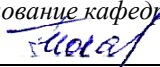


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна
Должность: Заведующий кафедрой
Дата подписания: 22.02.2024 14:24:26
Уникальный программный ключ:
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания ЮЗГУ
(наименование кафедры)
 С.В. Токарева
(подпись, инициалы, фамилия)
« 29 » июля 2023 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Психология спорта
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура
(код и наименование ОПОП ВО)

«Управление в области физической культуры»
направленность (профиль, специализация)

форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2023

1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1. «Введение в дисциплину «Психология спорта». Основные понятия и определения»

1. Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов:

- А) Психомоторика.
- Б) Эргономика.
- В) Стили спортивной деятельности.
- Г) Психофизиология.
- Д) Психосоматика.

2. Лонгитюдность метода означает:

- А) Длительность его проведения.
- Б) Место его реализации.
- В) Наблюдение в динамике.
- Г) Организационные моменты.

3. К эмпирическим методам относятся:

- А) Теоретическое обоснование.
- Б) Измерение психологических параметров после нагрузок.
- В) Математическая обработка полученных данных.
- Г) Рефлексометрия.

4. Методы исследований в Психологии спорта:

- А) Критерий Стьюдента.
- Б) Психодиагностика.
- В) Интроспекция.
- Г) Критерий Кричли.

5. . Наука «Психология спорта» получила официальный статус в году:

- А) 1910; Б) 1921; В) 1913; Г) 1900; Д) 1918

6. В России зачинателями «Психологии спорта» были:

- А) Л. Выготский;
- Б) А. Нечаев;
- В) И Кондаков;
- Г) П. Зинченко;
- Д) А. Пуни.

1.2. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 2. «Психология деятельности спортсмена»

1. Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- А) Публичность.
- Б) Привычные условия.
- В) Ограниченность времени для принятия самостоятельного решения.
- Г) Произвольное число попыток.
- Д) Обязательное присутствие на соревнованиях тренера.

2. Мобилизация спортсмена на высокий результат зависит от следующих факторов:

- А) Состояние «спортивной злости».
- Б) Состояние уверенности в себе.
- В) Установка тренера перед стартом.
- Г) Повышение мышечного тонуса.
- Д) Увеличение латентного периода.

3. К психологической характеристике предстартового этапа относится:

- А) Волевое усилие.
- Б) Состояние фрустрации.
- В) Планирование будущей деятельности.
- Г) Сбор информации о месте проведения соревнований.
- Д) Нервно-эмоциональное состояние.

4. К досуговым мероприятиям накануне соревнований относятся:

- А) Разбор тактико-технических средств ведения игры.
- Б) Культурные мероприятия (театр, цирк, кино и т.д.).
- В) Наблюдение за соперником перед собственным выходом.
- Г) Мысленное повторение программы действий.
- Д) Посещение спортивного психолога.

1.3. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 3 «Мотивационная и эмоциональная сферы в спортивной деятельности»

1. Каковы мотивы на начальном этапе занятий спортом?
2. Мотивы на стадии специализации.
3. Мотивы на стадии спортивного мастерства.
4. Каковы мотивы спортсменов на стадии завершения активного выступления на соревнованиях?
5. Как зависят стадии мотивации от результативности спортсмена?
6. Каковы доминирующие мотивы у спортсменов коллективистов и индивидуалистов?
7. Эмоциональные состояния спортсменов:
 - состояние боевой готовности;
 - предстартовая лихорадка;
 - предстартовая апатия.
8. Какие факторы влияют на выраженность предстартового эмоционального возбуждения?

9. Психическая саморегуляция.

1.4. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 4 «Волевая и интеллектуальная сферы в спортивной деятельности»

1. Что такое сила воли и как она проявляется в спортивной деятельности?
2. Чем обусловлены объективные и субъективные трудности у спортсменов?
3. Основные компоненты воли у спортсменов.
4. Роль волевых качеств в отдельных видах спорта.
5. Какова роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности?
6. В чём заключаются психологические особенности формирования тактических умений?
7. Характеристика тактического мышления.
8. Настойчивость как сознательное стремление личности к поставленной цели.
9. Терпеливость и упорство как проявление силы воли.

