

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психологические основы спортивной деятельности

Код модуля
1159959(1)

Модуль
Методология управления спортивной
подготовкой

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Кондратович Светлана Викторовна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Кондратович Светлана Викторовна, Старший преподаватель, сервиса и оздоровительных технологий
- Мясникова Татьяна Ивановна, профессор, физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психологические основы спортивной деятельности

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психологические основы спортивной деятельности

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6 -Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	Д-1 - Проявлять целеустремленность, социальную ответственность Д-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту З-1 - Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда и общества и цифровых технологий З-2 - Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

	<p>(техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>З-3 - Демонстрировать понимание способов совершенствования собственной деятельности и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-1 - Разрабатывать программу своего профессионального и карьерного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 - Формулировать приоритеты и эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов</p> <p>П-3 - Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития</p> <p>У-1 - Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>У-2 - Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p>	
<p>ПК-4 -Способен формировать воспитательную среду</p>	<p>З-1 - Характеризовать психологические особенности тренировочной и</p>	<p>Домашняя работа Контрольная работа Лекции</p>

в процессе подготовки спортивного резерва (Технологии спортивной подготовки)	соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-1 - Разрабатывать рекомендации по использованию средств и методов психологической подготовки спортивного резерва, обеспечивающих формирование воспитательной среды У-1 - Выбирать средства и методы психологической подготовки спортивного резерва, обеспечивающие формирование воспитательной среды	Практические/семинарские занятия Экзамен
ПК-6 -Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов (Технологии спортивной подготовки)	З-1 - Объяснять психологические особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов П-1 - Разрабатывать рекомендации по организации и использованию средств и методов психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов У-1 - Определять оптимальные методы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.60		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	2,12	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.40		

Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.60		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	2,18	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта – не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта – защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)

2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Психодиагностическое поле личности спортсмена. 2. Психологические основы индивидуальных различий личности и их учет в спортивной деятельности. 3. Определение способности к максимальной мобилизации индивидуально-биологических свойств личности. 4. Особенности диагностики мотивационной сферы личности спортсменов. 5. Значение эмоционально-волевого контроля в реализуемой деятельности. 6. Методы регулирования и разрешения конфликтов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. 7. Особенности управления неблагоприятными психическими состояниями спортсмена и их профилактика. 8. Методы саморегуляции и стрессоустойчивости в спортивной деятельности. 9. Психорегулирующие средства восстановления и коррекции психических состояний спортсменов.

Примерные задания

Особенности управления неблагоприятными психическими состояниями спортсмена и их профилактика.

Представьте следующую ситуацию: Во время соревнований, один из ведущих спортсменов пройдя несколько раундов отказывается от дальнейшей борьбы, мотивируя плохим самочувствием и частыми неудачами в поединках. Тренер просит спортсмена собраться, т.к. участие в этих соревнованиях очень важно для дальнейшей спортивной карьеры воспитанника. Спортсмен соглашается, но оставшиеся раунды проводит неудачно.

Ответьте на вопросы: прав ли был тренер, настояв на своем? Какие выводы он должен сделать из создавшейся ситуации? Аргументируйте свои ответы.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Специфика психологического сопровождения в... (конкретном виде спорта, ... спортивной деятельности)

Примерные задания

Описать специфику психологического сопровождения в конкретном виде спорта (спортивной деятельности) по следующему плану:

1. Содержание психологии спортивной деятельности.
2. Анализ характеристик психодиагностического исследования личности в соответствии с аспектами психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату.
3. Психическое выгорание в спорте: сравнительные характеристики фаз и этапов проявления синдрома.
4. Проблема личностных особенностей в спорте.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности

Примерные задания

Описать основные положения формирования индивидуального стиля спортивной деятельности по следующему плану:

1. Характеристика понятия «Индивидуальный стиль деятельности».
2. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности.
3. Психологические факторы пригодности к спортивной деятельности: нейродинамический уровень (свойства нервной системы и темперамента); психические процессы (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание); личностная направленность.
4. Характеристики типологически обусловленных стилей спортивной деятельности (спортивное амплуа).
5. Формирование индивидуального стиля и оптимальность условий спортивной деятельности.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Понятие «психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности»: цели, задачи и мероприятия психологического сопровождения.
2. Содержательные характеристики понятий «психические состояния» и «функциональные состояния».
3. Особенности психологического сопровождения в тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Планирование и организация мероприятий психологической подготовки конкретного спортсмена к соревнованиям, их разработка и реализация.
5. Общая психологическая подготовка. Цели, задачи и содержание мероприятий общей психологической подготовки.
6. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
7. Аспекты формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена.
8. Характеристика типично положительных, отрицательных и специфических состояний человека в зависимости от типологических особенностей.
9. Причины возникновения перетренированности и переутомления.
10. Причины и характеристики возникновения эмоциональной напряженности и эмоционального выгорания спортсменов.
11. Характеристика видов эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.
12. Выраженность предстартового эмоционального возбуждения: механизмы возникновения и методы противодействия.
13. Содержание основных способов регуляции предстартовых состояний спортсменов.
14. Содержание и характеристика основных мер предупреждения и снятия предстартового страха.
15. Виды состояний личности, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.
16. Алгоритм оценки результатов спортивной деятельности.
17. Характеристика показателей соревновательной надежности в спорте.
18. Характеристика функциональных звеньев осознанно-произвольной саморегуляции по О.А. Конопкину.
19. Специфика развития общей способности к саморегуляции.
20. Индивидуальный стиль саморегуляции в конкретной деятельности: виды, характеристика и методы диагностики.
21. Стилиевые особенности системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов.
22. Методика применения идеомоторных упражнений при соревновательном стрессе (этапы проведения психорегулирующей тренировки по методу А. В. Алексеева.).
23. Метод нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона: методика применения техники.
24. Функциональные возможности и эффективность метода визуализации.
25. Метод биологической обратной связи (БОС). Возможности применения БОС.
26. Основные цели психорегуляции как части психологической подготовки спортсменов.
27. Закономерности, факторы и условия, обуславливающие проявление и формирование способности к психорегуляции.
28. Характеристика специфики развития навыков саморегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки (методика В. Н. Смоленцевой.).
29. Методические рекомендации при организации диагностики психических состояний.
30. Классификация групп методов диагностики психических состояний.
31. Достоинства и недостатки методов измерения функциональных показателей и психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний.
32. Характеристика субъективно-оценочных методов исследования психических состояний.
33. Категории индивидуальных особенностей саморегуляции (методика В. И. Моросановой).
34. Содержательная характеристика профилей и стилей саморегуляции.
35. Особенности эмоционально-личностной дезадаптации в спортивной деятельности и ее диагностика.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.