

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по

учебно-воспитательной работе

_____ А.Н. Моисеев

« _____ » _____ 2020 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

«ПСИХОЛОГИЯ»

основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы учебной дисциплины «Психология»

Разработчики:

Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР» Ковтун Н.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании комиссии общепрофессиональных дисциплин

« ____ » _____ 2020 г.

Председатель _____ Ковтун Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	7
3. Оценка освоения учебной дисциплины	11
Формы и методы оценивания	11
Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	21
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине	23
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины	30

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Освоение учебной дисциплины «Психология» должно способствовать формированию предусмотренных ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура следующих знаний и умений, а также общих и профессиональных компетенций:

знать:

31 - особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;

32 - основы психологии личности;

33 - закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;

34 - возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте; особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; групповую динамику;

35 - понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;

36 - основы психологии творчества; психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

37 - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

38 - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);

39 - основы психологии тренировочного процесса;

310 - основы спортивной психодиагностики.

уметь:

У1 - уметь применять знания по психологии при решении педагогических задач;

У2 - уметь выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины «Психология» у педагога по физической культуре должны быть сформированы профессиональные (ПК) и общие компетенции (ОК), соответствующие основным видам профессиональной деятельности по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно - спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы,

самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

Формой аттестации по учебной дисциплине является экзамен.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. Уметь применять знания по психологии при решении педагогических задач	Правильное употребление и объяснение понятий и терминов: психика, психические явления, методы психологии, личность, психологические особенности школьников различных возрастов.	контрольная работа
У2. Уметь выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.	Правильное употребление и объяснение понятий и терминов: индивид, субъект, личность, индивидуальность, типы темперамента, психологические свойства темперамента, черты характера, виды и уровни способностей	Практическая работа, контрольная работа
Знать:		
31. Знать особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой	Раскрывать понятие психики, функции, уровни и формы проявления психики в практической деятельности человека.	контрольная работа
32. Знать основы психологии личности	Объяснять структуру личности, оперировать понятиями: индивид, субъект, личность, индивидуальность.	контрольная работа

<p>33. Знать закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности</p>	<p>Объяснять закономерности психического развития человека: неравномерность развития психики, интеграция и пластичность развития психики; называть факторы, влияющие на развитие психики.</p>	<p>контрольная работа</p>
<p>34. Знать возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте; особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; групповую динамику</p>	<p>Правильное употребление и объяснение понятий и терминов: возраст, возрастная периодизация, ведущая деятельность, новообразования каждого возрастного периода. Называть сензитивные периоды психофизического развития детей дошкольного и школьного возраста; выделять особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; типы темперамента. Учет этих особенностей при построении учебно-тренировочного процесса, при выборе форм и методов педагогического воздействия.</p>	<p>контрольная работа, решение психологических задач</p>
<p>35. Знать понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного</p>	<p>Называть причины и психологические основы школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения детей.</p>	<p>контрольная работа, решение психологических задач</p>

поведения	Понимать и объяснять направления работы преподавателя физической культуры для предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения детей.	
36. Знать основы психологии творчества; психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Понимать и объяснять сущность творчества, условий и факторов развития творческих способностей и индивидуальности школьника в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	контрольная работа, решение психологических задач
37. Знать механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	Называть мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью; выделять особенности мотивационной сферы спортсменов в зависимости от уровня их подготовки.	Практическая работа, контрольная работа
38. Знать влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды)	Правильное употребление и объяснение понятий и терминов: закономерности развития коллектива (команды): лидерство, конформизм; психологический климат, сплоченность в команде. Выделять основы взаимосвязи результатов спортивной деятельности и психологического состояния личности и коллектива (команды).	Практическая работа, контрольная работа

<p>39. Знать основы психологии тренировочного процесса</p>	<p>Называть и объяснять психологические особенности формирования двигательного навыка; проявления тактики в соревновательной деятельности; выделять психологические факторы успешности в тактической деятельности спортсмена. Объяснять причины возникновения предстартовых эмоциональных состояний; признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе.</p>	<p>контрольная работа</p>
<p>310. Знать основы спортивной психодиагностики</p>	<p>Называть и уметь пользоваться основными психодиагностическими методиками, используемыми для изучения личностных особенностей спортсменов, мотивов занятиями спортом. Перечислять и раскрывать сущность методов саморегуляции.</p>	<p>Практическая работа, контрольная работа</p>

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Психология», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Для оценки умений и знаний обучающихся

В качестве рубежного контроля применяется:

- 1) решение ситуационных задач
- 2) практическая работа
- 3) контрольная работа по разделам.

Для итоговой аттестации в форме экзамена используются

- 4) теоретические вопросы
- 5) тестовый контроль по курсу.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

ЭЛЕМЕНТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1.	Основы общей психологии					
Тема 1.1 Предмет психологии	Контрольная работа	У1; 31; ОК.4	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; 31; ОК.8	Индивидуаль- ный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; 31; ОК.5; ОК.9
Тема 1.2 Принципы, методы и отрасли психологии	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; 31; ОК.4.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; 31; ОК.8.	Индивидуаль- ный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; 31; ОК.2; ОК.9
Тема 1.3 Психологическая характеристика личности	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; 32; ОК.1; ОК.4	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; 32; ОК.5; ОК.8.	Индивидуаль- ный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; 32; ОК.2; ОК.9.

Тема 1.4. Деятельность	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; 31; ОК.6; ПК.1.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; 31; ОК.7	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; 31; ОК.5; ОК.11; ПК.2.2.
Тема 1.5. Ощущение и восприятие	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; ОК.5.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; ОК.4. ОК.5.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; ОК.8.
Тема 1.7. Память	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.5. ПК.1.4.
Тема 1.8. Представление	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; ОК.3.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; ОК.8.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; ОК.12.

Тема 1.9. Мышление	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.5.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 310; ОК.8. ПК.1.5.
Тема 1.10. Воображение	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; ОК.4.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; ОК.8.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; ОК.5. ОК.9.
Тема 1.11. Эмоции и чувства	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 36; 39; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; ОК.3.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; ОК.3. ОК.6.
Тема 1.12. Воля	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.3.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ПК.2.3.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.11.
Тема 1.13. Внимание	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.6.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.9. ПК.1.3.

Тема 1.14. Темперамент	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ПК.1.2. ПК.1.3.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.6. ПК.1.6.
Тема 1.15. Характер	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.2. ПК.1.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ПК.1.3. ПК.1.4.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.6. ОК.7. ОК.11.
Тема 1.16. Направленность личности	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.1. ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.6. ПК.1.1.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.8. ОК.1.1. ПК.1.1.
Тема 1.17. Способности	Фронтальный и индивидуальный опрос, решение ситуационных задач	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.5.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 36; 39; 310; ОК.8. ПК.1.2.

Раздел 2. Психология развития

Тема 2.1. Закономерности психического развития в онтогенезе	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; ОК.7.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.3.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.9.
Тема 2.2. Психологическая характеристика дошкольника	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 34; ОК.7.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.9. ПК.2.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.6. ПК.1.1.
Тема 2.3. Психологическая характеристика младшего школьного возраста	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 34; ОК.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.6. ПК.2.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.3. ПК.2.2. ПК.2.3.
Тема 2.4. Психологическая характеристика среднего школьного возраста	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 34; ОК.3. ПК.1.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.3. ОК.6. ПК.1.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.6. ПК.2.2. ПК.1.4.
Тема 2.5. Психологические основы предупреждения	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 35; ОК.3.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 35; ОК.10. ОК.11.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену),	У1; У2; 31; 35; ПК.1.3. ПК.2.2.

девиантного поведения					тестирование	
Тема 2.6. Психологическая характеристика старшего школьного возраста	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 34; ОК.6.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.7.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 34; ОК.9. ПК.1.2. ПК.1.4.
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта						
Тема 3.1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; ОК.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; ОК.4.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; ОК.5. ОК.9. ПК.2.1.
Тема 3.2. Психологическая характеристика деятельности преподавателя ФК и тренера	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; ОК.8.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.11. ПК.1.1. ПК.1.7.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; ПК.1.3. ПК.1.4. ПК.1.5.
Тема 3.3. Психологические основы обучения двигательным действиям	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 39; ОК.8. ОК.12.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 39; ОК.2. ОК.12.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 39; ОК.2. ОК.12.

Тема 3.4. Психологические основы тактических действий в спорте	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 39; ОК.2. ОК.5.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 39; ОК.8. ОК.9.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 39; ОК.2. ОК.5.
Тема 3.5. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.3. ОК.7. ОК.10.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; ПК.1.3. ПК.2.4.
Тема 3.6. Мотивационная сфера спортсмена	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 37; ОК.7. ПК.1.1.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 37; ПК.1.4. ПК.1.5.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 37; ОК.7. ПК.2.2.
Тема 3.7. Психология спортивных групп и коллективов	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 34; 38 ОК.6.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 34; 38; ОК.7. ПК.1.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 34; 38; ПК.1.3. ПК.1.5. ПК.2.3.
Тема 3.8. Проблема лидерства в спорте	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; ОК.1. ОК.6.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.6. ПК.1.3.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену),	У1; У2; 31; 32; ОК.8. ПК.1.3.

					тестирование	
Тема 3.9. Соперничество и сплоченность	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; ОК.6.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; ОК.11.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; ПК.2.4.
Тема 3.10. Агрессия и агрессивность спортсменов	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 35; ОК.1. ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 35; ОК.6. ОК.9.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 35; ОК.6. ОК.7.
Тема 3.11: Психологические особенности спортивной тренировки и соревнования	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 39; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 39; ОК.7. ОК.12. ПК.1.7. ПК.2.2.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 39; ОК.10. ОК.11. ПК.1.3. ПК.2.1.
Тема 3.12: Психологическая характеристика этапов спортивной деятельности	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 39 ОК.4. ОК.9.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 39 ОК.3. ОК.11. ПК.1.1.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 39; ПК.1.1. ПК.1.3. ПК.1.4. ПК.2.2.
Тема 3.13: Спортивная психодиагностика	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 310; ОК.4. ОК.5.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	ОК.10. ПК.1.4.	Индивидуальный опрос (билеты к экзамену),	ОК.8. ПК.1.4. ПК.2.2.

					тестирование	
Тема 3.14: Методы саморегуляции	Фронтальный и индивидуальный опрос	У1; У2; 31; 32; 310; ОК.2.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование	У1; У2; 31; 32; 310; ОК.4.	Индивидуаль- ный опрос (билеты к экзамену), тестирование	У1; У2; 31; 32; 310; ОК.8. ОК.10.

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1, У2, У3, У4, У5,
У6 (рубежный контроль, промежуточная аттестация)

1) Задания в тестовой форме (пример):

Внимательно прочитайте вопрос и выберите правильные варианты ответов

1. Отражение и регуляция – функции:

- мышления
- психики
- направленности личности.

2. Одним из уровней психики является:

- надсознательный
- подсознательный
- предсознательный.

3. Одной из форм проявления психики является:

- психические особенности
- психические акты
- психические процессы.

2) Устный ответ теоретических вопросов (пример):

Билет №

1. Психика, основные функции, уровни и формы.
2. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения. Причины, влияющие на нее.

Билет №

1. Ведущая деятельность. Роль ведущей деятельности в формировании новообразований.
2. Агрессия и агрессивность в спорте.

3) Решение ситуационных задач (пример):

1. В какой из ситуаций имеет место ощущение:
 - а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.
 - б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.
 - в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.
 - г) С трудом разобрал первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.
 - д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

2. Определите, какие свойства и закономерности ощущений проявляются в следующих ситуациях:

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.

б) После погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи.

4. Контрольно - оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: проведение экзамена с использованием теоретических вопросов.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Психология» по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Контрольная работа по разделу «Основы общей психологии»

Контрольная работа по разделу «Психология развития»

Контрольная работа по разделу «Психология ФКиС»

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология»

1. Предмет изучения психологии.
2. Методы психологии.
3. Структура личности.
4. Деятельность, виды и этапы её освоения.
5. Речь, виды и свойства речи.
6. Ощущения и восприятие, классификация ощущений.
7. Внимание, виды и свойства.
8. Память, классификации памяти.
9. Мышление, виды и формы.

10. Мыслительные операции.
11. Воображение, виды и приемы воображения.
12. Представление. Идеомоторные реакции.
13. Воля. Волевые качества человека.
14. Воспитание конкретных волевых качеств. Принципы самовоспитания воли.
15. Эмоции и чувства. Формы проявления эмоций.
16. Темперамент. Виды, психологическая характеристика.
17. Характер. Черты характера.
18. Способности. Виды, уровни развития способностей.
19. Понятие возраста, возрастная периодизация.
20. Ведущий тип деятельности, социальная ситуация развития.
21. Психологические особенности дошкольника.
22. Психологические особенности школьного возраста (младший, средний, старший).
23. Психологические проблемы девиантного поведения.
24. Понятие группы в психологии, классификация групп; особенности малой группы.
25. Лидерство: типы лидеров, стили управления.
26. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения. Причины, влияющие на нее.
27. Психологические основы тактических действий в спорте.
28. Психическое перенапряжение в спорте, их признаки.
29. Психологические особенности двигательных навыков. Реакция в спорте. Виды реакции.
30. Психологическая структура деятельности преподавателя физической культуры (тренера).

БИЛЕТЫ К ЭКЗАМЕНУ

Билет №1

1. Психика, основные функции, уровни и формы.
2. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения. Причины, влияющие на нее.

Билет №2

1. Предмет изучения и методы психологии.
2. Психологические особенности младшего школьника.
- 3.

Билет №3

1. Ведущая деятельность. Роль ведущей деятельности в формировании новообразований.

2. Агрессия и агрессивность в спорте.

Билет №4

1. Основные закономерности психического развития личности.
2. Лидерство. Типы лидеров. Стили управления группой.

Билет №5

1. Структура личности.
2. Тактика в спорте. Психологические основы тактических действий в спорте.

Билет №6

1. Факторы психического развития личности.
2. Мотивы занятий спортом.

Билет №7

1. Понятие группы в психологии, классификация групп; особенности малой группы.
2. Три степени психического перенапряжения, их признаки.

Билет №8

1. Деятельность, виды и этапы её освоения.
2. Спортивная аутогенная тренировка.

Билет №9

1. Ощущения и восприятие, классификация ощущений.
2. Понятие двигательного навыка. Психологические особенности двигательных навыков.

Билет №10

1. Внимание, виды и свойства.
2. Агрессия и агрессивность в спорте.

Билет №11

1. Память, классификации памяти.
2. Психологические особенности юношеского возраста.

Билет №12

1. Мышление и его виды.
2. Мотивы занятия спортом.

Билет №13

1. Представление. Идеомоторные реакции.
2. Психологические особенности подростка.

Билет №14

1. Психологические особенности младшего школьного возраста.
2. Три степени психического перенапряжения, их признаки.

Билет №15

1. Воля. Волевые качества человека.
2. Тактика в спорте. Психологические основы тактических действий в спорте.

Билет №16

1. Психологические особенности подросткового возраста.
2. Понятие группы. Сплоченность, соперничество, психологический климат в спортивной команде.

Билет №17

1. Воспитание конкретных волевых качеств. Принципы самовоспитания воли.
2. Возрастная периодизация.

Билет №18

1. Темперамент. Виды, психологическая характеристика.
2. Ведущий тип деятельности.

Билет №19

1. Характер. Черты характера.
2. Методы психологии.

Билет №20

1. Способности. Виды, уровни развития способностей.
2. Идеомоторные реакции в спорте, их значение и функции.

Билет №21

1. Эмоции и чувства. Формы проявления эмоций.
2. Лидерство. Типы лидеров, стили управления.

Билет №22

1. Психологические особенности юношеского возраста
2. Психологическая структура деятельности преподавателя физической культуры (тренера).

Билет №23

1. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения. Причины, влияющие на нее.
2. Деятельность, виды и этапы её освоения.

Билет №24

1. Методы психической саморегуляции.
2. Мышление. Мыслительные операции.

Билет №25

1. Этапы освоения двигательным навыком.
2. Воображение, его виды и приемы.

Билет №26

1. Три степени психического перенапряжения, их признаки.
2. Воля. Волевые качества человека.

Билет №27

1. Мотивы занятий спортивной деятельностью.
2. Память, классификации памяти.

Билет №28

1. Агрессия и агрессивность в спорте.
2. Внимание, виды и свойства.

Билет №29

1. Спортивная аутогенная тренировка.
2. Типы темперамента.

Билет №30

1. Характеристика этапов спортивной карьеры и психологические проблемы, возникающие на различных этапах спортивной карьеры.
2. Характер. Черты характера.

4. Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. - 208 с.

2. Иванников, В. А. Психология: учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. – М.: Юрайт, 2019. - 480 с.

3. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. - 243 с.

4. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. - 292 с.

5. Феоктистова, С. В. Психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. – М.: Юрайт, 2019. – 234 с.

6. Спортивная психология: учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2019. - 367 с.

Дополнительные источники:

7. Ильин, Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

8. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю.А. Коломейцев, М: ФиС, 1984. – 126 с.

9. Мухина, В.С. Возрастная психология/ В.С. Мухина. - М.: Академия, 2002. – 266 с.

10. Психология. Учебник для техникумов физ. культуры. Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1983. – 255 с.

11. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена/ Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

12. Ковтун, Н.В. Пособие по общей психологии для студентов спортивного отделения / Н.В. Ковтун. – Брянск: БГУОР, 2013. – 30 с.

13. Ковтун, Н.В. Пособие по возрастной психологии для студентов спортивного отделения / Н.В. Ковтун. – Брянск: БГУОР, 2014. –15 с.

14. Ковтун, Н.В. Пособие по спортивной психологии для студентов спортивного отделения / Н.В. Ковтун. – Брянск: БГУОР, 2015. –22 с.

Интернет–источники:

<http://www.psychology.ru/>

<http://www.psychologi.net.ru>

III. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭКЗАМЕНАТОРА.

Вопросы направлены на проверку знаний, что одновременно предполагает проверку умений их логично излагать, перестраивать, аргументировать и иных умений, предусмотренных требованиями к уровню подготовки выпускников.

Отметка «5» за вопрос ставится при условии, что обучающийся:

- логично изложил содержание своего ответа на вопрос, при этом выявленные знания примерно соответствовали объему и глубине их раскрытия в учебнике базового или профильного уровня;
- правильно использовал научную терминологию в контексте ответа;
- верно, в соответствии с вопросом характеризовал на базовом или профильном уровне основные социальные объекты и процессы, выделяя их существенные признаки, закономерности развития (на профильном уровне также раскрыл их место и значение в жизни общества как целостной системы);

- объяснил причинно-следственные и функциональные связи названных социальных объектов;
- обнаружил умение раскрывать на примерах относящиеся к вопросу теоретические положения и понятия социально-экономических и социальных наук;
- проявил умение оценивать действия субъектов социальной жизни с точки зрения социальных норм, экономической рациональности (на профильном уровне проявил также умение оценивать различные суждения о социальных объектах с точки зрения общественных наук);
- показал умение формулировать на основе приобретенных правовых знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам;
- проявил умения сравнивать социальные объекты, выявляя их общие черты и различия; устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками социальных явлений и правоведческими терминами, понятиями; сопоставлять различные научные подходы;
- проявил понимание особенностей различных общественных наук, основных путей и способов социального и гуманитарного познания. Степень проявления каждого из перечисленных умений определяется содержанием вопроса.

Не влияют на оценку незначительные неточности и частичная неполнота ответа при условии, что в процессе беседы экзаменатора с экзаменуемым последний самостоятельно делает необходимые уточнения и дополнения.

Отметка «4» ставится, если обучающийся допустил малозначительные ошибки, или недостаточно полно раскрыл содержание вопроса, а затем не смог в процессе беседы самостоятельно дать необходимые поправки и дополнения, или не обнаружил какое-либо из необходимых для раскрытия данного вопроса умение.

Отметка «3» ставится, если в ответе допущены значительные ошибки, или в нем не раскрыты некоторые существенные аспекты содержания, или экзаменуемый не смог показать необходимые умения.

**Задания для оценки освоения дисциплины
«Психология»**

Тестирование

Тест по разделу «Общие вопросы психологии»

1. Отражение и регуляция – функции:
 - мышления
 - **психики**
 - направленности личности.

2. Одним из уровней психики является:
 - надсознательный
 - **подсознательный**
 - предсознательный.

3. Одной из форм проявления психики является:
 - психические особенности
 - психические акты
 - **психические процессы.**

4. Свойство личности, обеспечивающее высокие достижения в деятельности:
 - характер
 - **способности**
 - темперамент.

5. Психическое отражение – это:
 - свойство восприятия
 - **функция психики**
 - сосредоточенность сознания.

6. Психология – это наука:
 - о человеке
 - **о психике**
 - о развитии.

7. Факторы формирования характера:

- **наследственность**

- подражание

- обучение.

8. Уровень способностей, предполагающий оригинальность выполнения деятельности в рамках общепринятых направлений:

- одаренность

- **талантливость**

- гениальность.

9. Составляющая структуры личности, характеризующая врожденные особенности личности:

- субъект

- индивидуальность

- **индивид.**

10. Личность - это:

- индивид

- **индивид, наделенный сознанием**

- индивидуальность.

11. Ядром направленности личности является:

- **мировоззрение**

- потребности

- влечения.

12. Основой формирования способностей является:

- **задатки**

- воспитание

- обучение.

13. К психическим явлениям регуляции относится:

- целеполагание

- мышление

- **воля.**

14. Обеспечение типичного поведения в типичных ситуациях:

- **проявление характера**

- проявление способностей

- проявление темперамента.

