

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Психология саморегуляции в спорте

Код модуля
1159229(1)

Модуль
Психолого-педагогическая деятельность в
области физической культуры и спорта

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Дубинкина Юлия Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	теории физической культуры
2	Рогалева Людмила Николаевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Дубинкина Юлия Александровна, Преподаватель, теории физической культуры
- Рогалева Людмила Николаевна, Доцент, теории физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология саморегуляции в спорте

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	6	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	2
		Домашняя работа	2

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психология саморегуляции в спорте

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-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту З-3 - Демонстрировать понимание способов совершенствования собственной деятельности и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств У-2 - Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия

<p>ПК-8 -Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений</p>	<p>З-1 - Описывать зарубежный и российский опыт по развитию спорта высших достижений П-1 - Разрабатывать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений У-1 - Систематизировать и оценивать опыт по развитию спорта высших достижений в России и за рубежом У-2 - Участвовать в научных конференциях, готовить научные статьи и доклады по развитию спорта высших достижений в России и за рубежом</p>	<p>Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия</p>
---	---	--

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

<p>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</p>		
<p>Текущая аттестация на лекциях</p>	<p>Сроки – семестр, учебная неделя</p>	<p>Максимальная оценка в баллах</p>
<p><i>контрольная работа</i></p>	<p>3,8</p>	<p>30</p>
<p><i>домашняя работа</i></p>	<p>3,8</p>	<p>70</p>
<p>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.4</p>		
<p>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</p>		
<p>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.6</p>		
<p>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</p>		
<p>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</p>	<p>Сроки – семестр, учебная неделя</p>	<p>Максимальная оценка в баллах</p>
<p><i>домашняя работа</i></p>	<p>3,16</p>	<p>50</p>
<p><i>контрольная работа</i></p>	<p>3,16</p>	<p>50</p>
<p>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1</p>		
<p>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет</p>		

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. Основные методы психорегуляции в спорте.
 2. Методика проведения психоформирующей тренировки по развитию концентрации внимания.
 3. Методика использования психоформирующей тренировки при подготовке к соревнованиям.
 4. Методика использования ПФТ для снятия утомления.
 5. Методика использования психоформирующей тренировки (ПФТ) в отдельных видах спорта.
 6. Методика планирование регуляции психического состояния спортсмена.
 7. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте.
 8. Методика использования базисного курса ментального тренинга.
 9. Методика использования курса ментального психотренинга для развития характерологических качеств спортсменов.
 10. Методика использования ментального спортивного психотренинга.
 11. Методика использования ментального психо-тренинга к непосредственной психологической подготовке к соревнованиям.
- 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 № 1

Примерный перечень тем

1. Психофизиологические основы психической саморегуляции.
2. Критерии эффективности психической саморегуляции в спорте.

Примерные задания

Контрольная работа № 1. Психофизиологические основы психической саморегуляции.

Раскройте основные психофизиологические основы психической саморегуляции

Цель контрольной работы более глубокое и самостоятельное изучение, а также повторение изученных теоретических вопросов дисциплины, закрепление практических

навыков и умений по вопросам овладения методами психической саморегуляции спортсменами.

Ответы должны включать материал научной и учебной литературы, собственное мнение и краткие умозаключения.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Индивидуализация метода психической саморегуляции в зависимости от видов спорта.

2. Психическая саморегуляция в юношеском спорте.

Примерные задания

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Методы психорегуляции в спорте.

2. Разработать план проведения бесед со спортсменами и тренерами о методах психорегуляции в спорте.

Примерные задания

Подготовить презентацию по теме «Методы психорегуляции в спорте».

1. Продумайте план своей работы. Учитывайте тот момент, что вы можете рассмотреть лекцию по методам психорегуляции для юных спортсменов, спортсменов-подростков, профессиональных спортсменов, а также для тренеров.

2. Прежде чем приступить к выполнению задания познакомьтесь с требованиями к оформлению презентации и критериями оценивания.

Презентация оформляется в Microsoft Office Power Point. На первом слайде отражается название сообщения; на втором – план изложения материала; на третьем, четвертом и все последующие слайды передают основную информацию. Допустимо помещать в презентацию рисунки, графики, таблицы, биографические справки, если они соответствуют содержанию работы. При компоновке должна соблюдаться логика. Все слайды презентации должны оформляться в едином стиле.

Познакомьтесь с презентациями, которые представлены в виде образца.

После подготовки презентации предложите ее для ознакомления другим членам вашей группы и выберите наиболее на ваш взгляд интересные и творческие работы.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Разработать рекомендации спортсменам по использованию ментального (аудиокассетного) метода во время подготовительного этапа.

2. Разработать программу идеомоторной тренировки для спортсменов в отдельных видах спорта.

3. Спроектировать программу по проведению работы со спортсменами с применением аудиокассетного варианта ментального тренинга.

Примерные задания

1. Спроектировать программу о проведении работы со спортсменами с применением аудиокассетного варианта ментального тренинга.

По алгоритму:

1. План работы со спортсменами
2. Организация психотренинга со спортсменами.
3. Обучение спортсменов. Методические рекомендации
5. Результаты работы со спортсменами по использованию кассетного варианта ментального тренинга. Разработка анкеты для спортсменов.
6. Представить результаты выполненной работы в виде отчета в печатном варианте.
LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Понятие психической саморегуляции в спорте.
2. Три уровня психической саморегуляции.
3. Классификация методов психической регуляции в спорте.
4. Понятие психоформирующей тренировки.
5. Включения в процесс регуляции механизмов психо-физиологического уровня (1 и 2 уровень регуляции) с помощью ПФТ.
6. Включение механизмов 3 психологического уровня регуляции с помощью ПФТ.
7. Использование ПФТ в процессе подготовки к соревнованию.
8. Использование ПФТ для снятия утомления.
9. Место самовнушения в регуляции психического состояния.
10. Методика использования психоформирующей тренировки (ПФТ) в отдельных видах спорта.
11. Внушение как средство активизации процессов восстановления
12. Формирование уверенности в себе.
13. Семь этапов идеомоторной тренировки.
14. Факторы, влияющие на точность разучиваемых движений.
15. Идеомоторные стадии при овладении спортивной техникой.
16. Роль разминки в подготовке спортсмена.
17. Планирование регуляции психического состояния спортсмена на подготовительном этапе.
18. Планирование регуляции психического состояния спортсмена на предсоревновательном подготовительном этапе.
19. Планирование регуляции психического состояния спортсмена на соревновательном этапе.
20. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте.
21. Методика использования базисного курса ментального тренинга.
22. Методика использования курса ментального психотренинга для развития и совершенствования ряда характерологических качеств спортсменов.
23. Методика использования ментального спортивного психотренинга.

24. Методика использования ментального психотренинга к непосредственной психологической подготовки к конкретным соревнованиям.

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.