

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.09.2026 12:41:41  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322317



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| МИНОБРАЗОВАНИЯ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                                                          |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 1 из 13 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)**

Психология физической культуры и спорта

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)  
Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
очная, заочная

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.

ФОС\_44\_03\_05 Педагогическое образование (БЖД\_ФК) заочная, очная  
2026 Психология физической культуры и спорта

**Фонд оценочных средств одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе

утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

## Протокол заседания № 06 от 06.02.2026

Председатель Ученого совета

института образования и

практической психологии

**СОГЛАСОВАНО**

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

## Протокол заседания № 7 от 27.01.2026

Заведующий кафедрой

**СОГЛАСОВАНО**

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н. Трифонова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 274-1**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология<br>физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05<br>"Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)<br>Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 3 из 13                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология<br>физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05<br>"Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)<br>Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 4 из 13                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) «44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», Направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Дисциплина Психология физической культуры и спорта

Семестр(ы) изучения: 6

Форма (ы) промежуточной аттестации: экзамен

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» направлено на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                                                            | Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b> | УК-2.1. Демонстрирует знание теоретических основ принятия решений в сфере управления проектами<br>УК-2.2. Выявляет и анализирует различные способы решения задач в рамках цели проекта и аргументирует их выбор<br>УК-2.3. Демонстрирует способность проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся | Знать:<br>действующие правовые нормы и ограничения, оказывающие регулирующее воздействие на проектную деятельность<br>Уметь:<br>определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности<br>Владеть:<br>навыками по публичному представлению результатов решения конкретной задачи проекта                       |
| <b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>                                                                                        | УК-3.1. Демонстрирует понимание типологии и факторов формирования команд, лидерства и способов социального взаимодействия<br>УК-3.2. Осуществляет взаимодействие с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом<br>УК-3.3. Имеет опыт участия в командной работе                                                                                        | Знать:<br>основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей<br>Уметь:<br>создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия<br>Владеть:<br>методами организации конструктивного социального взаимодействия |
| <b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания</b>                                                                                                                     | ПК-1.1. имеет представление об основах проектирования и реализации методического обеспечения программ и мероприятий по развитию и                                                                                                                                                                                                                                                            | Знать:<br>структуру, состав и дидактические единицы предметной области<br>Уметь:                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии           |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 5 из 13 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b> | социализации обучающихся<br>ПК-1.2. Использует технологии проектирования и реализации методического обеспечения программ и мероприятий по развитию и социализации обучающихся<br>ПК.1.3. применяет навыки проектирования и реализации методического обеспечения программ и мероприятий по развитию и социализации обучающихся | осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения<br>Владеть:<br>способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

#### 3.1 Виды оценочных средств

| Код, наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                                                             | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                        | Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)                                                   | Семестр | Номер задания | Наименование оценочного средства                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b> | Знать:<br>действующие правовые нормы и ограничения, оказывающие регулирующее воздействие на проектную деятельность<br>Уметь:<br>определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности<br>Владеть:<br>навыками по публичному представлению результатов решения конкретной задачи проекта | Раздел 1. Введение в спортивную психологию<br>Раздел 2. Психология физической культуры<br>Раздел 3. Психология спорта | 6       | 9             | Задание закрытого типа на установление последовательности |
| <b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>                                                                                        | Знать:<br>основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей<br>Уметь:<br>создавать                                                                                                                                                                             | Раздел 1. Введение в спортивную психологию<br>Раздел 2. Психология физической культуры<br>Раздел 3. Психология спорта | 6       | 7             | Задание закрытого типа на установление последовательности |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 6 из 13      Первый экземпляр _____      КОПИЯ № _____                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |   |    |                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                            | безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия<br>Владеть: методами организации конструктивного социального взаимодействия                                                                                                                           |                                                                                                                                            |   |    |                                                           |
| <b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b> | Знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области<br>Уметь: осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения<br>Владеть: способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). | <b>Раздел 1. Введение в спортивную психологию</b><br><b>Раздел 2. Психология физической культуры</b><br><b>Раздел 3. Психология спорта</b> | 6 | 11 | Задание закрытого типа на установление последовательности |

### 3.2 Содержание оценочных средств

Примерная тематика докладов:

1. История возникновения и развития психологии физической культуры и спорта.
2. Организация деятельности спортивного психолога.
3. Особенности психических процессов внимания у спортсмена.
4. Особенности психических процессов памяти у спортсмена
5. Особенности эмоционально-волевой сферы спортсмена.
6. Особенности потребностной сферы спортсмена
7. Спортивная мотивация.
8. Психология спортивного стресса.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология<br>физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05<br>"Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)<br>Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 7 из 13                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