15. Черты характера, отражающие принадлежность человека к определенной социальной группе:

- **типические**
- индивидуальные
- социальные.

16. Свойство личности, характеризующее отношение человека к окружающему миру:

- **характер**
- способности
- направленность личности.

17. Волевое качество, проявляющееся в умении сдерживать эмоции:

- упорство
- целеустремленность
- **самообладание.**

18. Свойство внимания, которое позволяет выполнять несколько действий одновременно:

- переключение
- **распределение**
- устойчивость.

19. Продуктивность запоминания характеризуется:

- **длительностью сохранения материала**
- скоростью чтения
- объемом повторений.

20. Сознательная регуляция своих действий, требующая преодоления препятствий:

- целеполагание
- мышление
- **воля.**

21. Целенаправленное запоминание материала характеризуется:

- **произвольностью**
- сосредоточенностью
- осознанностью.

22. Свойство внимания, которое показывает степень его сосредоточенности на объекте:

- устойчивость
- переключаемость
- **концентрация.**

23. Свойство внимания, которое характеризуется целенаправленным переходом сознания с одного объекта на другой:

- **переключение**
- отвлечение
- распределение.

24. Волевое качество, проявляющееся в способности длительно проявлять активность при достижении цели:

- **настойчивость**
- целеустремленность
- инициативность.

25. Целенаправленная сосредоточенность сознания на определенном действии:

- **произвольное внимание**
- непроизвольное внимание
- слепопроизвольное внимание.

26. Сосредоточенность сознания на чем-то одном при одновременном отвлечении от всего другого:

- **внимание**
- восприятие
- мышление.

27. Вид памяти, который сохраняет информацию на время, необходимое для достижения цели:

- кратковременная
- долговременная
- **оперативная.**

28. Волевое качество, проявляющееся в умении противостоять мнению извне и брать на себя ответственность за принятое решение:

- **инициативность**
- целеустремленность
- решительность.

29. Направленность человека на общение, активность в общении, это:

- интроверсия
- пластичность
- **экстраверсия.**

30. Сангвинический тип темперамента:

- **сильный, уравновешенный, подвижный**
- сильный, неуравновешенный

- сильный, уравновешенный, инертный.

31. Холеричный тип темперамента:

- сильный, уравновешенный, подвижный
- **сильный, неуравновешенный**
- сильный, уравновешенный, инертный.

32. Направленность человека на себя, отсутствие активности в общении, это:

- экстраверсия
- **интроверсия**
- ригидность.

Тест по разделу «Психология развития»

1. Одним из факторов психического развития является:

- **собственная активность**
- прогрессивность развития
- сензитивные периоды в развитии.

2. Благоприятным периодом для развития психических качеств является:

- перспективный
- **сензитивный**
- позитивный.

3. Усиленное развитие психического качества при недоразвитии другого - это:

- **компенсация**
- интеграция
- пластичность.

4. Переходный этап от одного возраста к другому:

- сензитивный период
- **кризисный период**
- спокойный период.

5. Ведущий вид деятельности в юношеском возрасте - это:

- учебная
- учебно - трудовая
- **учебно – профессиональная.**

6. Новообразованием подросткового возраста является:

- открытие внутреннего мира
- **чувство взрослости**
- чувство значимости.

7. Появление рефлексии относится к возрасту:

- **младшему школьному**
- подростковому возрасту
- старшему школьному.

8. Под влиянием какой деятельности происходят существенные изменения психики:

- **ведущей**
- учебной
- игровой.

9. Произвольность психики является новообразованием какого возраста:

- **младшего школьного**
- подросткового
- юношеского.

10. Новообразованием дошкольного возраста является:

- **потребность в общественно оцениваемой деятельности**
- потребность в друзьях
- потребность в движении.

11. Потребность в дружбе, самоутверждение в коллективе является значимым в:

- младшем школьном возрасте
- **подростковом**
- юношеском.

12. Сензитивный период развития силы:

- в младшем школьном возрасте
- в подростковом
- **в юношеском.**

13. Поведение, отклоняющееся от принятых в обществе социально-психологических и нравственных норм, называется:

- отрицательным
- **девиантным**
- делинквентным.

14. Сензитивный период развития координационных способностей:

- **в младшем школьном возрасте**

- в подростковом
- в юношеском.

15. Личностное и профессиональное самоопределение школьника приходится на:

- младший школьный возраст
- подростковый
- **юношеский.**

Тест по разделам

«Общие вопросы психологии» и «Психология развития»

Вопросы	Варианты ответов
1. Отражение и регуляция - функции:	а. Мышления б. Направленности в. Психики
2. Одним из уровней психики является:	а. Подсознательный б. Надсознательный в. Предсознательный
3. Принципом психологии является принцип:	а. Целесообразности б. Детерминизма в. Единства отражения и регуляции
4. Классификация психических явлений может быть:	а. По интенсивности б. По широте охвата психики в. По длительности проявления
5. Экстерорецепторы реагируют на раздражители:	а. Внутренние (телесные) б. Внешние в. На положение тела в пространстве
6. Свойство восприятия, показывающее его зависимость от установок и потребностей личности:	а. Предметность б. Избирательность в. Структурность

7. Одним из факторов психического развития является:	а. Собственная активность человека б. Прогрессивность развития в. Сензитивные периоды в развитии
8. Свойство внимания, которое показывает степень его сосредоточенности на объекте:	а. Устойчивость б. Переключаемость в. Концентрация
9. Вид одного из процессов памяти, когда есть уверенность, что помнишь, но нет возможности вспомнить:	а. Узнавание б. Припоминание в. Воспроизведение
10. Благоприятным периодом для развития психических качеств является:	а. Перспективный б. Позитивный в. Сензитивный
11. Простейшим элементом деятельности является:	а. Движение б. Действие в. Активность
12. Перевод внутреннего плана во внешнее действие - это:	а. Интериоризация б. Экстериоризация в. Мобилизация
13. Психическое отражение - это:	а. Свойство восприятия б. Функция психики в. Сосредоточенность сознания
14. К психическим явлениям регуляции относится:	а. Целеполагание б. Мышление в. Воля
15. Усиленное развитие психического качества при недоразвитии другого - это:	а. Компенсация б. Интеграция в. Пластичность
16. Мыслительная операция, при которой происходит выделение одного свойства объекта при	а. Анализ б. Абстрагирование в. Сравнение
17. Волевое качество, проявляющееся в умении сдерживать эмоции:	а. Упорство б. Целеустремленность в. Самообладание

18. Функция воображения, замещение активности фантазированием:	а. Когнитивная б. Компенсационная в. Разрядки аффектов
19. Структурная единица эмоций и чувств - это:	а. Перцепт б. Образ в. Переживание
20. Психология - это наука:	а. О сознании б. О психике в. О развитии
21. Необходимость в определенных условиях жизни и развития - это:	а. Мотив б. Потребность в. Влечение
22. Сангвинический тип темперамента:	а. Сильный, неуравновешенный б. Сильный, уравновешенный, подвижный в. Сильный, уравновешенный, инертный
23. Функция характера, интегрирующая свойства в целостное образование:	а. Функция «рельефа» личности б. Функция «каркаса» личности в. Функция приспособления
24. Уровень способностей при создании чего-либо по образцу:	а. Продуктивный б. Репродуктивный в. Конструктивный
25. Вид деятельности, мотивация которого - это получение удовольствия:	а. Труд б. Игра в. Учение
26. Личность - это:	а. Индивид б. Индивид, наделенный сознанием в. Индивидуальность
27. Переходный этап от одного возраста к другому :	а. Сензитивный период б. Период развития в. Кризис

28. Ведущий вид деятельности в юношеском возрасте - это:	а. Учебная деятельность б. Учебно-трудовая деятельность в. Учебно-профессиональная деятельность
29. Новообразованием подросткового возраста является:	а. Чувство взрослости б. Чувство социальной значимости в. Открытие внутреннего мира
30. Появление рефлексии относится к возрасту:	а. Младшему школьному б. Подростковому в. Старшему школьному

Тест по разделу «Психология физической культуры и спорта»

1. Предметом изучения спортивной психологии является:

- закономерности проявления и развития спортивной деятельности
- **закономерности проявления и развития психики человека, занимающегося спортивной деятельностью**
- закономерности проявления и развития психики человека.

