-оздоровительной деятельности.

16. Ее разновидности, направленность, значение для человека и общества.
17. Понятие о физическом и психическом здоровье человека.
18. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности
19. Понятие психического напряжения
20. Механизмы регуляции психического состояния
21. Предсоревновательные психические состояния
22. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение.
23. Психологическая сущность кризиса.
24. Кризисы спортивного развития.
25. Сущность конфликта и его структура.
26. Причины и динамика конфликтов.
27. Управление конфликтами.
28. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами.
29. Психологические основы преодоления внутренних и внешних препятствий.
30. Понятие о личности. Индивид, личность, индивидуальность.
31. Темперамент. Физиологические и психологические свойства темперамента.
32. Роль темперамента в спортивной деятельности.
33. Характер. Понятие спортивный характер.
34. Способности. Способности и задатки.
35. Закономерности и факторы психического развития.
36. Понятие психологический возраст, критерии психологического возраста: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, основные новообразования, кризисы.
37. Сенситивные периоды в развитии психики школьников.
38. Индивидуальное и личностное развитие школьников.
39. Психологические особенности развития младшего школьника.
40. Психологические особенности развития подростка.
41. Психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.
42. Предмет психологии обучения и воспитания
43. Характеристика понятий: обучение, воспитание, учебная деятельность, учение, научение.
44. Виды и факторы научения.
45. Теории учебной деятельности.
46. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.
47. Психология групп и спортивных коллективов. Классификация групп.
48. Динамические процессы в малых группах.
49. Социально-психологические особенности спортивной группы.
50. Понятие коллектива. Значение коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
51. Стадии формирования коллектива.
52. Основные направления современной практической психологии.
53. Методы психического воздействия.
54. Методы психорегуляции в спорте.
55. Управление психическим состоянием спортсмена. Секундирование.
56. Использование упражнений социально-психологического тренинга в спорте

Критерии оценки:

Отметка «5» ставится, если ответ обучающемуся полностью раскрывает вопрос, не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

Отметка «4» ставится, если ответ студента полный, но в ответе студент допускает отдельные неточности в изложении материала или допускает 2-3 ошибки в изложении фактического материала; незначительно нарушает логику изложения материала;

Отметка «3» ставится, если ответ студента неполный, поверхностный; при этом в ответе студент допускает неточности (более 5) или ошибки (более 3) в изложении материала, отдельные нарушения логики изложения материала; неполноту раскрытия вопроса;

Отметка «2» ставится, если в ответе студент допускает большое количество неточностей и ошибок в изложении материала, не раскрывает сущность вопроса.