

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:36
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc63e2

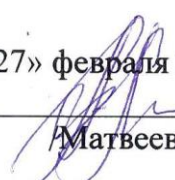
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6
Зав. кафедрой


Матвеев А.П./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Психология физической культуры и спорта

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	4
3. Типовые контрольные задания.....	10
4. Методические материалы.....	14

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ДПК - 2. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной тренировки.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса

			обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей - соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат Владеть: - организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; - созданием команды для выполнения практических задач; - участием в разработке стратегии командной работы; - составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы; - умением работать в команде;		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования	Практические задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания

			организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определять стиль управления и эффективность руководства командой; - вырабатывать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности; Владеть: - владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.		тестирование Шкала оценивания устного опроса
ДПК - 2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - основные признаки	Практически е задания Доклад	Шкала оценивания практических

		работа	социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	Тестирование Устный опрос	заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств.	Практически е задания Доклад Тестирование Устный опрос	Шкала оценивания практических заданий Шкала оценивания доклад Шкала оценивания тестирование Шкала оценивания устного опроса

			Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания устных опросов

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
8	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
6	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
4	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания практических заданий

В качестве оценки используется следующие критерии:

Выполнено без ошибок	8-10 баллов
Выполнено с одной ошибкой	4-7 баллов
Выполнено с двумя и более существенными ошибками	1-3 балла
Не выполнено практическое задание	0 баллов

Шкала оценивания тестирования

В качестве оценки используется следующие критерии:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценивания доклада

Критерии	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9 - 10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6 - 8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3 - 5 баллов

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика устного опроса

1. Психология физического воспитания как учебная дисциплина.
2. Роль психологии в формировании учителя физической культуры, тренера.
3. Содержание предмета «Психология физического воспитания и спорта».
4. Особенности и задачи физического воспитания и спорта на разных этапах истории человеческого опыта.
5. Актуальность проблемы изучения, приобщения различных групп населения к здоровому образу жизни.
6. Связь психологии физического воспитания и спорта с другими науками.
7. Развитие внимания и способы поддержания ее устойчивости.
8. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
9. Особенности мыслительной деятельности.
10. Особенности проявления памяти.
11. Интерес на уроке физической культуры.
12. Дидактические принципы, применяемые на уроке физической культуры.
13. Теории построения и управления двигательным действиям;
14. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям;
15. Функции преподавателя в процессе обучения;
16. Алгоритмизация при обучении движениям;
17. Индивидуализация обучения двигательным действиям.
18. Понятие воли. Волевые усилия, волевые качества; Возрастные проявления воли; воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
19. Предмет психологии спорта; развитие психологии спорта в России; проблемы психологии спорта; методы исследования в психологии спорта.
20. Структура спортивно-педагогической деятельности; стили руководства; творчество тренера, преподавателя.
21. Понятие, функции, средства общения; управление общением в команде; определение ситуации и выбор адекватного поведения.
22. Психологическая сущность физической подготовки; психологическая характеристика физических качеств; интегративный подход при развитии физических качеств; условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.
23. Введение в психодиагностику;
24. Знать диагностику психических процессов;
25. Знать диагностику свойств личности;
26. Знать диагностику психических состояний.
27. Понятие психорегуляции и ее назначение в спорте.
28. Становление психорегуляции;
29. Средства и методы психорегуляции;
30. Физиологические основы психорегуляции; психорегулирующая тренировка;
31. Методики развития умений психорегуляции.

Примерная тематика практических заданий

1. Составление схем: «Психология физического воспитания», «Психология спорта», «Психологические основы физической подготовки»
2. Составление кроссвордов по Психологии ФК и С
3. Написание мини сочинения по теме: «Почему я выбрал профессию педагога по ФК».
4. Выполнение исследований по психодиагностике в спорте.
5. составление синквейнов с использованием слов из словаря терминов.

6. Дискуссия по психологии ФК и С.

Примерная тематика докладов

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
11. Педагогическое общение.
12. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
13. Психология малых групп.
14. Лидерство в спорте.
15. Психическая работоспособность.
16. Приемы регуляции психических состояний.
17. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
18. Психическая надежность в спорте.

Пример теста для текущего контроля и итогового контроля по дисциплине «Психология физического воспитания и спорта»

1. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА....

- а) наука о физиологическом взаимодействии в сфере спорта
- б) о современном этапе развития человека
- в) наука о внутреннем мире человека в сфере спорта
- г) наука о спортивном воспитании человека

(Эталон: Наука о внутреннем мире человека в сфере спорта)

2. ПЕРИОД ЗАРОЖДЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ФК И СПОРТА СВЯЗАН С ДВУМЯ ШКОЛАМИ.....

- а) ГЦОЛИФКа(руководитель Рудик П,А,)
- б) ГДОИФКа им.П.Ф.Лесгафта(руководитель Пуни А.Ц.)
- в) Греция
- г) НПО

(Эталон: а, б)

3. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ (ТРЕНИРОВКА), УЧАСТИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОБЛАСТЬ...

- а) Спортивной деятельности
- б) Тренировочной
- в) Трудовой
- г) Организационной

(Эталон: а)

4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИНЦИПА ДЕТЕРМИНИЗМА ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ПО И.М. СЕЧЕНОВУ...

- а) рождение-сознание-смерть
- б) самосознание-знание-анализ жизни
- в) подсознательное-сознание-самосознание
- г) зарождение-умственные способности-развитие

(Эталон: в)

5. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ СОЗНАНИЯ И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

- а) отражение действительности
- б) развитие
- в) общение с людьми
- г) формирование навыков

(Эталон: а)

6. ДОПОЛНИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – НАУКА О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.....

- а) спорта
- б) движения
- в) групп, подгрупп
- г) психики, как особой формы жизнедеятельности

(Эталон: г)

7. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:

СУЩЕСТВУЕТ ДВЕ ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ...

- а) противоборство, взаимодействие
- б) адаптация, взаимодействие
- в) по отношению к сопернику, по отношению к себе
- г) противоборство, единоборство

(Эталон: а)

8. ДОПОЛНИТЕ СУЖДЕНИЕ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПАРТНЁРОВ В СПОРТЕ ПРОТЕКАЕТ КАК...

- а) взаимная помощь, поддержка, согласование, координация совместных усилий
- б) прямое противоборство
- в) понимание себя
- г) конфликтность между соперниками

(Эталон: а)

ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:

9. ПО Т.Т. ДЖАМГАРОВУ К ОПОСРЕДОВАННОМУ ПРОТИВОБОРСТВУ ОТНОСИТСЯ...

- а) непосредственное противоборство
- б) взаимодействие
- в) условный физический контакт
- г) жесткий физический контакт

(Эталон: в)

10. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ, ПОНИЖЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К НЕЗНАЧИМЫМ РАЗДРАЖИТЕЛЯМ, ПОЛНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА ЗНАЧИМОМ РАЗДРАЖИТЕЛЕ, ОПРЕДЕЛЯЮТ КАК...

- а) произвольное внимание
- б) оперативный покой
- в) слепопроизвольное внимание
- г) рассеянность внимания

(Эталон: б)

11. ВЫБЕРИТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ОТВЕТ:

ВНИМАНИЕ СТРАХУЮЩЕГО ТРЕНЕРА МОЖНО НАЗВАТЬ...

- а) оперативное
- б) активное
- в) подвижное
- г) внешнее

(Эталон: г)

12. ВЫБЕРИТЕ ТРИ ВЕРНЫХ ОТВЕТА:

ВИДЫ ВНИМАНИЯ...

- а) произвольное
- б) послепроизвольное
- в) непроизвольное
- г) постпроизвольное
- д) надпроизвольное

(Эталон: а,б,в,)

13. ДОПОЛНИТЕ СУЖДЕНИЕ:

ВОСПРИЯТИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ СВЯЗАНО С....

- а) представлением о прошедшем, настоящем и будущем
- б) представлением о времени движения
- в) соотношением между отдельными фразами
- г) определением частоты смены движений

(Эталон: а)

14. ОТРАЖЕНИЕ В СОЗНАНИИ ПРЕДМЕТОВ, СОБЫТИЙ, ЯВЛЕНИЙ НАЗЫВАЕТСЯ _____

- а) память
- б) деятельность.
- в) мышление.
- г) восприятие.

(Эталон: г)

Примерные вопросы к зачету и экзамену

1. Предмет психологии физической культуры и спорта.
2. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости.
3. Психологическая характеристика физических качеств.
4. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
5. Организация эффективного воспитания на уроках физической культуры.
6. Психологические особенности двигательных навыков.
7. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.
8. Особенности мыслительной деятельности.
9. Стадии формирования двигательных навыков.
10. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.
11. Особенности проявления памяти.
12. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.
13. Задачи психологии физического воспитания и спорта.
14. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
15. Специализированные восприятия в спорте.
16. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
17. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
18. Роль представлений в управлении движениями.
19. Дидактические принципы.
20. Реакция в спорте.
21. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
22. Психологические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе.
23. Тактическое мышление спортсмена.
24. Способности, необходимые учителю физической культуры.
25. Предсоревновательные психологические состояния.
26. Умения учителя физической культуры.

27. Мотивационная сфера школьника.
28. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
29. Деятельность учителя физической культуры.
30. Самосознание школьников.
31. Методы совершенствования тактического мышления.
32. Стил ь деятельности учителей физической культуры.
33. Эмоциональная сфера школьников.
34. Авторитет учителя физической культуры.
35. Волевая сфера школьников.
36. Формирование личности спортсмена.
37. Психологические особенности личности тренера.
38. Понятие об индивидуальности.
39. Лидерство в спортивной группе.
40. Ученик – субъект учебной деятельности.
41. Социально - психологический климат. Психологические основы общения в спорте.
42. Специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
43. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсмена.
44. Социально - психологические особенности спортивной группы.
45. Психологические основы отбора в спорте.
46. Стадии формирования двигательных навыков.
47. Методы психолого - педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
48. Успешность спортивной деятельности и общения.
49. Причины динамики предсоревновательного психологического напряжения.
50. Поощрения и наказания.
51. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен».
52. Основы психорегуляции в спорте.
53. Основы психогигиены в спорте.
54. Стресс, снятие стресса.
55. Аутотренинг.
56. Мыслительная операция при физических нагрузках.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля доклад, устный опрос, практическое задание, тестирование. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

	суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно