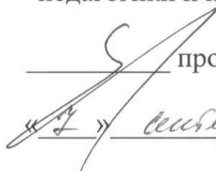


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра педагогики и психологии спорта

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
педагогики и психологии спорта

 профессор Гуцу В.Ф.
« 4 » сентября 2021 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте

Направление подготовки
44.04.01 - Педагогическое образование

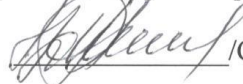
Профиль подготовки
Теория физической культуры и
технология физического воспитания

Квалификация (степень)
Магистр

Форма обучения
очная, очно-заочная

Год набора 2020

Разработал: старший преподаватель

 /Скубий Ю.А.
« 4 » сентября 2021 г.

Тирасполь, 2021 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины «Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1ОПК-6 Демонстрирует возможности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся
		ИД-2ОПК-6 Отбирает и реализует наиболее эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Введение в психологическое сопровождение физической культуры и спорта	ОПК-6	Контрольные задания
2	Раздел 2. Психические процессы, состояния и свойства физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-6	Контрольные задания
3	Раздел 3. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	ОПК-6	Контрольные задания
Промежуточная аттестация		Код	Наименование

	контролируемой компетенции (или ее части)	оценочного средства**
Раздел 1. Введение в психологическое сопровождение физической культуры и спорта Раздел 2. Психические процессы, состояния и свойства в физкультурно-спортивной деятельности Раздел 3. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	ОПК-6	Вопросы к зачету

1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Психология спортивной деятельности

1. Проведите сравнительный анализ спортивной и учебной деятельности.
2. Опишите особенности психомоторики для выбранного вами вида спорта. Дайте психологическую характеристику «спортивной борьбы».
3. Приведите примеры конкретных видов спорта, в которых проявляются различные формы взаимодействия партнеров в команде.

Мотивация спортивной деятельности

1. Определите специфику различных этапов спортивного мастерства на основе анализа различия мотивационных факторов.
2. Предложите варианты развития мотивации занятия спортом у начинающих спортсменов (на начальной стадии занятия спортом).
3. Какие рекомендации по повышению мотивации тренировочной деятельности вы могли бы дать тренеру волейбольной (хоккейной) команды на стадии специализации в избранном виде спорта.
4. Каким образом сверхсильная мотивация влияет на эффективность соревновательной деятельности? Приведите примеры.
5. Покажите на примерах, как связаны цели и мотивация спортивной деятельности.
6. Выполните тест-опросник А. Мехрабиана (ТМД), адаптированный М. Ш. Магомед-Эминовым на диагностику мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Дайте характеристику особенностей мотивации достижения успеха по результатам теста.
7. Дайте рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения.
8. К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации? (Ролевая игра).

Психология личности спортсмена

1. Определите свой тип нервной системы с помощью теппинг-теста.
2. Выделите сильные и слабые стороны проявления в деятельности установленного типа нервной системы.
3. Определите свой тип темперамента с помощью теста «Тип темперамента» Г. Айзенка.
4. Какие виды спорта подошли бы для вас в большей степени? Какие еще факторы, кроме темперамента, повлияли на ваш выбор?
5. Обозначьте преимущества и недостатки индивидуального стиля спортсмена-хоккеиста, обладающего подвижностью нервных процессов и слабым типом

нервной системы. Какие рекомендации по организации работы с этим спортсменом вы можете дать тренеру?

6. К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации? (Ролевая игра.)

Эмоционально-волевая сфера спортсмена

1. Дайте характеристику волевого акта. Приведите примеры волевых действий в спортивной деятельности
2. Ответьте на вопросы опросника волевого самоконтроля (ВСК). Составьте характеристику волевых качеств личности. Предложите программу развития волевой сферы личности на основе полученных результатов.
3. Подберите упражнения, ситуации для развития волевых качеств личности спортсмена-подростка.
4. Проведите методику УСК, дайте характеристику полученных результатов.
5. Сравните проявления и последствия дистресса и эустресса. Приведите примеры проявления этих состояний в спортивной деятельности.
6. Дайте характеристику внутренних и внешних методов психорегуляции.
7. Предложите варианты использования идеомоторной тренировки.

Социальная психология спортивных групп

1. Сравните особенности проведения социометрии в классном коллективе и спортивной команде.
2. Докажите тренеру команды хоккеистов (подросткового возраста) преимущества проведения социометрии (ролевая игра).
3. Составьте психологический портрет лидера в спортивной команде.
4. Разработайте рекомендации тренеру спортивной команды (подросткового возраста) по организации индивидуальной работы с капитаном команды.
5. Как проявляется лидерство в индивидуальных видах спорта (секция самбо, стрельбы и т. п.).
6. В каких случаях необходимо учитывать психофизиологическую и социально-психологическую совместимость в спорте. Приведите примеры.

Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»

1. Назовите факторы, определяющие отношение спортсмена к тренеру (для начинающих спортсменов, подростков, спортсменов высокой квалификации).
2. Составьте план наблюдения тренировки спортивной команды с целью выявления особенностей взаимодействия в системе «тренер — спортсмен».
3. Приведите примеры конструктивных и деструктивных конфликтов в спортивной деятельности.
4. Дайте характеристику нормативного, сопоставительного и личностного критериев, используемых тренером для регуляции отношений в команде по линии «сотрудничество — конкурентность».

Психологическое сопровождение спортивной деятельности

1. Сравните понятия: «психологическое обеспечение», «психологическое сопровождение», «психологическая подготовка».
2. Выскажите свое отношение к использованию «Психологического паспорта избранного вида спорта». Выделите преимущества практического применения «паспортизации», слабые стороны и возможные трудности реализации этого подхода.

3. Познакомьтесь с психотехническими упражнениями представленными в книге: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. «Психотренинг: игры и упражнения» (пример в приложении). Опишите возможные ситуации использования упражнений в процессе психологической подготовки.

Психотехнологии в спорте

1. Что такое психологическая стабильность в спорте?
2. В чем заключается технология формирования психологической стабильности в спорте?
3. Каковы основные принципы формирования психологической стабильности в спорте?
4. Раскройте сущность «принципа ограничения».
5. Раскройте значение принципа «право на ошибку».
6. Дайте определение понятию «психическая надежность в спорте».
7. Из каких компонентов состоит технология формирования психической надежности в спорте?
8. Перечислите основные принципы формирования психической надежности в спорте.
9. Обоснуйте технологию выведения спортсмена (команды) на пик психической готовности к соревнованию.
10. Приведите примеры действия принципа регуляции психического напряжения при подготовке к ответственному соревнованию.
11. На конкретных примерах из вашего вида спорта покажите возможности планирования пика физической и психической готовности спортсменов к соревнованию.

Вопросы к зачету

1. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности
2. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений
3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта
4. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности
5. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства
6. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности
7. Формирование мотивации спортивной деятельности
8. Внутренний диалог как механизм саморегуляции в спортивной деятельности
9. Умственный образ в структуре спортивной деятельности
10. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте
11. Восприятие времени в спорте
12. Структура личности спортсмена
13. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта
14. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена
15. Особенности проявления темперамента в спорте
16. Волевые характеристики спортсмена
17. Локус контроля в спорте
18. Стрессоустойчивость в спорте
19. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний
20. Спорт как метод лечения
21. Патопсихология детского спорта
22. Депрессии в спорте

23. Психосоматические нарушения спортсменов
24. Специфика формирования и проявления аддиктивного поведения у спортсменов
25. Спортивная команда как малая группа
26. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп
27. Структура спортивной команды
28. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров
29. Совместимость в спорте, ее виды
30. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен»
31. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика
32. Влияние психологических факторов на переживание травмы в спортивной деятельности
33. Модели психологической реакции на спортивную травму
34. Стратегии совладания со спортивной травмой
35. Психотехнологии управления в спорте
36. Психотехнологии управления психологической подготовкой спортсменов
37. Технологии регуляции психического состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности
38. Формы организации психологического сопровождения в спортивной деятельности
39. Структура психологической подготовки в спортивной деятельности
40. Формы проведения психологической подготовки в спортивной деятельности

1. Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на практических занятиях.

2. Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.