1.5. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 5. «Психомоторная сфера и её проявление в спортивной деятельности»

1. *Качества, характеризующие быстроту действий:*

- А) Время реагирования на сигнал;
- Б) Частота сердечных сокращений;
- В) Частота движений;
- Г) Масса тела;
- Д) Время одиночного движения.

2. *Наилучшими показателями реакции на движущийся объект отличаются:*

- А) Борцы;
- Б) Легкоатлеты;
- В) Боксёры;
- Г) Фигуристы;
- Д) Пловцы.

3. *Координированность проявляется в:*

- А) Ручной ловкости;
- Б) Гибкости;
- В) Меткости;
- Г) Предстартовой собранности.
- Д) Телесной ловкости.

4. *Частота движений спортсмена зависит от следующих факторов:*

- А) Быстроты возбуждения мышц.
- Б) Остроты зрения спортсмена.
- В) Силы нервной системы.
- Г) Усвоение ритма движения.
- Д) Частоты сердечно-сосудистых сокращений.

5. *Наименьшая выносливость к статическому усилию наблюдается у следующих спортсменов:*

- А) Стрелки из винтовки.

- Б) Художественные гимнастки.
- В) Спринтеры.
- Г) Тяжелоатлеты.
- Д) Фехтовальщики.

1.6. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 6 «Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности»

1. Пригодность к спортивной деятельности с психологических позиций.
2. Каковы преобладающие тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта.
3. Зависимость устойчивости к неблагоприятным состояниям от типологических свойств нервной системы.
4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности.
5. Как зависит тренировочный процесс от типологических особенностей спортсменов.
6. Как влияет экстраверсия/интроверсия на способы борьбы спортсменов с негативным эмоциональным состоянием.
7. Охарактеризовать типологические особенности свойств нервной системы (подвижность/инертность, силу/слабость и др.)
8. Составить «типологический портрет» следующих спортсменов: биатлонистов, горнолыжников, баскетболистов, спортивных гимнастов и других (на выбор).

1.7. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 7 «Психологические основы эффективности тренировочного процесса»

1. Дидактические принципы тренировочного процесса:
 - принцип сознательности;
 - принцип активности;
 - принцип эмоциональности тренировочного процесса;
 - принцип систематичности (регулярности);
 - принцип моделирования соревновательной деятельности.
2. Психологические особенности восприятия требований и задач, выдвигаемых тренером к спортсменам.
3. Типичные ошибки, допускаемые тренером при постановке задач перед спортсменами.
4. Принцип индивидуализации обучения и тренировки.

1.8. Тематика рефератов к разделу (теме) 8 «Психологические аспекты формирования умений / навыков»

1. Условия и основные этапы формирования умений / навыков в спортивной деятельности.
2. Роль сознания и мышления в формировании умений/навыков в спортивной деятельности.
3. Роль повторения и памяти в двигательном научении у представителей разных видов спорта.
4. Оптимальные методы формирования двигательных навыков у спортсменов.
5. Причины нарушения двигательных навыков у спортсменов.

1.9. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 9 «Социально-психологические аспекты спорта»

1. Кого называют лидерами спортивных команд.
2. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны.
3. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров.
4. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной.
5. Что такое совместимость членов спортивной команды.
6. Какие уровни совместимости существуют.
7. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны.
8. Какие виды общения используются в спортивной деятельности.
9. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды, членом которой он сам является.

Шкала оценивания: 5-балльная.

Критерии оценивания:

5 баллов (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

4 балла(или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

3 балла(или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному-двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

2 балла(или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде компьютерного тестирования.

Для тестирования используются вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 рабочей программы (РПД). Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении, что отражает уровень сформированности компетенций.