2. Структуру деятельности и тренера, и преподавателя физической культуры составляют следующие компоненты:

- **проектировочно – конструктивный**
- ориентировочный
- целеустремленный.

3. Психологические характеристики навыка:

- **целостность действия**
- структурирование действия
- фрагментарность действия.

4. Психологические факторы успешности тактических действий:

- **мышление**
- ощущение
- эмоции.

5. Для воспитания настойчивости и упорства требуется:

- **строгое выполнение режима жизни и спортивной тренировки**
- выполнение тренировочной нагрузки по состоянию
- выполнение тренировочной нагрузки по настроению.

6. На начальном этапе мотивами прихода в спорт могут быть:

- **стремление быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена, быть привлекательным для противоположного пола**
- стремление поддерживать и развивать свои достижения
- стремление самоутверждения, соперничества.

7. Агрессия – это

- **поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический или моральный ущерб**
- поведение, при котором преследуются личные интересы
- поведение, при котором преследуются интересы других людей.

8. Виды агрессии:

- **вербальная прямая**
- невербальная
- прямая словесная.

9. Признаки лидерства:

- **инициативность**
- эгоистичность
- агрессивность.

10. Стили управления спортивной группой:

- **авторитарный**
- дружеский
- равнодушный.

11. Причины психического перенапряжения:

- **монотонность тренировочных занятий**
- низкая общительность
- требовательность тренера.

12. Степени психического перенапряжения:

- **астеничность**
- интенсивность
- перетренированность.

13. Результаты в состоянии боевой готовности:

- **наивысшие**
- наименьшие
- соответствуют уровню подготовленности.

14. Основные причины динамики предсоревновательного напряжения:

- **индивидуальные психологические особенности спортсмена**
- индивидуальный подход к каждому спортсмену
- плохие погодные условия.

15. Направление саморегуляции:

- **активное включение представлений и чувственных образов**
- изменение обстановки
- вовлечение других людей в общение.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Тема 1. Предмет психологии

1. Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.
2. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства или состояния) проявляются в следующих ситуациях:
 - а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
 - б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
 - в) Учитель строг с учениками, раздражается по любому поводу.
 - г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
3. Приведите примеры проявления психических процессов, свойств и состояний в конкретных жизненных ситуациях.

Тема 2. Принципы, методы и отрасли психологии

1. Определите, какие отрасли психологии решают следующие задачи:
 - а) Определить факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового возраста.
 - б) Выявить причины снижения производительности труда на предприятии.
 - в) Разработать способы привлечения внимания учащихся на уроке.
 - г) Выявить лидера в коллективе и привлечь его к организации групповой работы.
 - д) Определить темперамент человека по особенностям поведения
 - е) Изучить влияние суточных биоритмов человека на производительность его труда
 - ж) Установить объем кратковременной памяти у людей пожилого возраста.
 - з) Разработать способы установления деловых взаимоотношений в формирующемся коллективе.
 - и) Определить факторы, влияющие на психологические особенности безнадзорного подростка.
 - к) Оказать помощь подросткам при выборе профессии.
2. Какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях:
 - а) Психолог предлагает испытуемому повторить 10 слов, которые он только что прочитал.

б) Группе испытуемых необходимо письменно ответить на вопросы об их интересах.

в) Психолог предлагает детям нарисовать несуществующее животное.

г) На консультации у психолога посетитель рассказывает о беспокоящих его проблемах.

д) Психолог предъявляет испытуемому «страшные» картинки и регистрирует возникающие при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

е) Психолог, исследуя трудовую деятельность менеджера на предприятии, незаметно для него присутствует в помещении.

ж) С целью изучения влияния нового психотропного препарата на поведение человека ученые делают инъекции крысам и собакам.

з) Чтобы узнать особенности межличностных отношений, возникающих в группах туристов, следующих дальними маршрутами, психолог под видом обычного туриста вступает в одну из таких групп.

и) Для проверки действенности разработанной учеными методики быстрого обучения иностранному языку организуется исследование, в ходе которого одну группу испытуемых обучают предложенным способом, а другую – традиционным. Затем результаты сравниваются.

к) При отборе учеников в класс для одаренных детей психолог изучает их способности.

Тема 1.4. Деятельность

1. Определите, в каких ниже приведенных случаях поведение является деятельностью, а в каких - нет:

1) Ребенок перекладывает игрушки с места на место.

2) Пожилые люди прогуливаются на свежем воздухе.

3) Человек грызет ногти в состоянии задумчивости.

4) Студент пропускает утренние занятия, так как ему не хочется рано вставать.

5) Школьник рисует каракули на страницах учебника.

6) Продавец обвешивает покупателей.

7) Ребенок катается на качелях.

8) Врач не оказывает необходимой помощи прохожему, нуждающемуся в ней.

9) Человек разговаривает во сне.

10) Подросток ходит по комнате из угла в угол, так как ему нечего делать.

2. Проанализируйте хорошо знакомые вам виды деятельности (игровую, учебную и трудовую), выделив в них мотив, цель, задачи, условия выполнения, действия и операции.

3. В нижеследующих ситуациях выделите структурные компоненты деятельности (мотив, цель, задачи, условия выполнения, действия, операции).

а) Желая хорошо выглядеть на свадьбе своей подруги, девушка с усердием шьет себе модное красивое платье по снятой ею из журнала выкройке.

б) Чтобы порадовать и удивить своих гостей, хозяйка изучает кулинарные книги и обзванивает знакомых в поисках «экзотических» рецептов.

в) Собираясь в дальнюю поездку, автолюбитель проверяет состояние своей машины, заливает полный бак бензином, обновляет масло, подкачивает колеса, приобретает минимум запчастей.

г) Желая получить достойную отметку на семинаре, студент идет в библиотеку, терпеливо конспектирует научную статью, ищет ответы на вопросы преподавателя.

3. Покажите на конкретных примерах функции игры в жизни людей разного возраста.

4. Разработайте рекомендации по повышению спортивной мотивации.

Тема 1.5. Ощущения и восприятие

1. Вспомните несколько особенно ярких впечатлений из вашей жизни. Какие образы появляются у вас в сознании: зрительные, слуховые или какие-то еще? Опишите все те ощущения, которые у вас возникали в это время.

2. В какой из ситуаций имеет место ощущение:

а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.

б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.

в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.

г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.

д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

3. Определите, какие свойства и закономерности ощущений проявляются в следующих ситуациях:

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.

б) После погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи.

в) Слепоглухая О. Скороходова вспоминала, что когда она жила в интернате, то по запаху легко определяла обладателя каждого полотенца.

г) После громкой музыки на дискотеке молодому человеку все остальные звуки кажутся тихими.

д) Автослесарь по звуку работающего мотора автомобиля определяет характер поломки.

е) Температура помещений, стены которых окрашены в синие тона, воспринимается на три-пять градусов ниже, чем она есть на самом деле.

ж) «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», - сказал однажды известный мнемонист Ш. беседовавшему с ним Л.С. Выготскому.

з) Психофизиолог Г. Фехнер воспринимал звук «е» как желтый, «а» как белый, «у» как черный; звук трубы он ощущал как красный цвет, звук флейты - синий.

и) Установлено, что обтирание лица водой комнатной температуры повышает остроту зрения.

3. На белой стене висят часы, черный циферблат которых заключен в овал серебристого цвета. Человек пристально всматривается в циферблат, пытаясь определить положение стрелок, а затем переводит взгляд на белую стену и вдруг «видит» там часы в несколько измененном виде. Что собой представляет данное явление?

4. На картине изображено красное яблоко, лежащее на белой тарелке. Вы внимательно рассматриваете картину в течение примерно 30-60 сек., а потом переводите взгляд на белый лист бумаги. Какого цвета будет яблоко в возникшем перед вами последовательном образе?

5. Если вы можете заметить разницу между 10 и 11 кг, то какой минимальный вес (в килограммах) вы смогли бы отличить от 50 кг?

6. Определите, какие свойства восприятия (целостность, константность, апперцепция, предметность, структурность) проявляются в следующих ситуациях:

а) Ночью на звездном небе люди видят не отдельные звезды, а созвездия.

б) Незнакомая женщина, находящаяся среди мужчин, внешне не резко отличных друг от друга, будет воспринята ярче, чем когда она находится в группе женщин.

в) Слепому с детства человеку, которому в результате операции было возвращено зрение, казалось, что видимые из окна предметы являются маленькими, а не удаленными.

г) Когда человеку показывают рисунок с неопределенными фигурами, которым дается название, он видит в них сходство с данными объектами.

д) Музыкант, слушая концерт в исполнении оркестра, не выделяет звучание отдельных инструментов.

е) В сумерках мы видим цвета нашей одежды такими же, как и при дневном освещении.

ж) Темный предмет кажется меньше светлого, если оба имеют одинаковую величину.

з) Шагая по аллее, студент взглянул на часы. Через минуту к нему подбежал ребенок и спросил, который час. Студенту опять пришлось взглянуть на часы.

и) Учитель выделяет красным цветом ошибки в письменных работах школьников.

Тема 1.7. Память

1. Приведите примеры проявления различных видов памяти в жизненных и профессиональных ситуациях (по разным классификациям).

2. Определите, какие виды памяти проявляются в следующих ситуациях:

а) При встрече девушка называет номер своего телефона знакомому и тот через некоторое время безошибочно его набирает.

б) Учитель предлагает классу посмотреть в окно и рассказать, что ученики только что увидели.

в) Школьник получил задание выучить к торжественному вечеру большое стихотворение.

г) Проходя мимо кондитерской, девочка почувствовала знакомый запах и вспомнила, что покупала здесь ванильное пирожное.

д) Мама посылает сына в магазин, перечисляя ему названия продуктов и просит повторить то, что он услышал.

е) Ребенок рассказывает на уроке параграф, который он выучил накануне.

ж) Услышав по телефону голос, девушка сразу же узнала своего приятеля.

з) Девочки разучивают на уроке хореографии новый танец и повторяют каждое движение по несколько раз.

и) Дети надолго запомнили интересный рассказ, с которым их познакомили на творческом вечере известного писателя.

к) Молодой человек по памяти подобрал услышанную ранее мелодию.

л) По возвращении из путешествия юноша еще долго мысленно бродил полюбившимися маршрутами.

м) Попробовав однажды рыбий жир, ребенок испытывает отвращение каждый раз, когда видит его.

3. Какие процессы и явления памяти проявляются в следующих ситуациях:

а) Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем воспроизвел ее с точностью.

б) Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45%.

в) На экзамене по математике ученик долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бином Ньютона.

г) Ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране.

д) Мальчик никак не мог выучить большое стихотворение, хотя и много раз повторял его. Решив, что с задачей ему не справиться, он лег спать и утром повторил его без ошибок.

е) Во время экзаменационной сессии студенты за три дня усваивают больше материала, чем за несколько месяцев до этого.

4. Проведите диагностику объема кратковременной зрительной памяти с соседом по парте. В течение 20 сек. продемонстрируйте ему таблицу, затем уберите ее и после этого попросите его записать на бланке те числа, которые он запомнил. Поменяйтесь ролями.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека – 7 и выше.

5. Проведите диагностику объема кратковременной слуховой памяти. Разбейтесь по парам. Зачитайте по очереди друг другу набор из 10 слов. Воспроизведенное сразу после прочтения количество слов составляет объем кратковременной памяти испытуемого.

6. Школьнику необходимо через неделю воспроизвести достаточно большой текст на иностранном языке. В день, предшествующий испытанию, он принимается за дело и, хотя учит текст с 15.00 до 23.00, воспроизвести его не в состоянии. Какая помощь родителей будет в данном случае наиболее полезна:

а) Объяснить, что текст надо заучивать не целиком, а по частям.

б) Рассказать о целесообразности распределения повторений во времени.

в) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, принимая во внимание явление реминисценции.

г) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, так как при этом удастся избежать торможения нервных клеток в результате их усталости.

7. Напишите рекомендации о том, как можно использовать закономерности памяти в учебной и профессиональной (спортивной) деятельности.

8. Определите причины забывания в каждом из следующих примеров.

а) Вчера вечером мальчик выучил наизусть стихотворение, а теперь не может вспомнить третью строчку.

б) Девушка так обрадовалась, когда узнала, что выиграла в лотерею, что забыла о стоящем на плите кофе. В результате кофе пригорел.

в) Новый сотрудник пришел на прием без галстука, поскольку забыл его надеть, и все над ним смеялись. Однако ему никто не говорил, что вечер будет официальным.

г) Накануне вечером девушка смотрела новости, где передавали прогноз погоды, но в это время мечтала о предстоящем летнем отпуске. Теперь она не может вспомнить, ожидается ли сегодня дождь.

Тема 1.9. Мышление

1. В какой из ситуаций обращение к мышлению не требуется:

а) Все 30 лампочек елочной гирлянды неожиданно погасли, но телевизор работал.

б) Во время урока учитель задал вопрос «как по-английски «граница»?»

в) Надо было разжечь костер, но ни спичек, ни зажигалки у туристов не нашлось.

г) Передвинуть тяжелый шкаф можно было только вчетвером, но Сидоров был совершенно один.

2. В какой из следующих ситуаций не представлена опосредованность мышления:

а) Определив способ подключения, электромонтер стал по очереди проверять все лампочки.

б) Хотя длина бикфордова шнура не превышала 1,5 метра, сапер спокойно двинулся в сторону стоящего недалеко грузовика.

в) Показания приборов свидетельствовали о том, что до ближайшего аэродрома самолету не дотянуть.

г) Придя в себя после сильного удара, Петр с сожалением отметил, что обнаруженный им несколько секунд код утерян навсегда.

3. Определите, какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Написание журналистом аналитической статьи.

б) Изготовление портным выкройки по имеющимся размерам.

в) Составление свидетелем словесного описания преступника.

г) Собираение ребенком конструктора.

д) Проектирование дизайнером интерьера помещения.

е) Составление учителем вопросов к контрольной работе.

ж) Принятие диспетчером по управлению движением транспорта решения о немедленных действиях.

з) Нахождение автослесарем поломки в автомобиле.

- и) Составление архитектором будущего плана постройки.
- к) Перекладывание вещей на полке с места на место с целью найти способ наилучшего их размещения.
- л) Решение учебной задачи новым способом.

4. Какие мыслительные операции проявляются в приведенных ниже ситуациях:

- а) Преподаватель предлагает студентам сделать конспект статьи, составить план и выделить главную мысль.
- б) Задание мастера производственного обучения: из набора предложенных инструментов выберите те, которые относятся к слесарным инструментам.
- в) Задание ученикам: составить текст, используя новые слова.
- г) Начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.
- д) Задание ученикам - найти сходство между предложенными чертежами.
- е) В предложенной задаче выделите условия и скажите, что вам известно.
- ж) Установить закономерности в предложенных числовых рядах и продолжить их.
- з) После опроса всех свидетелей детектив наконец смог составить фотопортрет преступника.
- и) Ученики художественной школы изучают понятие формы предметов.

5. Какая из приведенных классификаций может быть признана правильной?

- А. Часы бывают электронные, механические, настенные, напольные.
- Б. Животные подразделяются на диких, домашних, сумчатых и млекопитающих.
- В. В зависимости от содержания хранящегося в памяти материала различают следующие ее виды: образную, словесно-логическую, эмоциональную и двигательную.
- Г. Обувь подразделяется на мужскую, женскую, детскую.

6. Напишите рекомендации о том, как в учебной и спортивной деятельности ориентироваться на особенности мышления детей различного возраста.

Тема 1.10. Воображение

1. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются основные виды воображения (по разным классификациям).

2. Определите, какие виды воображения проявляются в следующих ситуациях:

- а) Учитель представляет, как отреагируют ученики на его рассказ.
- б) Глядя на облака в небе, человек видит в них очертания знакомых объектов.
- в) Мальчик мечтает стать известным политиком.
- г) Инженер, рассматривая чертеж, представляет, как может выглядеть данная машины в реальности.
- д) Детям дали задание подготовиться к конкурсу на самый оригинальный сюжет для новогоднего вечера.
- е) Ученик, читая в книге описания природы, живо представил себе картину морского побережья.
- ж) Мать, разговаривая с дочерью по телефону, представляет себе, как та выглядит в данный момент.
- з) Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с паучьими лапами.
- и) Учитель географии дает задание ученикам – по какой-либо точке, показанной на карте описать флору, фауну, рельеф, вид городов и жилищ данной местности.

3. Придумайте рассказ, в котором встречаются слова:

ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Время на работу 10 минут. После завершения работы прочитайте некоторые из рассказов вслух.

Рассказ оценивают по следующим критериям: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность сюжета, неожиданность концовки.

4. За 5 минут нужно составить как можно больше осмысленных фраз, в каждую из которых должны входить три слова: «свет, воздух, земля».

Каждая фраза оценивается по пятибалльной системе:

- 5 – остроумная, оригинальная комбинация,
- 4 – правильное, логичное сочетание слов,
- 3 – пожалуй, и так можно,
- 2 – два слова связаны верно, а третье нелогично,
- 1 – бессмысленное сочетание слов.

После подсчета суммы баллов по всем фразам рассчитывается коэффициент творческого воображения, который равен сумме баллов, деленных на число фраз, написанных за 5 минут.

5. Приведите примеры конкретных образов, созданных в результате работы воображения.

6. Определите, какие приемы создания образов использовались в следующих примерах:

а) В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, минотавры, сфинксы, драконы и т.д.

б) Изобретатели конструируют аэросани, танки-амфибии, вертолеты, дирижабли, подводные лодки и т.п.

в) Фантасты в своих произведениях используют такой сюжет как путешествие во времени.

г) В сказках часто используются такие образы как ковер-самолет, сапоги-скороходы, шапка-невидимка.

д) У Н.В. Гоголя в романе «Мертвые души» ярко представлены образы Манилова, Собакевича, Плюшкина и т.п.

е) В рекламных роликах показывают увеличенные изображения представляемых продуктов.

8. Разработайте рекомендации по развитию творческого воображения.

Тема 1.13. Внимание

1. Приведите примеры проявления основных видов внимания и условий, которые их вызывают.

2. Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

а) Гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами.

б) Выпускник усиленно готовится к экзамену по геометрии.

в) Читая рассказы Л.Н. Толстого, школьница слышит громкую музыку, доносящуюся из окна.

г) Ученикам нужно прослушать небольшой рассказ и назвать встретившиеся в нем прилагательные.

д) Рабочую тишину в классе нарушают звуки сигнализации припаркованной во дворе школы машины.

е) Получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя.

ж) Испытуемые по команде психолога в течение пяти минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а»

з) Учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться.

и) Перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная.

к) Корректор проверяет ошибки в напечатанной статье.

л) Секретарь набирает на компьютере текст приказа под диктовку начальника.

м) Примерно 65-70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.

н) Заканчивается урок, учащиеся пытаются разобраться в материале, но время от времени они отвлекаются, заговаривают друг с другом. Чтобы активизировать их деятельность, учитель резко повышает голос. Класс успокаивается, но ненадолго, а вскоре снова начинает шуметь. Учителю приходится снова повысить голос.

3. Опишите ситуации, в которых проявляются основные свойства внимания (устойчивость, концентрация, распределение, переключение).

4. Проранжируйте действия, требующие распределения внимания, в порядке нарастания степени трудности:

а) Читать про себя с полным пониманием текста и одновременно записывать под диктовку слова.

б) Чистить картошку и одновременно смотреть любимую телепередачу.

в) Ходить по гимнастическому бревну, декламируя при этом стихи

г) Вести автомобиль и разговаривать при этом с пассажиром на иностранном языке (язык изучается четыре месяца).

д) Вести автомобиль и беседовать с коллегой о работе.

е) Читать про себя с полным пониманием текст и одновременно записывать названия категорий, к которым относятся диктуемые слова.

ж) Осуществлять синхронный перевод речи оратора, говорящего в среднем темпе.

5. Проведите диагностику произвольного внимания у соседа по парте. В течение 2 минут вы должны расставить в свободных клетках пустого квадрата в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках заполненного квадрата. Числа записываются построчно, никаких отметок в левом бланке делать нельзя.

16	37	98	29	54						
88	92	46	59	35						
43	21	8	40	2						
65	84	99	7	77						
13	67	60	34	18						

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма - 22 числа и выше.

6. Напишите рекомендации по поводу того, как организовывать на уроках внимание учащихся со следующими особенностями:

а) с низкой концентрацией

б) с хорошим распределением

в) с плохим переключением.

7. Опишите ситуации, в которых возникает необходимость привлечения внимания. Предложите способы привлечения внимания в данных ситуациях.