9. Предсоревновательные психические состояния.
  10. Регуляция предстартового состояния спортсмена.
  11. Психологическая подготовка спортсмена.
  12. Значение индивидуальных особенностей человека в спортивной деятельности.
  13. Психолого-педагогические основы профотбора и профпригодности в спорте.
  14. Использование психодиагностики в учебно-тренировочной и спортивной деятельности.
  15. Требования к спортивному судье и условия его подготовки.
  16. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсмена.
  17. Профилактика и коррекция спортивного стресса.
  18. Управление состоянием спортсмена.
  19. Секундирование как управление психическим состоянием спортсмена.
  20. Оптимальное боевое состояние спортсмена.
- Вопросы для устного и письменного опроса:
1. Предмет психология физического воспитания: задачи, методы.
  2. Цель и особенности физического воспитания.
  3. Мотивация при занятиях физической культурой и спортом.
  4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
  5. Учет возрастных особенностей в физическом воспитании.
  6. Виды активности и факторы ее обуславливающие.
  7. Способы повышения активности учащихся на уроке.
  8. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им.
  9. Теории построения и управления движениями.
  10. Предпосылки к обучению движениям
  11. Алгоритмизация обучения движениям.
  12. Индивидуализация обучения движениям.
  13. Функции педагога в процессе обучения движениям.
  14. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании.
  15. Структура волевого акта.
  16. Возрастные проявления воли.
  17. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.
  18. Волевые качества.
  19. Волевые усилия.
  20. Структура спортивно-педагогической деятельности.
  21. Особенности деятельности спортивного педагога.
  22. Характеристика стилей руководства.
  23. Творчество в деятельности учителя физической культуры.
  24. Профессионально-педагогическая преподавателя физического воспитания.
- направленность

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология<br>физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05<br>"Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)<br>Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 8 из 13                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

25. Интерес к спортивно-педагогической деятельности.
  26. Формирование профессионального интереса.
  27. Склонность к педагогической деятельности.
- Личности 9
28. Взаимосвязь профессионального интереса и склонности к педагогической деятельности.
  29. Физическая культура и спорт как фактор выбора профессии.
  30. Профориентация – управление профессиональным самоопределением школьников-спортсменов.
  31. Методика изучения личности школьника в профориентационной работе.
  32. Содержание профориентационной работы учителя физкультуры в школе.
  33. Предмет психология спорта. Методы и проблемы в психологии спорта.
  34. Психологическая структура спортивной деятельности.
  35. Этапность спортивной деятельности.
  36. Психологические особенности спортивной деятельности.
  37. Психофизиологические особенности, спортивные способности и выбор спортивной деятельности.
  38. Тактика, тактическая подготовка и ее задачи.
  39. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.
  40. Факторы, обуславливающие принятие решений.
- Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
42. Психологические особенности спортивного соревнования.
  43. Динамика возбуждения перед соревнованием и факторы, его обуславливающие.
  44. Эмоции и чувства в соревновании.
  45. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
  46. Состояние психической готовности спортсмена.
  47. Психические состояния в процессе спортивной деятельности: причины возникновения и пути предотвращения.
  48. Значение, виды и место психологической подготовки в спорте.
  49. Общая психологическая подготовка: цель, задачи, средства.
  50. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию: цель, задачи, средства.
- Образец тестов:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                            | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 9 из 13                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

1. Система психологического обеспечения спортивной подготовки Г.Д.Горбунова включает в себя:

а) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена; б) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, общую и специальную психологическую подготовку; в) психодиагностику, общую и специальную психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена; г) психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, специально организованное общение, общую психологическую подготовку.

2. Понятие «спортивная карьера» в отечественную психологию спорта введено:

а) Ю.Я.Киселевым; б) Н.Б.Самбуловой; в) Г.Б.Горской; г) Г.Д.Горбуновым.

3. Спортивная ориентация – это:

а) формирование спортивного резерва; б) определение наиболее подходящей спортивной специализации для конкретного ребенка или подростка; в) определение наиболее неподходящей спортивной специализации для конкретного ребенка или подростка; г) определение детей, наиболее соответствующих требованиям спортивной специализации; г) отсев детей и подростков из спортивной группы.

4. Психотехнические игры и упражнения следует применять в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью:

а) от случая к случаю; б) систематически; в) никогда; г) в зависимости от поставленной задачи.

5. Психологическое сопровождение занимающихся двигательной рекреацией включает;

а) психологическое сопровождение «входа» в рекреационные занятия, создание и поддержание благоприятных психических состояний у занимающихся; б) диагностику мотивов занимающегося и подбор наиболее подходящих форм занятий; в) эффективное общение с занимающимся в ходе индивидуальных и групповых занятий; г) создание комфортной среды для занимающегося.