2.1. Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

2.1.1. Банк тестовых заданий в закрытой форме:

1. Спортивная деятельность делится на:

- А) Массовый спорт;
- Б) Физическую культуру;
- В) Профессиональный спорт;
- Г) Индивидуальный спорт.

2. Предмет психологии спорта включает:

- А) Изучение основ здорового образа жизни;
- Б) Изучение психологических особенностей спортсменов;
- В) Изучение психолого-педагогических подходов к спортивной деятельности;
- Г) Изучение возрастных особенностей спортсменов.

3. Психологическая характеристика предстартового этапа включает:

- А) Постановку реальной цели;
- Б) Врачебный контроль;
- В) Прогноз успешности выступления;
- Г) Индивидуальный подход к спортсмену.

4. Мобилизация спортсмена на высокий результат осуществляется с помощью:

- А) Установки тренера перед стартом;

- Б) Уверенности в своих скоростно-силовых качествах;
- В) Достаточного времени сосредоточения перед стартом;
- Г) Уверенности своего превосходства над соперником.

5. На начальном этапе мотивами прихода в спорт являются:

- А) Материальные потребности;
- Б) Приглашение заниматься в определённой секции;
- В) Социальные установки;
- Г) Высокая степень выраженности агрессивности.

6. Эмоциональные состояния спортсменов перед стартом:

- А) Фрустрация;
- Б) Агрессивность;
- В) Предстартовая апатия;
- Г) Высокий уровень притязаний.

7. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения:

- А) Наличие сильных конкурентов;
- Б) Вид спорта;
- В) Неадекватно заниженная самооценка;
- Г) Высококалорийная пища.

8. Основными компонентами силы воли являются:

- А) Целеустремлённость;
- Б) Уверенность в своей физической силе;
- В) Терпеливость;
- Г) Самооценка.

9. Время реагирования на сигнал (время реакции) определяется:

- А) Быстротой возбуждения рецептора и сенсорного центра;
- Б) Типологическими особенностями спортсмена;
- В) Видом спорта;
- Г) Быстротой принятия решения спортсменом решения о реагировании на сигнал.

10. Эффективность спортивной деятельности зависит от следующих факторов:

- А) Профессионализм тренера;
- Б) Физическая возможность человека заниматься тем или иным видом спорта;
- В) Внешние условия тренировочной и соревновательной деятельности;
- Г) Адекватная социализация.

11. Принцип индивидуализации обучения и тренировки обусловлен:

- А) Упражнениями на совершенствование реакции на ситуацию;
- Б) Различным уровнем обученности и тренированности спортсмена;
- В) Постоянным дублированием движений собственных соревновательных навыков;
- Г) Различиями между лицами мужского и женского пола.

12. Навыки как автоматизированные действия зависят от:

- А) Смыслового контроля за своими действиями;
- Б) Активизации и концентрации внимания на собственном двигательном действии;
- В) От нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- Г) От постоянного контроля со стороны тренера.

13. Формированию навыка способствуют:

- А) Зрительное представление о двигательном действии в целом;
- Б) Подбор двигательных координат, обеспечивающих выполнение двигательной задачи;
- В) Постоянное наличие защитных двигательных реакций;
- Г) Фиксированность двигательного аппарата.

14. Нарушение структуры двигательного навыка связано с:

- А) Изменением плотности поверхности покрытия спортивной площадки;
- Б) Сознательным анализом и контролем своих действий;
- В) Изменением состояния мышц вследствие утомления;
- Г) Погодными условиями.

15. Для спортсменов, образующих коллектив, характерно:

- А) Рольевая дифференциация членов команды;
- Б) Удовлетворённость своей командой;
- В) Межличностные отношения, опосредованные личностно значимым содержанием;
- Г) Эмоциональная сплочённость всех членов команды.

16. Лидерство в команде предполагает следующие признаки:

- А) Агрессивность и напористость лидера;
- Б) Направленность лидера только на деловые отношения;
- В) Стремление достичь групповой цели;
- Г) Инициативность и ответственность лидера.

17. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

- А) Л.П. Матвеев;
- Б) Г.Г. Бенезе;
- В) П.Ф. Лесгафт;
- Г) Н.А. Семашко.

18. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

- А) Н.Г. Чернышевский;
- Б) Ян Амос Каменский;
- В) П.Ф. Лесгафт;
- Г) А.В. Луначарский.

19. Педагогическая технология – это...

А) Конкретный план действий, создание инструкции, четкого алгоритма.

Б) Система взаимосвязанных приемов, форм и методов организации учебно-воспитательного процесса, объединенная целями и задачами, гарантирующая достижение конкретных результатов в обучении, воспитании и развитии воспитанников.

В) Совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

20. Стили деятельности спортсмена делятся на:

А) Деловой;

Б) Атакующий;

В) Индивидуальный;

Г) Артистический.

2.1.2. Банк тестовых заданий в открытой форме:

1. Сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели – это МОТИВ.

2. Состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы – это УТОМЛЕНИЕ.

3. Функциональное состояние человека, которое возникает при однообразной работе и характеризуется снижением тонуса и восприимчивости сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, появлением ощущения скуки и потери интереса к работе – это МОНОТОНΙΑ.

4. Негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей, достижения цели или решения задачи – это ФРУСТРАЦИЯ.

5. Способность человека управлять согласованностью и соразмерностью движений и удерживать необходимую позу называется КООРДИНИРОВАННОСТЬЮ.

6. Связь спортсменов между собой и тренером с целью взаимного обмена информацией и эмоциями называется ОБЩЕНИЕМ.

7. Склонность человека к поведению, основанному на пассивном следовании тем образцам, которые задаются социальной, чаще всего малой, группой называется КОНФОРМНОСТЬЮ.

8. Социальная группа, по отношению к которой человек чувствует свою принадлежность, с которой он себя идентифицирует называется РЕФЕРЕНТНОЙ.

9. Способность человека длительно выполнять работу без снижения её интенсивности или качества за счёт прилагаемых волевых усилий называют ВЫНОСЛИВОСТЬЮ.

10. Возможность осуществлять спортивные действия согласно предписанным правилам инструкции называется УМЕНИЕМ.

11. Прямолинейный в тактическом отношении стиль, связанный с подавлением инициативы соперника, навязыванием ему своей тактики, с подавлением инициативы соперника называется АТАКУЮЩИМ (или АНРЕССИВНЫМ).

12. Наивысшая эффективность спортивной деятельности, связанная с максимальной мобилизацией спортсмена на высокие достижения в годичном тренировочном цикле, называется СПОРТИВНАЯ ФОРМА.

13. Состояние, характеризующееся оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения наиболее благоприятного для выполнения соревновательной деятельности называется СОСТОЯНИЕМ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ.

14. Характеристика личности, представленная её способностью достигать поставленных целей в условиях преодоления препятствий, называется ВОЛЯ.

15. Система когнитивных процессов, имеющих индивидуальную выраженность и характеризующаяся способностью к познанию и эффективному решению проблем, в частности при овладении новым кругом жизненных задач называется ИНТЕЛЛЕКТОМ.

16. Основоположник науки Психология спорта в России – А.Ц. ПУНИ.

17. Область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности называется ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА.

18. *Психология спорта* включает в себя несколько разделов. Перечислить несколько разделов на выбор. (Например, МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ПСИХОМОТОРИКА; ПСИХОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ; СТИЛИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и др.).

19. С какими науками о человеке имеет тесные междисциплинарные связи *Психология спорта*. Перечислить несколько на выбор. (Например, МЕДИЦИНА, БИОЛОГИЯ, ЮРИСПРУДЕНЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, АНАТОМИЯ и др.).

20. Эмоциональное состояние команды положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов составляет понятие – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ.

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 20 мин.

Оценка «Зачтено» выставляется за 51% и более правильных ответов (соответственно 21 - 40) .

Оценка «Не зачтено» выставляется за количество правильных ответов, составляющих менее 50% (соответственно менее 20).