

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров

Приказ № 134/1 от 08.05.2026

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП. 06 Психология

для специальности

49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2026**

Оценочные материалы дисциплины разработаны в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193, приказом Минпросвещения России от 14.04.2023 N 272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1.	Физические упражнения представляют собой ...	а) формирование выносливости ; б) средство физического воспитания; в) системный подход; г) цель физического воспитания;
2	В основе сознательного волевого усилия, направленного на преодоление тягостных состояний мертвой точки и успешное продолжение начатой работы, лежат:	а) инстинкты б) нервные механизмы безусловного рефлекса; в) нервные механизмы условного рефлекса, связанного со второй сигнальной системой; г) эмоциональные состояния
3	По количеству работы физические упражнения бывают: _____ мощности	а) средней, субсредней, минимальной и умеренной; б) максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной; в) минимальной, субминимальной, большой и умеренной; г) максимальной; большой и умеренной
4	Что является основной задачей психологии физического воспитания?	а) Повышение физической выносливости б) Помощь в рациональном решении практических вопросов на основе анализа психологических аспектов деятельности в) Развитие исключительно психологических качеств г) Организация тренировочного процесса
5	Какие психологические процессы целенаправленно развиваются как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности?	а) Только память и внимание б) Саморегуляция, самоконтроль, двигательная память, мышление, воображение, внимание в) Только волевые качества г) Исключительно эмоциональные процессы

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов это...
2	Составляющие состояния спортсмена, связанные с эффективным выполнением спортивных действий, преодолением трудностей и препятствий соревновательной деятельности, — это:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Тестовые задания

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
-----------	----------------------	------------------

1	Процесс преодоления внешней среды, где протекают состязания, преодоления сопротивления соперника, преодоления спортсменом самого себя — это:	а) соревновательная борьба; б) жесткая конкуренция; в) унижение конкурента; г) деловая игра
2	Диалектико-материалистический подход, диалектико-материалистический метод, психологическое отражение, общественно-трудовая деятельность психики человека — это:	а) методология конкретного исследования; б) методология общего исследования; в) всеобщая методология; г) принципы методологии частной науки
3	Предметом экономики физической культуры и спорта как научной дисциплины является проблема выбора наиболее рациональных способов потребления ресурсов для расширения рынка производимых услуг, так ли это:	а) да б) нет в) отчасти г) только в случае необходимости
4	Какое психологическое преимущество даёт использование современных аналитических систем при подготовке спортсменов?	а) Повышение точности оценки физических показателей б) Снижение нагрузки на тренерский состав в) Формирование более точной картины психологического состояния спортсмена г) Оптимизация тренировочного процесса
5	Какие современные технологии наиболее эффективны для анализа психологической устойчивости спортсмена?	а) Системы видеонаблюдения с распознаванием эмоций б) Биометрические датчики и мониторинг физиологических показателей в) Специализированное программное обеспечение для анализа психологических тестов г) Комплексное использование всех перечисленных технологий

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Большим стимулом для спортсмена является систематическое повышение
2	В организации самоконтроля за различными параметрами движений, самоконтроля за признаками, характеризующими психические состояния, проявляются принципы:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

Тестовые задания

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Для каких целей спортивные организации составляют	а) с целью обоснования и получения банковского кредита

	бизнес-планы:	б) с целью получения финансовых ресурсов от внешних инвесторов и спонсоров в) с целью обоснования и получения банковского кредита, с целью получения финансовых ресурсов от внешних инвесторов и спонсоров г) для выбора вида деятельности
2	Специфика физического воспитания заключается в:	а) в повышении адаптационных возможностей организма человека; б) в формировании двигательных умений и навыков человека; в) в воспитании физических качеств человека; г) создание благоприятных условий для развития человека.
3	Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:	а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела; б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков г) индивидуальные показатели жизненной емкости легких
4	Как влияет регулярная физическая активность на психоэмоциональное состояние человека?	а) Способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения б) Приводит к повышенной раздражительности в) Не оказывает никакого влияния на эмоциональное состояние г) Вызывает сильную зависимость от физических нагрузок
5	Какое качество формируется у спортсменов в процессе регулярных тренировок?	а) Пренебрежение правилами ради победы б) Импульсивность в принятии решений в) Излишняя самоуверенность г) Умение ставить цели и достигать их

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Внутренний субъективный мир: представления, мысли, переживания, воля, стремления, убеждения, морально- психологические качества, проявляющиеся в действиях и поступках, во взаимоотношениях с другими людьми, это:
2	Психические познавательные процессы – это....

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:	а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и

		<p>достижения в этой деятельности;</p> <p>б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;</p> <p>в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.</p> <p>г) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека</p>
2	Какие формы оплаты труда имеют место в спортивной индустрии:	<p>а) сдельная, то есть работник получает вознаграждение только за сделанную работу</p> <p>б) повременная, когда работодатель платит работнику за отработанное время</p> <p>в) сдельная, то есть работник получает вознаграждение только за сделанную работу, повременная, когда работодатель платит работнику за отработанное время</p> <p>г) дробная</p>
3	Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...	<p>а) физическое развитие;</p> <p>б) физическое совершенство;</p> <p>в) физическое упражнение;</p> <p>г) физическая подготовка.</p>
4	Что является ключевым фактором для достижения коллективных целей в спортивной команде?	<p>а) Физическая подготовка каждого игрока</p> <p>б) Психологическая связь между игроками</p> <p>в) Материально-техническое обеспечение</p> <p>г) Личные амбиции спортсменов</p>
5	Какие виды мотивации существуют в спортивных командах?	<p>а) Только внутренняя мотивация</p> <p>б) Только внешняя мотивация</p> <p>в) Внутренняя и внешняя мотивация</p> <p>г) Мотивация отсутствует</p>

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Развитие – это ...
2	Компенсаторные возможности ощущений – это ...

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Физическая подготовленность характеризуется...	<p>а) Высокими результатами в спортивной деятельности;</p> <p>б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;</p> <p>в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий;</p> <p>г) Уровнем работоспособности и</p>

		разносторонностью двигательного опыта.
2	Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:	а) физическим совершенствованием; б) физическим развитием; в) физическим воспитанием; г) физической подготовкой.
3	Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:	а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела; б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков. г)) индивидуальные показатели уровня развития силы
4	Какой принцип организации общения в спорте предполагает использование только необходимых для взаимодействия сообщений, изложенных кратко, но ёмко по информативности?	а) Принцип избыточности б) Принцип экономичности в) Принцип наглядности г) Принцип последовательности
5	Какие категории обращений выделяют при составлении профиля общения спортсменов?	а) Информационная, побудительная, эмоциональная б) Организационная, регулирующая, оценочная в) Ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная) г) Коммуникативная, интерактивная, перцептивная

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Воображение – это
2.	Мыслительные операции – это

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как:	а) лидер в спортивной команде б) капитан спортивной команды в) тренер г) педагог
2	Комплекс мероприятий, направленных	а) психологическое обеспечение

	на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:	спортивной деятельности б) специальная психологическая подготовка в) общая психологическая подготовка спортсмена г) индивидуальная психологическая подготовка
3	Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:	а) предстартовая апатия б) предстартовая лихорадка в) боевая готовность г) предстартовая готовность
4	Как проявляется патриотизм у спортсменов на международных соревнованиях?	а) В момент объявления их имени и страны б) Во время тренировок в) При получении медали г) В процессе общения с соперниками
5	Почему физическая культура и спорт являются эффективным средством патриотического воспитания подростков?	а) Потому что в спорте можно добиться успеха только собственным трудом б) Из-за возможности получить адреналин в) Благодаря общению с единомышленниками г) По причине строгого режима тренировок

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Дайте определение термину «профессиональное самоопределение»
2.	Перечислите этапы профессионального самоопределения?

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	В спортивной психологии выделяют ... вида эмоциональных состояний спортсменов:	а) 4 б) 2 в) 3 г) 5
2	Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:	а) здоровье б) здоровый образ жизни в) норма здоровья г) правила и нормы здорового образа жизни
3	Дидактические способности тренера:	а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет) б) способность к общению со

		спортсменами в) способности передавать учебный материал, делая его доступным г) способности к спорту
4	Какие основные задачи спортивной психологии необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса?	а) Изучение девиантного поведения спортсменов б) Разработка психологических условий для повышения эффективности тренировок в) Контроль физической подготовки спортсменов г) Организация спортивного питания
5	Какой раздел психологической подготовки спортсмена является базовым при планировании тренировочного процесса?	а) Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию б) Общая психологическая подготовка к соревнованиям в) Психологическая подготовка к кратковременным нагрузкам г) Коррекция психических состояний перед соревнованиями

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какие типы профессионального самоопределения Вам известны?
2	Раздел бюджета «Здравоохранение и физическая культура» состоит из трех подразделов – «Здравоохранение», «Санитарно-эпидемиологический надзор» и «...»:

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:	а) специальная психологическая подготовка б) общая психологическая подготовка спортсмена в) психологическое обеспечение спортивной деятельности г) индивидуальная психологическая подготовка спортсмена
2	Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: черты характера	а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент в) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль,

		общительность, темперамент г) стремление к лидерству
3	Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за:	а) соперника б) себя, свою команду, свою страну в) конкурента г) свою команду
4	Что является одним из основных компонентов культуры проведения тренировки?	а) Эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются б) Наличие современного спортивного инвентаря в) Количество присутствующих зрителей г) Время суток проведения тренировки
5	Какие волевые усилия связаны с необходимостью сосредотачивать внимание на определенных действиях во время выполнения физических упражнений?	а) Усилия, связанные с соблюдением режима б) Усилия при напряжении внимания в) Усилия, связанные с преодолением утомления г) Усилия по преодолению страха

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Для оплаты труда тренеров-преподавателей по спорту может быть использована форма оплаты по нормативам за:
2	Сработанность — это ...

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:	а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта в) подчинением достижению успеха в спорте г) динамикой включения человека в новый двигательный режим
2	Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:	а) внушение б) мобилизация в) аутотренинг г) гипноз
3	Мотивы начальной стадии спортивной деятельности не характеризуются:	а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике

		отношений в спортивной группе б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта в) подчинением достижению успеха в спорте г) динамикой включения человека в новый двигательный режим
4	Какое из перечисленных психологических аспектов НЕ входит в сферу педагогического контроля на уроках физической культуры?	а) Наблюдение за морально-психическим настроем учащегося б) Контроль за эмоциональным состоянием в) Оценка личностно-психических качеств г) Определение уровня интеллектуальных способностей
5	Какой из перечисленных принципов педагогического контроля обеспечивает всестороннее охват основных показателей физического и психического развития учащихся?	а) Своевременность б) Полнота в) Объективность г) Систематичность

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	О чем гласит второй закон Йеркса-Додсона?
2	Какие существуют стили управления командой по К. Левину?

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Назовите к какому виду обеспечения спортивной подготовки относится комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена	а) специальная психологическая подготовка б) общая психологическая подготовка спортсмена в) психологическое обеспечение спортивной деятельности г) индивидуальная психологическая подготовка спортсмена
2	Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:	а) коммуникативные б) организационные в) дидактические г) педагогические
3	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предьявляющий	а) спортивной тренировкой б) специальной физической подготовкой в) физическим совершенством г) физическое развитие индивидуума

	специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:	
4	Что является важнейшей составляющей психологической подготовки спортсмена в тренировочном процессе?	а) Развитие умения управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях б) Повышение физической выносливости в) Отработка технических элементов г) Изучение теории спорта
5	Как называются трудности в спортивной деятельности, которые обусловлены специфическими препятствиями конкретного вида спорта?	а) Объективные б) Субъективные в) Психологические г) Физиологические

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	К стратегиям поведения в конфликте по Д. Томасу относятся
2	Как называется психологический метод изучения неформальных отношений в спортивной команде на основе симпатий и антипатий, разработанный Дж. Морено?

ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Совокупность приемов, операций и других действий по использованию воспитательного инструментария профессиональной деятельности характеризует:	а) стратегию воспитания б) технику воспитания в) методы воспитания г) метод упражнений
2	Совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:	а) подготовительной части тренировочного занятия б) в первой половине основной части тренировки в) в заключительной части тренировки г) в процессе тренировки
3	Основным документом, на основе которого осуществляется многогранная работа по физическому воспитанию в учебных заведениях всех уровней, является:	а) учебная программа по физическому воспитанию б) учебный план в) тематический план г) план тренировок
4	Какой психологический феномен проявляется у спортсменов при внезапном изменении условий соревнований?	а) Депрессия б) Стресс-реакция в) Апатия г) Эйфория
5	Какая психологическая стратегия наиболее эффективна для снижения предстартового волнения у спортсменов?	а) Увеличивать физическую нагрузку перед стартом б) Проводить дополнительную техническую тренировку в) Применять методы релаксации и

	визуализации г) Исключать спортсменов из командных собраний
--	--

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Прямое деловое общение характеризуется:
2	Во многих случаях, имидж — это результат умелой ориентации в конкретной ситуации, а именно правильного выбора своей:

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие средства и методы психической подготовки существуют в зависимости от времени применения?	а) подготовительный б) постсоревновательные в) предсоревновательные г) предупреждающие
2	Какие средства и методы психической подготовки существуют в зависимости от цели применения?	а) корректирующие б) мобилизующие в) развивающие г) релаксирующие
3	Какие существуют виды специально подготовленных упражнений, в зависимости от преимущественной направленности?	а) общие б) подводящие в) развивающие г) функциональные
4	Что является основной задачей спортивной ориентации с психологической точки зрения?	а) Выявление наиболее способных спортсменов для конкретного вида спорта б) Определение физических показателей спортсмена в) Выбор спортивной деятельности, наиболее подходящей конкретному человеку г) Оценка антропометрических данных
5	Какие психические качества личности относятся к общим критериям при спортивном отборе?	а) Физическая выносливость и скорость реакции б) Темперамент, эмоциональная уравновешенность, выдержка, самообладание в) Уровень технической подготовки г) Антропометрические показатели

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Коммуникативная сторона общения это
2	Видение себя глазами партнера по общению — это:

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
-----------	----------------------	------------------

1	Какой метод называется фронтальным среди методов организации деятельности занимающихся?	а) выполнение одного и того же задания всем составом группы зависимости от форм построения обучающихся; б) выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг); в) одновременное выполнение разных заданий преподавателя в нескольких группах; г) показательное одновременное выполнение разных заданий преподавателя одним спортсменом.
2	По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:	а) комбинированные; б) корректирующие; в) мобилизующие; г) релаксирующие
3	С чем тесно связан уровень проявления двигательных качеств?	а) с уровнем психической устойчивости к преодолению утомления; б) с физическим развитием спортсмена; в) с экономичностью техники; г) умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.
4	Какой процент элитных спортсменов, по данным исследования Боба Голдмана, был готов принимать допинг, если бы знал, что его не поймают и гарантирована победа?	а) 50% б) 75% в) 98% г) 85%
5	Какая установка чаще всего преобладает у спортсменов, склонных к употреблению допинга?	а) «Победа любой ценой» б) «Главное – участие» в) «Лучше попробовать и проиграть, чем не попробовать вообще» г) «Спорт для здоровья»

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Термин «коммуникация» прежде всего употребляется в смысле:
2	Процесс соотнесения, отождествления индивида с культурой и традициями своего народа это:

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Чем характеризуются непрерывные методы?	а) выполнение упражнений как с произвольными паузами; б) выполнение упражнений как с регламентированными паузами;

		в) многократным непрерывным выполнением тренировочной работы; г) однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
2	Что относится к наглядным общепедагогическим методам?	а) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; б) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств; в) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; г) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.
3	Задачи педагогического контроля:	а) оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки; б) выполнить план тренировки; в) установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов; г) выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов.
4	Что является ключевым психологическим фактором в профессиональном спортивном совершенствовании?	а) Физическая подготовка б) Мотивация и целеустремленность в) Техническое мастерство г) Тактическое мышление
5	Как называется психологический феномен, при котором спортсмен теряет мотивацию и интерес к спорту после достижения высоких результатов?	а) Спортивная депрессия б) Психологический барьер в) Синдром выгорания г) Спортивная регрессия

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Лидер – это:
2	Конкретное место, которое данный индивид занимает в данной социальной системе, называется:

ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	К методам педагогического контроля относятся:	а) анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; б) анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; в) педагогические наблюдения г) специализированная нагрузка
2	Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик:	а) специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определяющие их состояние за определённый промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие); б) координационная сложность нагрузки; в) направленность нагрузки. На развитие каких способностей направлено упражнение; г) величина нагрузки.
3	К факторам, обуславливающим межличностные контакты в спортивной деятельности, относятся?	а) статусно-ролевые отношения членов команды; б) межличностные отношения; в) индивидуально-психологические особенности спортсменов; г) уровень подготовленности спортсменов
4	Что является ключевым аспектом в работе спортивного судьи с точки зрения психологии?	а) Умение быстро принимать решения в стрессовых ситуациях б) Физическая подготовка в) Личные спортивные достижения г) Знание правил соревнований
5	Как спортивный судья должен реагировать на критику со стороны спортсменов и болельщиков?	а) Эмоционально отвечать на критику б) Сохранять нейтральность и объективность в) Игнорировать все замечания г) Консультироваться с тренерами команд

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Общие принципы системы физического воспитания:
2	Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие формы развития психики различают?:	а) эволюционную б) революционную

		в) преобразовательную г) действующую
2	Чем регулируется предсоревновательное эмоциональное напряжение?	а) целенаправленным физическим усилием; б) целенаправленным умственным усилием; в) целенаправленным моральным усилием. г) целенаправленным волевым усилием
3	Этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков это?	а) травма; б) реабилитация; в) обучение в спорте; г) тренировка
4	Какой психологический принцип является ключевым при планировании долгосрочных спортивных целей?	а) Постановка нереалистично высоких целей для мотивации б) Разбивка больших целей на достижимые краткосрочные задачи в) Сосредоточение только на конечном результате г) Игнорирование промежуточных результатов
5	Как правильно планировать физическую активность с психологической точки зрения для начинающих?	а) Начать с интенсивных нагрузок для быстрой мотивации б) Составить жесткий график без возможности изменений в) Начать с комфортных нагрузок, постепенно их увеличивая г) Полностью полагаться на настроение при планировании тренировок

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	В процессе спортивной подготовки основными этапами отбора являются:
2	Фактором составляющим выносливость спортсмена, не относится

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Укажите задачи спортивной психологии:	а) изучение девиантного поведения б) разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок в) разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов г) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов
2	Силовую выносливость повышают	а) ациклические упражнения б) циклические упражнения аэробной направленности в) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности г) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности

3	К какой из задач спортивной психологии относится выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов?	а) разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов б) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов в) разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок г) изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе
4	Какой способ регуляции психического состояния характеризуется мысленным представлением спортивных движений?	а) психорегулирующая тренировка б) аутогенная тренировка в) психомышечная тренировка г) идеомоторная тренировка
5	В рамках какого направления воспитания в сфере физической культуры и спорта формируется положительное отношение к здоровому образу жизни?	а) олимпийское б) валеологическое в) спортизированное г) физическое

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Понятие тренированности спортсменов включает:
2	Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, являются:

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Укажите социально-обусловленные особенности личности:	а) темперамент б) направленность в) инстинкты г) моральные качества
2	Как называется метод воспитания, с помощью которого нормы поведения выражаются в личные отношения, вызывают стимулирующее или тормозят определенную деятельность воспитанников и проявление у него определенных качеств?	а) убеждение б) требование в) стимулирование г) наказание
3	К эмоционально-волевым качествам спортивного педагога не относится	а) настойчивость б) уверенность в) мужество г) целеустремленность
4	Какие основные компоненты включает в себя методическое обеспечение психологической подготовки	а) Диагностический, тренировочный, контрольный и корректирующий блоки б) Только тренировочный и контрольный

	спортсменов?	блоки в) Только диагностический и корректирующий блоки г) Только психолого-педагогические методы
5	Какие методы относятся к специальным средствам психологической подготовки спортсменов?	а) Упражнения на фоне утомления и тренировка в условиях дефицита времени б) Развитие тактического мышления и формирование волевых качеств в) Моделирование соревновательной деятельности г) Упражнения на фоне утомления и тренировка в условиях дефицита времени; развитие тактического мышления и формирование волевых качеств, моделирование соревновательной деятельности

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Степень развития тактического мышления – это результат:
2	Как называется состояние, которое характеризуется как причинно - обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом?

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности учащегося и его психического состояния является примером способностей тренера	а) дидактических б) академических в) организаторских г) перцептивных
2	Психологическая подготовка спортсмена включает следующие разделы, тесно связанные между собой:	а) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию б) коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям в) общую психологическую подготовку к соревнованиям г) психологическую подготовку к непродолжительному безнагрузочному тренировочному процессу
3	Что такое спортивное ориентирование	а) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.

		<p>в) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.</p> <p>г) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении</p>
4	Какие основные компоненты включает в себя систематика передовых методов физкультурно-спортивной работы со студентами?	<p>а) Только физические упражнения и тренировки</p> <p>б) Комплексный подход с развитием индивидуальных здоровьесберегающих технологий</p> <p>в) Исключительно соревновательную деятельность</p> <p>г) Только теоретическую подготовку</p>
5	Что является ключевым фактором при внедрении передовых методик физической культуры в вузе?	<p>а) Наличие современного спортивного оборудования</p> <p>б) Высокий уровень психологической культуры преподавателя</p> <p>в) Количество учебных часов</p> <p>г) Спортивная квалификация студентов</p>

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Отметьте основные принципы диагностики психофизиологических состояний:
2	Проблему психофизиологических состояний в советской психологии выдвинул

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Выбери правильное значение выражения "Старт" в спортивном ориентировании:	<p>а) Место, откуда начинается ориентирование по карте;</p> <p>б) Место, где спортсмен получает карту;</p> <p>в) Место, откуда начинается точное ориентирование на КП;</p> <p>г) Место, откуда начинается спортивное ориентирование.</p>
2	Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:	<p>а) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве</p> <p>б) в сети интернет</p> <p>в) в журналах про спорт</p> <p>г) во Всемирном антидопинговом агентстве</p>
3	Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:	<p>а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия</p> <p>б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине</p>

		в) с церемонии открытия соревнований г) за 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
4	Какой психологический фактор является определяющим при составлении методических материалов для занятий физической культурой?	а) Физический возраст учащихся б) Психологический возраст и безопасность психологической среды в) Гендерные различия г) Уровень физической подготовки
5	Как следует учитывать гендерные различия при разработке методических материалов по физической культуре?	а) Давать мальчикам больше эмоциональных задач, девочкам - больше рациональных б) Не учитывать гендерные различия вообще в) Давать мальчикам больше рациональных задач и открытого диалога, девочкам - больше эмоциональной помощи и заботы г) Составлять одинаковые задания для всех учащихся

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Педагогический контроль – это
2	План-график годичного цикла спортивной тренировки является

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения, так ли это:	а) да б) принадлежала до 2000 года в) нет г) принадлежала до 2010 года
2	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:	а) допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение б) допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена в) допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил г) допинг — это совершение нескольких нарушений антидопинговых правил
3	Кто подает запрос на терапевтическое использование:	а) менеджер б) врач в) спортсмен г) тренер
4	Какой из перечисленных методов является основным при	а) Психологическое тестирование спортсменов

	проведении исследовательской работы в области психологии физической культуры?	б) Наблюдение за тренировочным процессом в) Анализ спортивных результатов г) Статистическая обработка данных
5	Что является целью проектной деятельности в сфере психологии спорта?	а) Повышение спортивных результатов команды б) Разработка новых тренировочных методик в) Создание практических рекомендаций по психологической подготовке г) Исследование генетической предрасположенности к спорту

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Учебная программа составляется на основе
2	Многолетний (перспективный) план подготовки команды составляется на

Критерии оценки экзамена

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам изученного материала, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки практических заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями, причем не затрудняется с ответом, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки тестовых заданий

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

Критерии оценки контрольных вопросов

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и

прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении вопросов, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки разноуровневых задач и заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с разноуровневыми задачами и заданиями, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых задач и заданий по формированию компетенций.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении разноуровневых задач и заданий владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении разноуровневых задач и заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
-------------------------	-------------------------------------	----------------------------

отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать»», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании. изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу. обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Процедура оценивания знаний и умений, навыков характеризующих этапы и уровни формирования компетенций

Разноуровневые задания и задачи позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное аудиторное время на подготовку - 60 мин.

Тестовые задания - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку - 60 мин.

Практические задания - позволяют оценивать знания, умения, применять полученные знания и умения для решения практических задач по теме или разделу учебного материала. Количество вопросов в каждом задании - не более 5. Отведенное время на подготовку – до 35 мин.

Контрольные задания - позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте - 3. Отведенное аудиторное время на подготовку – до 45 мин.

Контрольные вопросы - средство, позволяющее оценивать знания и умения изученного материала, правильно использовать понятия в рамках определенного раздела дисциплины. Количество вопросов - не более 5. На подготовку ответа на одного студента отводится до 15 мин.

Зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных знаний и умений обучающегося. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку, составляет 15-20 мин.

Дифференцированный зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

Экзамен является формой промежуточной аттестации и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Экзамен проводится по экзаменационным билетам в устной или письменной форме преподавателем, которые вели данную дисциплину в течение учебного года (семестра). На подготовку и сдачу экзамена на одного студента отводится до 30 мин.