Вопросы к экзамену:

1. Предмет, цели, задачи, история развития психологии физической культуры и психологии спорта.
2. Актуальные проблемы психологии физической культуры и психологии спорта на современном этапе ее развития.
3. Психологическая характеристика спортивной деятельности.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.
5. Мотивы выбора спорта и занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
6. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 10 из 13                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

7. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физической культурой и спортом.
8. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом.
9. Способности, необходимые учителю физической культуры.
10. Психологические особенности тренерской деятельности.
11. Авторитет учителя физической культуры и тренера и психологические факторы, влияющие на его формирование.
12. Стили руководства учителя физической культуры и тренера.
13. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
14. Компоненты структуры личности, занимающейся физической культурой и спортом и методы ее изучения.
15. Психологические основы формирования двигательных умений и навыков.
16. Эмоциональная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
17. Волевая сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
18. Интеллектуальная сфера личности и ее проявления при занятиях физической культурой и спортом.
19. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
20. Психологические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
21. Психологические проблемы детского спорта.
22. Психическое развитие детей в процессе занятий спортом.
23. Специальные способности и профессиональная пригодность к спортивной деятельности.
24. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры.
25. Психологические механизмы воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.
26. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий физической культурой.
27. Социально-психологические особенности спортивной группы.
28. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
29. Виды и характер межличностных отношений субъектов спортивной деятельности.
30. Учет закономерностей педагогического общения учителем (тренером) на занятиях физической культурой и в спорте.
31. Психологическая совместимость и сплоченность спортивной группы.
32. Психологический климат спортивной команды.
33. Причины, условия и пути разрешения конфликтов в спортивной группе.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                            | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 11 из 13                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

34. Причины конфликтов в системе «учитель – ученик», «тренер – спортсмен» и правила поведения учителя (тренера) в конфликте.
35. Психические состояния спортсменов на актуальных отрезках спортивной деятельности.
36. Пути предотвращения и средства регуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена.
37. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
38. Стресс в спортивной деятельности.
39. Эмоциональное выгорание тренеров и учителей физической культуры и его профилактика.
40. Психологические особенности спортивного соревнования.
41. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
42. Способы психорегуляции предстартовых состояний.
43. Соревновательные психические состояния спортсменов.
44. Послесоревновательные психические состояния спортсменов.
45. Психология спортивной травмы.
46. Психологические основы диагностики в спорте.
47. Характеристика методов психорегуляции в спорте.
48. Психологическая подготовка в спортивной деятельности.
49. Психология спортивной карьеры.
50. Проявление стилей спортивной деятельности тренировочных и соревновательных условиях.

#### **4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

##### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Экзамен проходит в форме собеседования по вопросам для подготовки к экзамену

##### **4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Устный и письменный опрос (текущая аттестация)

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Опрос оценивается по 5-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология<br>физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05<br>"Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)<br>Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 12 из 13                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

4) ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания

5 баллов:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены верно;
- ответ показывает понимание материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

4-3 балла:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

2-1 балл:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается непоследовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы.

0 баллов:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

За период изучения дисциплины студент принимает участие в устных и письменных опросах до 7 раз, максимум 35 баллов

Тест (текущая аттестация)

Закрытый тест формируется в бланковой форме. За верное выполнение каждого задания студент получает 1 балл. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Максимальное количество баллов за тест – 15.

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.

Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

1. Текущая аттестация 60%
    - 1.1. Опрос (устный и письменный) 35 %
    - 1.2. тестовый контроль 15%
    - 1.3. Выполнение заданий в рамках СРС 10%
  2. Промежуточная аттестация (экзамен по билетам) 40%
- Итого: 100% = 100 баллов

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                            | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Психология физической культуры и спорта", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 13 из 13                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

#### **4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций**

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» (91-100 баллов):

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: сформированность системы базовых общепсихологических знаний, целостного представления о строении и развития психики, развитый интерес к познанию других и самопознанию, формирование общекультурных, профессиональных и профессионально-прикладных компетенций, необходимых для осуществления профессиональной психолого-педагогической деятельности.

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития общей психологии, формулировать собственные выводы.

2. Средний уровень соответствует оценке «хорошо» (76-90 баллов):

- предполагает формирование компетенций на среднем уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания знаний в области общей психологии, необходимых для решения для решения профессиональных задач и в повседневной жизни;

- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «хорошо».

3. Базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» (61-75 баллов):

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений общей психологии;

- студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.

4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» (60 - 0 баллов).