

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры ТМФВС

Протокол от «10» 09 2020 г., № 12а

Зав. кафедрой  Кулишенко И.В.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Психологическое сопровождение тренировочного процесса

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки - «Спортивная тренировка»

Мытищи

2020 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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 в избранном виде спорта» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6 Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	
ПК-8 Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.	

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	2	3	4	5	6
ОК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная	Знать: - содержание личностей, социальной и предметной	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	41-60 баллов

		ая работа.	составляющих взаимодействия субъектов педагогического процесса. - механизмы и формы социальных процессов. - основные приемы урегулирования конфликтных ситуаций с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий. - теорию общения двух и более людей с целью установления и поддержания межличностных отношений, достижения общего результата совместной деятельности. Уметь: - Умеет логически верно, аргументировано и ясно, строить устную речь в процессе диалога с представителями других культур. - Перечисляет средства общения и кооперации с коллегами по работе, с лицами разного возраста и		
--	--	-------------------	--	--	--

		культурными различиями. - Применяет психолого-педагогические средства и способы организации, управления индивидом, группой людей, различающихся социальным положением, культурой.		
Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - Классифицировать средства общения и кооперации с коллегами. - Обосновать выбор наиболее эффективных средств с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий. Объяснить механизмы и формы конкретных ситуаций с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий; Выражает уважительное отношение к историческому прошлому страны и может обоснованно	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	61-100 баллов

			выразить и аргументировать свою позицию. - Исполняет свои профессиональные обязанности в процессе практической деятельности в соответствии с этическими и правовыми нормами и привлекает окружающих людей к их соблюдению. Владеть: - эффективными способами урегулирования конфликтных ситуаций. - Способность к пополнению ценностно- ориентированных общекультурных знаний, обладает развитой потребностью к освоению различных культурных ценностей. - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта,	
--	--	--	---	--

			образовательного процесса в условиях поликультурной среды. - Способностью устанавливать и закреплять отношения с представителями других культур.		
ОПК -1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - анатомо-морфологическую, физиологическую, медико-психологическую, биохимическую характеристику физкультурно-спортивной деятельности, характер её влияния на организм человека. -Классификацию анатомо-морфологические, физиологические, медико-психологические, биохимические влияния на физкультурно-спортивную деятельность занимающихся. - основные понятия и критерии оценки основных механизмов энергообеспечения и даёт их обоснование. - перечень	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	41-60 баллов

		показателей от которых зависит то или иное качество спортивно-физкультурной деятельности. Уметь: - Описывает зависимость развития физических качеств с анатомо-морфологических, биохимических, биомеханических и психофизиологических позиций - Применяет достижения в области анатомо-морфологического, медико-биологического (физиологического, и биохимического биомеханического) контроля в спорте.		
Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - представлять общую картину анатомо-морфологических, биохимических, физиологических, психологических изменений организма при занятии отдельными видами спорта - определять основной механизм	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	61-100 баллов

			энергообеспечения в отдельных видах спорта; - использовать различные методы контроля за состоянием организма. - объяснять зависимость применительно к своей профессиональной деятельности. - Описывать, объяснять и делать выводы применительно к объекту (субъекту) своей деятельности об изменениях функциональных показателей организма. Владеть: - основными понятиями и приёмами оценки анатомо-морфологического, физиологического и биомеханического контроля за состоянием занимающихся.		
ПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - основные термины спортивной тренировки. - средств и методов спортивной	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	41-60 баллов

			тренировки. Уметь: - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.		
Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: - суть и содержание терминологического аппарата. Уметь: - Представляет методические приёмы реализации технологии и способы её внедрения с учётом санитарно-гигиенических норм. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.	Устный опрос, реферат, практические задания; Промежуточная аттестация: зачет.	61-100 баллов	

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УСТНЫЙ ОПРОС)

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Специфика психологического сопровождения в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
2. Особенности психодиагностики в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
3. Особенности психопрофилактической работы в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
4. Психорегуляция в ... (конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
5. Формирование самоконтроля у спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
6. Особенности саморегуляции в ... (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
7. Деадаптация и реабилитация в ... (указывается конкретный вид спорта, физкультурно-оздоровительной деятельности или активного отдыха).
8. Психологическое сопровождение спортсменов разного (пола, возраста, квалификации).
9. Психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности за рубежом.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие «психологическое сопровождение спортивно-оздоровительной деятельности». Цели, задачи и мероприятия психологического сопровождения.
2. Виды психологического сопровождения спортсменов.
3. Особенности психологического сопровождения в тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Организация мероприятий психологической подготовки конкретного спортсмена.
5. Общая психологическая подготовка. Цели, задачи и содержание мероприятий общей психологической подготовки.
6. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цели, задачи и содержание мероприятий психологической подготовки к конкретному соревнованию.
7. Оперативная психологическая подготовка. Понятие «оперативное психологическое вмешательство», специфика мероприятий оперативной психологической подготовки.
8. Психодиагностика в спорте.
9. Психодиагностика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
10. Психопрофилактика в спорте.
11. Психопрофилактика в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
12. Психорегуляция в спорте.
13. Психорегуляция в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.
14. Динамика работоспособности.
15. Деадаптация и ее виды.
16. Интенсивность, длительность и качественное своеобразие деадаптации.
17. Понятие реабилитации. Внешние факторы, способствующие реабилитации.
18. Активный отдых как основное средство реабилитации.
19. Основные понятия теории регулирования.

20. Понятие самоконтроля. Концепция Г.С. Никифорова.
21. Понятие саморегуляции. Осознаваемая и неосознаваемая саморегуляция.
22. Саморегуляция как средство реабилитации.
23. Индивидуализированные программы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, их разработка и реализация.
24. Психологическое сопровождение на разных этапах карьеры спортсмена.
25. Разработка и реализации программ психологического сопровождения в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Что такое психологическое сопровождение спортивной деятельности, его мероприятия и этапы?
2. В чём суть индивидуализации психологических воздействий?
3. Классифицируйте мероприятия психодиагностики, психорегуляции, психопрофилактики реабилитации в системе психологической подготовки.
4. В чём заключается общая психологическая подготовка? Назовите её цели, задачи, мероприятия
5. Как происходит формирование индивидуального стиля деятельности?
6. Перечислите индивидуальные сбивающие факторы для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом). Разработайте рекомендации по их профилактике.
7. Как осуществляется формирование целостной системы саморегуляции?
8. В чём заключается психологическая подготовка к конкретному соревнованию?
9. Определите индивидуальные критерии состояния готовности конкретного спортсмена.
10. Определите индивидуальные критерии оптимального состояния у конкретного человека, занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).
11. Как осуществляется актуализация приёмов самоконтроля и самоуправления в тренировочной и соревновательной деятельности.

Практические задания

Задание 1. Подберите комплекс мероприятий по психопрофилактики при подготовке к конкретному соревнованию.

Задание 2. Подберите, разработайте или модифицируйте методы саморегуляции для занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью и активным отдыхом.

Задание 3. Разработайте программу психологического сопровождения для конкретного спортсмена (или занимающегося физкультурно-оздоровительной деятельностью, либо активным отдыхом).

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

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Посещение учебных занятий оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости, делится на количество занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия.

Оценка за посещение учебных занятий (ПУЗ) определяется по следующей формуле:

$$\text{ПУЗ} = 20 \frac{n}{N}$$

где n – количество учебных занятий, в реализации которых участвовал студент,

N – количество учебных занятий по плану.

Текущий контроль успеваемости обучающихся предполагает систематическую проверку теоретических знаний обучающихся, выполнения ими проектных заданий в соответствии с учебной программой. Текущий контроль (ТК) по освоению учебных модулей дисциплины в течение семестра предполагается рассчитывать по следующей формуле:

$$\text{ТК} = 40 \frac{в + уз}{В + УЗ}$$

где $В, УЗ$ – количество контрольных вопросов и заданий по учебному плану,

$в, уз$ – количество вопросов и заданий, на которые ответил и выполнил студент.

Творческий рейтинг выставляется за выполнение домашних (самостоятельных) заданий различного уровня сложности (подготовка проектных заданий, презентаций, рефератов и других видов работ). Творческий рейтинг (ТР) предполагается рассчитывать по следующей формуле:

$$\text{ТР} = 30 \frac{\text{пз} + \text{реф}}{\text{ПЗ} + \text{РЕФ}}$$

Где $\text{ПЗ}, \text{РЕФ}$ – количество проектных заданий и рефератов по учебному плану,

$\text{пз}, \text{реф}$ – количество проектных заданий и рефератов, которые студент выполнил.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с расписанием в экзаменационную сессию.

Результаты аттестации (РА) студента за семестр, рассчитываются по следующей формуле:

$$\text{РА} = \text{ПУЗ} + \text{ТК} + \text{ТР}$$

Для допуска к промежуточной аттестации необходимо набрать в общей сложности не менее 41 балла, успешно пройти рубежный контроль и не иметь задолженностей по проектным заданиям.

Методические рекомендации к практическим занятиям

Практические занятия проходят по двум направлениям: теоретическому и практическому. Теоретическое направление связано с обсуждением устных сообщений, подготовленных студентами по определенным темам. Практическое направление связано с выполнением лабораторных работ и проектных заданий по определению уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, анализируемых на занятии. Это делает работу более эффективной и не позволяет теоретическим вопросам повисать без практического фундамента.

Критерии оценки выполненного проектного задания

1. Знание этапов развития физического развития и физической подготовленности обучающихся.
2. Знание основных закономерностей уровней физического развития обучающихся.
3. Грамотное составление программы физического развития и физической подготовленности обучающихся.
4. Умение наблюдать, анализировать и обобщать данные об уровне физического развития и физической подготовленности обучающихся.
5. Владение методиками сбора подготовительного материала и работы над совершенствованием уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся..

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Реферат представляет собой краткое, обобщенное изложение материала по какой-либо проблеме. Реферат обычно пишется в процессе изучения одной из важных учебных тем курса «Мониторинг физического состояния учащихся». Основной целью реферата является показать, как осмыслена данная тема. Отличие реферата от курсовой и дипломной работы заключается в том, что степень творчества в данном виде исследования меньше. В реферате дается только первичное осмысление и обобщение определенного объема информации, накопленной учеными и изложенной в научных источниках.

Написание реферата преследует следующие учебные цели:

- выработка навыков самостоятельной учебно-исследовательской работы;
- обучение методике анализа, обобщения, осмысления изученного материала;
- проверка знаний студента по прочитанному курсу.

Реализация данных целей осуществляется путем последовательного решения ряда задач:

- изучение информации, имеющейся в литературе и в ресурсах Internet по намеченному вопросу;
- сбор и обобщение материала;
- составление плана реферата;
- написание реферата;
- оформление реферата.

Реферирование предполагает, главным образом изложение выводов, сделанных другими исследователями, однако не возбраняется высказывать свою точку зрения по освещаемому вопросу, т.к. реферат преследует цель выработки своего отношения к изучаемой проблеме.

Задача докладов и выступлений на студенческих научных конференциях – углубление и расширение знаний студентов с учетом специфики их профессиональной подготовки. Необходимо ориентировать студентов на то, чтобы их доклады включали научно-закономерные обоснования, неопровержимые факты, имели логично построенные выводы и рассуждения, освещали достижения теории и практики орнаментального искусства.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 18
Конспект, устные опросы	до 5
Текущий контроль: Выполнение дом. заданий	до 27
Письменный опрос	до 15
Контр. работа №2	до 15
Зачет	до 30

Процедура оценивания знаний и умений для получения зачета состоит из следующих составных элементов:

Таблица 1

[illegible]

Зачет выставляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре					Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещени е	Конспект	Устные опросы	Домашни е задания	Письменн ый опрос		
		до 18 баллов	до 5 баллов	до 5 баллов	до 27 баллов	до 15 баллов	до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1.								
2.								

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий темы; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов является овладение знаниями и опытом творческой и исследовательской работы, необходимой бакалавру. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. В работе используются как традиционные, так и современные формы самостоятельной работы:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа.

2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.

3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Конкретные формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов включают в себя:

- подготовка к лекциям, практическим и лабораторным занятиям;
- реферирование статей, отдельных разделов монографий;
- изучение учебных пособий;
- изучение и конспектирование хрестоматий и сборников документов;
- изучение в рамках программы курса тем и проблем, не выносимых на лекции и семинарские занятия;
- выполнение контрольных работ;
- написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- конспектирование монографий или их отдельных глав, статей;
- участие студентов в составлении тестов;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование по заданной теме;
- создание наглядных пособий по изучаемым темам;
- самостоятельное изучение темы в рамках «круглых столов».

Темы заданий на самостоятельную работу обозначены в тематическом плане. Количество работ, выполняемых учащимися, должно быть посильно, учитывая загруженность студентов по другим дисциплинам. Постановка целей и задач на самостоятельную работу формулируется преподавателем таким образом, чтобы выполнение заданий было интересным и имело практическое применение в аудиторной работе. В результате развивается творческая активность студента.

Самостоятельная работа студента может строиться по следующим образовательным технологиям:

- проектный метод обучения – это совокупность таких приемов и способов обучения, при которых студенты с помощью коллективной или индивидуальной деятельности по отбору, распределению и систематизации материала по определенной теме готовят рефераты, доклады на научную студенческую конференцию;

- технология работы с портфолио, которое представляет собой совокупность достижений студента по темам лекций.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система	Традиционная четырех балльная система
----------------------	---------------------------------------

оценки	оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено