

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смышнов Константин Михайлович  
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта  
Дата подписания: 18.06.2026 12:44:58  
Уникальный программный ключ:  
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета физической  
культуры и спорта, кандидат  
педагогических наук, доцент  
Смышнов К.М.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
**«Психорегуляция в подготовке спортсменов»**

|                          |                                     |          |
|--------------------------|-------------------------------------|----------|
| Направление подготовки   | <u>49.03.01 Физическая культура</u> |          |
| Направленность (профиль) | <u>Спортивная тренировка</u>        |          |
| Год начала обучения      | <u>2026</u>                         |          |
| Форма обучения           | очная                               | заочная  |
| Реализуется в семестре   | <u>5</u>                            | <u>7</u> |

## **Введение**

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка», по дисциплине «Психорегуляция в подготовке спортсменов».
2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля): «Психорегуляция в подготовке спортсменов».
3. Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта факультета физической культуры и спорта Титаренко Елена Васильевна.
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта – председатель УМК ФФКС.

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФФКС, и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта, и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя - Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Психорегуляция в подготовке спортсменов»

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

# 1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенция<br>(ии), индикатор<br>(ы) (ов)                                                                                                                                                             | Дескрипторы                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        | Минимальный<br>уровень не<br>достигнут<br>(неудовлетворитель-<br>но)<br>2 балла                                                                                                      | Минимальный<br>уровень<br>(удовлетворительн-<br>о)<br>3 балла                                                                                                                                                                                                | Средний уровень<br>(хорошо)<br>4 балла                                                                                                                                                                                            | Высокий уровень<br>(отлично)<br>5 баллов                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Компетенция: ПК-3</i>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ИД-1 <sub>ПК-3</sub><br>Демонстрирует<br>знания<br>основных<br>мероприятий по<br>выявлению,<br>предупреждению<br>и устранению<br>причин,<br>способствующих<br>возникновению<br>травм у<br>спортсменов. | Имеет<br>фрагментарные<br>знания основных<br>мероприятий по<br>выявлению,<br>предупреждению<br>и устранению<br>причин,<br>способствующих<br>возникновению<br>травм у<br>спортсменов. | Имеет общие<br>представления об<br>особенностях<br>средств и<br>методов<br>психорегуляции<br>для<br>осуществления<br>мероприятий по<br>выявлению,<br>предупреждению<br>и устранению<br>причин,<br>способствующих<br>возникновению<br>травм у<br>спортсменов. | Имеет базовые<br>знания средств и<br>методов<br>психорегуляции<br>для<br>осуществления<br>мероприятий по<br>выявлению,<br>предупреждению<br>и устранению<br>причин,<br>способствующих<br>возникновению<br>травм у<br>спортсменов. | В полном объеме<br>владеет знаниями<br>средства и<br>методы<br>психорегуляции<br>для<br>осуществления<br>мероприятий по<br>выявлению,<br>предупреждению<br>и устранению<br>причин,<br>способствующих<br>возникновению<br>травм у<br>спортсменов. |
| ИД-2 <sub>ПК-3</sub><br>Осуществляет<br>профилактику<br>травматизма с<br>учетом<br>требований<br>техники<br>безопасности и<br>специфики вида<br>спортивной<br>деятельности.                            | Имеет<br>фрагментарные<br>знания по<br>профилактике<br>травматизма с<br>учетом требований<br>техники<br>безопасности и<br>специфики вида<br>спортивной<br>деятельности               | Имеет общие<br>представления о<br>профилактике<br>травматизма с<br>учетом<br>требований<br>техники<br>безопасности и<br>специфики вида<br>спортивной<br>деятельности                                                                                         | Имеет базовые<br>знания средств и<br>методов<br>психорегуляции<br>для<br>осуществления<br>профилактики<br>травматизма с<br>учетом<br>требований<br>техники<br>безопасности и<br>специфики вида<br>спортивной<br>деятельности      | В полном объеме<br>владеет знаниями<br>средства и<br>методы<br>психорегуляции<br>для<br>осуществления<br>профилактики<br>травматизма с<br>учетом<br>требований<br>техники<br>безопасности и<br>специфики вида<br>спортивной<br>деятельности.     |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИД-3 <sub>ПК-3</sub><br>Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов. | Имеет фрагментарные знания по проведению восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов | Имеет общие представления по проведению восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов | Имеет базовые знания средств и методов психорегуляции для проведения восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов | В полном объеме владеет знаниями средства и методы психорегуляции по проведению восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Номер задания                         | Правильный ответ | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                  | Компетенция |
|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Форма обучения очная семестр 5</b> |                  |                                                                                                                                                                                                 |             |
| <b>Тестовые задания</b>               |                  |                                                                                                                                                                                                 |             |
| 1.                                    | В                | Что из перечисленного относится к средствам психорегуляции<br>А) аутогенная тренировка<br>Б) идеомоторная тренировка<br>В) дыхательные упражнения                                               | ПК-3        |
| 2.                                    | А<br>В           | Что из перечисленного относится к методам психорегуляции<br>А) аутогенная тренировка<br>Б) психорегулирующие упражнения<br>В) идеомоторная тренировка<br>Г) дыхательные упражнения              | ПК-3        |
| 3.                                    | Б                | Что входит в структуру личности или, что мы считаем свойствами личности<br>А - морфологические признаки<br>Б - характер, темперамент, мотивация, потребности<br>В - физиологические особенности | ПК-3        |
| 4.                                    | В                | Стимулирует психическую активность спортсмена<br>А - содержание адреналина в крови<br>Б - содержание норадреналина в крови<br>В - содержание мочевой кислоты                                    | ПК-3        |
| 5.                                    | адреналин        | Гормоном тревоги является ...                                                                                                                                                                   | ПК-3        |
| 6.                                    | норадреналин     | Гормоном гомеостаза при стрессе является...                                                                                                                                                     | ПК-3        |
| 7.                                    | А                | Двигательная мышечная активность воздействует на психику:<br>А - всегда<br>Б - в зависимости от определенных условий<br>В - в зависимости от личностного характера                              |             |
| 8.                                    |                  | Морфологические признаки человека это...                                                                                                                                                        | ПК-3        |

|                                |  |                                                                                                                 |      |
|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                |  |                                                                                                                 |      |
| 9.                             |  | Под психической саморегуляцией подразумевают ....                                                               | ПК-3 |
| 10.                            |  | Основной целью психорегуляции в спорте является....                                                             | ПК-3 |
| 11.                            |  | Для снятия эмоционального напряжения следует рекомендовать упражнения на .....                                  | ПК-3 |
| 12.                            |  | Дать определение стрессу                                                                                        | ПК-3 |
| 13.                            |  | Назвать виды стресса...                                                                                         | ПК-3 |
| 14.                            |  | Положительный стресс это....                                                                                    | ПК-3 |
| 15.                            |  | Отрицательный стресс это...                                                                                     | ПК-3 |
| 16.                            |  | Первым дал определение стресса....                                                                              | ПК-3 |
| 17.                            |  | Биологической функцией стресса является...                                                                      | ПК-3 |
| 18.                            |  | Алгоритм действий спортсмена в стрессовой ситуации...                                                           | ПК-3 |
| 19.                            |  | Кем впервые описан синдром биологического стресса ...                                                           | ПК-3 |
| 20.                            |  | Назовите три стадии стресса...                                                                                  | ПК-3 |
| 21.                            |  | Идеомоторная тренировка – это...                                                                                | ПК-3 |
| 22.                            |  | Психомышечная тренировка - это ...                                                                              | ПК-3 |
| 23.                            |  | Психорегуляция» – это ....                                                                                      |      |
| 24.                            |  | Перечислите средства «наивной психорегуляции»                                                                   |      |
| 25.                            |  | Релаксация - это .....                                                                                          | ПК-3 |
| 26.                            |  | Рефлексия это ....                                                                                              | ПК-3 |
| 27.                            |  | Перечислите виды оздоровительного фитнеса                                                                       | ПК-3 |
| 28.                            |  | Что такое суггестия, основной механизм её воздействия                                                           | ПК-3 |
| 29.                            |  | Под восстановлением следует понимать .....                                                                      | ПК-3 |
| 30.                            |  | Перечислите профилактические мероприятия для предотвращения травматизма                                         | ПК-3 |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |  |                                                                                                                 |      |
| 31.                            |  | Особенности проявления психики и характера в профессиональной деятельности.<br>Особенности регуляции состояний. | ПК-3 |

|    |  |                                                                                                                              |      |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 32 |  | Характеристика собственных психических состояний.                                                                            | ПК-3 |
| 33 |  | Взаимосвязь процессов рефлексии и саморегуляции. Приемы психической саморегуляции.                                           | ПК-3 |
| 34 |  | Дать психологическую характеристику личности (по заданию преподавателя): - темперамента; способностей; характера.            | ПК-3 |
| 35 |  | Роль сознания и самоосознания собственного поведения, деятельности человека в формировании личности                          | ПК-3 |
| 36 |  | Влияние двигательной и мышечной активности на психику человека.                                                              | ПК-3 |
| 37 |  | Регуляция психических состояний средствами гимнастики                                                                        | ПК-3 |
| 38 |  | Регуляция психических состояний спортсмена.                                                                                  | ПК-3 |
| 39 |  | Обоснование психорегуляторных процессов с позиции теории функциональных систем П.К. Анохина.                                 | ПК-3 |
| 40 |  | Психофизиологические основы психорегулирующих средств.                                                                       | ПК-3 |
| 41 |  | Основы организации занятий с комплексным применением средств психорегуляции.                                                 | ПК-3 |
| 42 |  | Особенности комплексного применения методов и средств психорегуляции в области физической культуры.                          | ПК-3 |
| 43 |  | Психотехнические игры и творческий поиск скрытых в человеке резервов организма.                                              | ПК-3 |
| 44 |  | Получить информацию по интернет ресурсам и провести анализ состояния современного оздоровительного направления в гимнастике. | ПК-3 |
| 45 |  | Психолого-педагогический аспект профессиональной деятельности                                                                | ПК-3 |
| 46 |  | Эмоционально-волевая составляющая психорегуляции в спорте                                                                    | ПК-3 |
| 47 |  | Психофизиологическое состояние человека в результате стрессового воздействия.                                                | ПК-3 |
| 48 |  | Дать характеристику основных причин возникновения стрессовых состояний.                                                      | ПК-3 |
| 49 |  | Стресс как неспецифическая реакция напряжения организма человека на любое сильное воздействие.                               | ПК-3 |
| 50 |  | Фазы стресса: стадия тревоги, истощения.                                                                                     | ПК-3 |
| 51 |  | Составить рекомендации для профилактики стресса.                                                                             | ПК-3 |
| 52 |  | Составить рекомендации для мгновенного снятия стресса (первая помощь при остром стрессе).                                    | ПК-3 |
| 53 |  | Обосновать возможность влияния некоторых физических упражнений на снятие стресса.                                            | ПК-3 |
| 54 |  | Обоснование эффективности воздействия некоторых физических упражнений на                                                     | ПК-3 |

|    |  |                                                                                                                                                                                 |      |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    |  | стрессовое состояние.                                                                                                                                                           |      |
| 55 |  | Методы психорегуляции в спорте.                                                                                                                                                 | ПК-3 |
| 56 |  | Комплексное применение методов психорегуляции в психолого-педагогической деятельности.                                                                                          | ПК-3 |
| 57 |  | Обосновать возможности комплексного применения методов психорегуляции в сочетании с физическими упражнениями.                                                                   | ПК-3 |
| 58 |  | Обосновать возможности применения идеомоторной тренировки в занятиях по гимнастике.                                                                                             | ПК-3 |
| 59 |  | Возможность применения психотехнических игр в спортивной деятельности.                                                                                                          | ПК-3 |
| 60 |  | Возможность применения музыкального сопровождения на тренировочных занятиях.                                                                                                    | ПК-3 |
| 61 |  | Психолого-педагогический аспект профессиональной деятельности.                                                                                                                  | ПК-3 |
| 62 |  | Средства психорегуляции в спорте.                                                                                                                                               | ПК-3 |
| 63 |  | Специальные физические упражнения как средство психорегуляции.                                                                                                                  | ПК-3 |
| 64 |  | Специальные упражнения для освоения навыков саморегуляции.                                                                                                                      | ПК-3 |
| 65 |  | Наивные средства саморегуляции.                                                                                                                                                 | ПК-3 |
| 66 |  | Упражнения для нервной разрядки, для ощущения мышечной радости, для специальной настройки.                                                                                      | ПК-3 |
| 67 |  | Упражнения в сочетании напряжения и расслабления, с изменением ритма и темпа, в игровых заданиях.                                                                               | ПК-3 |
| 68 |  | Средства и методы традиционных и нетрадиционных видов гимнастики, методика их преподавания с комплексным применением средств, методов и приёмов психорегуляции и саморегуляции. | ПК-3 |
| 69 |  | Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики.                                                                                                                        | ПК-3 |
| 70 |  | Релаксационные упражнения Понятие о релаксации.                                                                                                                                 | ПК-3 |
| 71 |  | Назначение релаксации.                                                                                                                                                          | ПК-3 |
| 72 |  | Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона                                                                                                                           | ПК-3 |
| 73 |  | Этапность, расслабления. Специфические упражнения, соответствующие каждому этапу расслабления.                                                                                  | ПК-3 |
| 74 |  | Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения как средство психорегуляции.                                                                                                     | ПК-3 |
| 75 |  | Влияние дыхательных упражнений на психофизиологические процессы. Типы дыхания, их значение.                                                                                     | ПК-3 |
| 76 |  | Дыхание как средство саморегуляции. Технология экономичности дыхания.                                                                                                           | ПК-3 |
| 77 |  | Типы дыхания, их значение. «Очищающее дыхание» как основное средство                                                                                                            | ПК-3 |

|                                          |        |                                                                                                                                                   |      |
|------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                          |        | саморегуляции.                                                                                                                                    |      |
| 78                                       |        | Психологический аспект в подготовке спортсменов.                                                                                                  | ПК-3 |
| 79                                       |        | Средства и методы психорегуляции и саморегуляции; комплексность и целесообразность их применения в профессиональной деятельности.                 | ПК-3 |
| 80                                       |        | Вербальное воздействие как средство психорегуляции в психолого-педагогическом процессе.                                                           | ПК-3 |
| 81                                       |        | Обосновать влияние вербального воздействия на психоэмоциональное состояние человека.                                                              | ПК-3 |
| 82                                       |        | Обосновать влияние вербального воздействия на психосоматическое состояние человека                                                                | ПК-3 |
| 83                                       |        | Метод СОЭВУС как основа вербального воздействия в преподавательской деятельности.                                                                 | ПК-3 |
| 84                                       |        | Механизмы воздействий – убеждения и внушения                                                                                                      | ПК-3 |
| 85                                       |        | Образное и идеомоторное представления в процессе занятий физическими упражнениями.                                                                | ПК-3 |
| 86                                       |        | Оптимизация функционального состояния нервно-мышечного аппарата путем идеомоторного воздействия.                                                  | ПК-3 |
| 87                                       |        | Образное представление как средство психорегуляции.                                                                                               | ПК-3 |
| 88                                       |        | Обосновать эффективность влияния идеомоторной тренировки на технику выполнения гимнастических упражнений.                                         | ПК-3 |
| 89                                       |        | Тенденции развития профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры.                                                         | ПК-3 |
| 90                                       |        | Психолого-педагогический аспект профессиональной деятельности                                                                                     | ПК-3 |
| <b>Форма обучения заочная, семестр 7</b> |        |                                                                                                                                                   |      |
| <b>Тестовые задания</b>                  |        |                                                                                                                                                   |      |
| 1.                                       | В      | Что из перечисленного относится к средствам психорегуляции<br>А) аутогенная тренировка<br>Б) идеомоторная тренировка<br>В) дыхательные упражнения | ПК-3 |
| 2.                                       | А<br>В | Что из перечисленного относится к методам психорегуляции<br>А) аутогенная тренировка                                                              | ПК-3 |

|     |              |                                                                                                                                                                                                 |      |
|-----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     |              | Б) психорегулирующие упражнения<br>В) идеомоторная тренировка<br>Г) дыхательные упражнения                                                                                                      |      |
| 3.  | Б            | Что входит в структуру личности или, что мы считаем свойствами личности<br>А - морфологические признаки<br>Б - характер, темперамент, мотивация, потребности<br>В - физиологические особенности | ПК-3 |
| 4.  | В            | Стимулирует психическую активность спортсмена<br>А - содержание адреналина в крови<br>Б - содержание норадреналина в крови<br>В - содержание мочевой кислоты                                    | ПК-3 |
| 5.  | адреналин    | Гормоном тревоги является ...                                                                                                                                                                   | ПК-3 |
| 6.  | норадреналин | Гормоном гомеостаза при стрессе является...                                                                                                                                                     | ПК-3 |
| 7.  | А            | Двигательная мышечная активность воздействует на психику:<br>А - всегда<br>Б - в зависимости от определенных условий<br>В - в зависимости от личностного характера                              | ПК-3 |
| 8.  |              | Морфологические признаки человека это...                                                                                                                                                        | ПК-3 |
| 9.  |              | Под психической саморегуляцией подразумевают ....                                                                                                                                               | ПК-3 |
| 10. |              | Основной целью психорегуляции в спорте является....                                                                                                                                             | ПК-3 |
| 11. |              | Для снятия эмоционального напряжения следует рекомендовать упражнения на ...                                                                                                                    | ПК-3 |
| 12. |              | Дать определение стрессу                                                                                                                                                                        | ПК-3 |
| 13. |              | Назвать виды стресса...                                                                                                                                                                         | ПК-3 |
| 14. |              | Положительный стресс это....                                                                                                                                                                    | ПК-3 |
| 15. |              | Отрицательный стресс это...                                                                                                                                                                     | ПК-3 |
| 16. |              | Первым дал определение стресса....                                                                                                                                                              | ПК-3 |
| 17. |              | Биологической функцией стресса является...                                                                                                                                                      | ПК-3 |
| 18. |              | Алгоритм действий спортсмена в стрессовой ситуации...                                                                                                                                           | ПК-3 |
| 19. |              | Кем впервые описан синдром биологического стресса ...                                                                                                                                           | ПК-3 |

|                                |  |                                                                          |      |
|--------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|------|
| 20.                            |  | Назовите три стадии стресса...                                           | ПК-3 |
| 21.                            |  | Идеомоторная тренировка – это...                                         | ПК-3 |
| 22.                            |  | Психомышечная тренировка - это ...                                       | ПК-3 |
| 23.                            |  | Релаксация - это ...                                                     | ПК-3 |
| 24.                            |  | Рефлексия это ....                                                       | ПК-3 |
| 25.                            |  | Психорегуляция» – это ....                                               | ПК-3 |
| 26.                            |  | Что такое суггестия, основной механизм её воздействия                    | ПК-3 |
| 27.                            |  | Под восстановлением следует понимать .....                               | ПК-3 |
| 28.                            |  | Перечислите профилактические мероприятия для предотвращения травматизма. | ПК-3 |
| 29.                            |  | Перечислите средства «наивной психорегуляции»                            | ПК-3 |
| 30.                            |  | Перечислите виды оздоровительного фитнеса                                | ПК-3 |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |  |                                                                          |      |
| 31                             |  | Основные понятия и структура психики человека.                           | ПК-3 |
| 32                             |  | Понятие индивид, субъект и личность                                      | ПК-3 |
| 33                             |  | Природные и социальные факторы в становлении психики человека.           | ПК-3 |
| 34                             |  | Психика и двигательная активность человека.                              | ПК-3 |
| 35                             |  | Психология конституциональных различий.                                  | ПК-3 |
| 36                             |  | Регуляция психических состояний спортсмена                               | ПК-3 |
| 37                             |  | Понятие о релаксации.                                                    | ПК-3 |
| 38                             |  | Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона.                   | ПК-3 |
| 39                             |  | Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции.           | ПК-3 |
| 40                             |  | Эмоционально- волевая составляющая психорегуляции.в спорте               | ПК-3 |
| 41                             |  | Стресс. Виды стресса.                                                    | ПК-3 |
| 42                             |  | Психофизиологические основы стресса.                                     | ПК-3 |
| 43                             |  | Основные причины возникновения стрессовых состояний.                     | ПК-3 |
| 44                             |  | Особенности проявления эмоций в профессиональной деятельности.           | ПК-3 |
| 45                             |  | Методы психорегуляции в спорте                                           | ПК-3 |
| 46                             |  | Аутогенная тренировка.                                                   | ПК-3 |
| 47                             |  | Психомышечная тренировка.                                                | ПК-3 |
| 48                             |  | Ментальная тренировка.                                                   | ПК-3 |
| 49                             |  | Идеомоторная тренировка.                                                 | ПК-3 |
| 50                             |  | Наивные методы психорегуляции, паузы психорегуляции                      | ПК-3 |

|    |  |                                                                                                      |      |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 51 |  | Средства психорегуляции в спорте                                                                     | ПК-3 |
| 52 |  | Средства психорегуляции и саморегуляции.                                                             | ПК-3 |
| 53 |  | Физические упражнения как средство психорегуляции.                                                   | ПК-3 |
| 54 |  | Релаксационные упражнения как средство психорегуляции..                                              | ПК-3 |
| 55 |  | Вербальное воздействие как средство психорегуляции.                                                  | ПК-3 |
| 56 |  | Образное и идеомоторное представление как средство психорегуляции..                                  | ПК-3 |
| 57 |  | Дыхательные упражнения как средство психорегуляции..                                                 | ПК-3 |
| 58 |  | Психотехнические игры и музыкальное сопровождение как средства психорегуляции                        | ПК-3 |
| 59 |  | Психологический аспект оздоровительных видов гимнастики                                              | ПК-3 |
| 60 |  | Психологический аспект в занятиях по аэробике.                                                       | ПК-3 |
| 61 |  | Психологический аспект в занятиях стретчинга.                                                        | ПК-3 |
| 62 |  | Психологический аспект в занятиях по системе Пилатес.                                                | ПК-3 |
| 63 |  | Дыхательные упражнения. Влияние дыхательных упражнений на психофизиологические процессы              | ПК-3 |
| 64 |  | Антистрессовая гимнастика как профилактика психических заболеваний                                   | ПК-3 |
| 65 |  | Психологический аспект в подготовке спортсменов                                                      | ПК-3 |
| 66 |  | Использование простейших методов психорегуляции для настройки на выполнение конкретной деятельности. | ПК-3 |
| 67 |  | Основные методы вербального воздействия – убеждение и внушение.                                      | ПК-3 |
| 68 |  | Влияние вербального воздействия на психоэмоциональное и психосоматическое состояние человека.        | ПК-3 |
| 69 |  | Метод СОЭВУС.                                                                                        | ПК-3 |
| 70 |  | Образное и идеомоторное представление на занятиях гимнастики.                                        | ПК-3 |

## **2. Описание шкалы оценивания**

Рейтинговая система оценки не предусмотрена. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

## **3. Критерии оценивания компетенций**

### **3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий**

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

### **3.2. Критерии оценивания компетенций при собеседовании**

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенное полное владение материалом по теме, полное владение средствами и методами психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий (ПК-3), уверенное практическое выполнение упражнений избранного вида спорта с применением средств и методов психорегуляции. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он демонстрирует базовые знания и умения во владении средствами и методами, или в обосновании выбора средств и методов психорегуляции для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий. Имеет незначительные ошибки в практическом выполнении творческого задания. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет общие представления об особенностях в выборе отдельных средств и методов психорегуляции, или в обосновании выбора средств и методов. Имеет незначительные ошибки в практическом выполнении творческого задания. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он демонстрирует отсутствие систематизированных знаний, умений и навыков для осуществления профилактики травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проведения восстановительных мероприятий. Имеет значительные ошибки в практическом выполнении творческого задания. Сформированность компетенций слабая.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета физической  
культуры и спорта  
Смышнов К.М.  
Ф.И.О.  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в учебно-методический комплекс по дисциплине *(модулю)*  
«Психорегуляция в подготовке спортсменов»

по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль) Спортивная тренировка  
на 2023 учебный год

| №<br>п/п | Элемент УМК | Перечень вносимых изменений | Дата<br>изменений |
|----------|-------------|-----------------------------|-------------------|
|          |             |                             |                   |
|          |             |                             |                   |
|          |             |                             |                   |
|          |             |                             |                   |
|          |             |                             |                   |

**РАЗРАБОТАНО:**  
Руководитель ОП ВО  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Рассмотрено УМК института (филиала)