8. Определите, какие способы привлечения внимания (повторение, новизна, изменение интенсивности, контрастные цвета, формы или размеры, искусственное подогревание общественного интереса) использованы в следующих случаях:

а) Женщина нарисовала на своей черной машине белую полосу.

б) Учитель повышает голос и кричит: «Тихо!».

в) У прилавка на рынке, где можно поторговаться, постоянно собирается много покупателей.

г) Мать постоянно твердит своему ребенку: «Не забудь убрать свою комнату!».

д) Взрослый человек обливает каждого встречного из водяного пистолета.

е) Новый преподаватель входит в аудиторию и молча ждет, когда установится тишина.

Тема 1.14. Темперамент

1. Опишите ситуации, в которых проявляются следующие свойства темперамента:

активность, реактивность, экстраверсия - интроверсия, пластичность - ригидность, темп реакции, эмоциональная устойчивость, сензитивность.

2. Определите, какие свойства или тип темперамента лежат в основе следующего поведения.

а) При поручении ответственного задания инженер быстро разработал план конструкции, сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж.

б) Порученное задание вызвало у работника недовольство, он долго не мог приступить к выполнению, говоря о том, что это задание слишком сложно для него.

в) Прежде чем выполнять данное задание, сотрудник долго раздумывал, тщательно проверял все данные, а затем приступил к работе над чертежом.

г) Ученик при выполнении работы часто переключается с одного вида деятельности на другой, отвлекается на посторонние разговоры. При возникновении затруднений в решении теряет к задаче всякий интерес. С удовольствием выполняет задания только среднего уровня сложности.

д) Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал.

е) Экономист планового отдела обладает высокой работоспособностью, надолго сосредотачивается на кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок.

ж) При составлении проекта инженер-конструктор сильно увлекается, придумывает различные варианты, полностью поглощен работой и раздражается, когда его отвлекают.

з) Секретарша очень сильно реагирует на замечания начальника, долго переживает из-за допущенных ошибок, малейшие неприятности могут вызвать ухудшение настроения. Если необходимо срочно выполнить работу, не может сразу сосредоточиться.

и) Павел очень терпелив. Он может часами выполнять кропотливую работу, которая вызвала бы раздражение у другого человека.

к) Кирилл не выносит, когда приходится терять время в транспортных пробках. Он включает звуковой сигнал или грозит кулаком всем, кто его задерживает.

л) Сообщение о том, что его доклад перенесен с вечернего заседания на утреннее, заметно расстроило доцента Ковалева, и он плохо спал ночью.

3. Определите тип темперамента детей в следующих ситуациях:

а) Сергей – типичный непоседа, на уроках постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания учителя не реагирует.

б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом учителя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос учителя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку. На переменах никогда не сидит на месте, бегает по коридору.

в) Олег в классе обычно сидит спокойно, но часто на уроках занимается посторонним делом, не слушает объяснения учителя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.

г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый мальчик. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает. На уроках иногда мешает товарищам, может ущипнуть соседа. Какие виды психолого-педагогических воздействий можно применить к данным школьникам, учитывая их типы темперамента?

4. Как поведут себя люди с различными типами темперамента в следующих ситуациях:

а) По неожиданному требованию начальника нужно срочно приехать на работу в выходной.

б) Человек опаздывает на поезд из-за поломки машины.

в) Происходит сбой в работе компьютера и потеряно большое количество информации.

5. Четыре здоровых молодых человека желают стать летчиками-испытателями. Тестирование показало, что Х. - холерик, С. - сангвиник, М. -

меланхолик, Ф. - флегматик. Кстати, Х. - мастер спорта по дзюдо, Ф. - давно и весьма эффективно занимается бегом на длинные дистанции, М. - мастер спорта по прыжкам в воду, а С. - великолепный альпинист. Каково, скорее всего, будет заключение специальной комиссии?

6. Иногда в качестве наказания ребенка оставляют одного в комнате. Для ребенка с каким типом темперамента это наказание окажется наиболее слабым? Аргументируйте свой ответ.

7. При взаимодействии с человеком какого типа темперамента можно быть максимально прямолинейным? Аргументируйте свой ответ.

8. Вы – тренер. Напишите рекомендации о том, как можно взаимодействовать с людьми различных типов темперамента.

Тема 1.15. Характер

1. Перечислите как можно больше черт характера и классифицируйте их по различным основаниям.

2. Спрогнозируйте, как свойства темперамента под влиянием воздействующих на них социальных условий могут трансформироваться в черты характера.

3. Разработайте 15 психологических рекомендаций в помощь учителю, перед которым стоит задача адаптировать нового ученика к классному коллективу. Рекомендации в данном случае следует составлять, придерживаясь следующей схемы: «Если новый ученик такой-то (обладает определенной чертой характера, способностью), то учитель должен (может) сделать то-то».

4. Исправьте следующие психологические рекомендации так, чтобы они были адекватны такой черте характера, как общительность?

- а) Избегайте встреч с таким человеком.
- б) Не позволяйте ему пользоваться Вашим телефоном.
- в) Если Вы куда-нибудь собираетесь идти, то следует взять его с собой.
- г) В трудные для Вас минуты не стоит идти к нему в гости.
- д) Своего ребенка можно надолго оставить с таким человеком.

Какие типичные ошибки в формулировке заданных рекомендаций Вы бы отметили?

5. Какие черты характера проявляются в следующих ситуациях:

- а) Человек тщательно готовится к публичному выступлению
- б) Девочка постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери.

- в) Школьник часто приходит на занятия с невыполненными уроками.
- г) Старший брат не желает делиться сладостями с младшим.
- д) Студент сильно волнуется перед экзаменами.
- е) Сотрудник не любит, когда его публично хвалит начальство.
- ж) В компании друзей он всегда в центре внимания.
- з) Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы.
- и) Юноша прикладывает максимум усилий, чтобы попасть на международные соревнования.
- к) В опасных ситуациях человек паникует.
- л) Не любит оставаться один.
- м) Не может отказать, когда его просят о помощи.
- н) Всегда поздравляет с праздниками всех родных и знакомых.
- о) Даже незначительная критика вызывает у него негативную реакцию.

Тема 1.17. Способности

1. Выберите из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности:

- 1) Учитель легко может найти индивидуальный подход к ученикам.
- 2) Бухгалтер долго не может освоить новую систему тарифных ставок.
- 3) Ученик легко осваивает компьютер.
- 4) Врач не может поставить правильный диагноз после первичного осмотра.
- 5) Сотрудник заинтересован в быстром получении результата.
- 6) Девочка с легкостью выполняет сложные танцевальные движения.
- 7) Студент при выполнении дипломной работы проявляет творческий подход.
- 8) Продавец часто раздражается при общении с покупателями.
- 9) Сотрудник хорошо выполняет срочные задания, если руководитель обещает ему за это вознаграждение.
- 10) В результате длительных музыкальных занятий, у ученика сформировался хороший звуковысотный слух.
- 11) Девочка рано начала читать и уже в 5 лет она читала серьезные художественные произведения.
- 12) Учитель истории при объяснении новой темы пользуется только материалом учебника.
- 13) Ученик всегда первым из класса находит способ решения задач по химии.
- 14) Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.
- 15) Художник создает картину, придумав совершенно новую технику.

2. Для каких профессий необходимы следующие виды способностей:

- 1) мнемические;
- 2) интеллектуальные;

- 3) коммуникативные;
- 4) художественные;
- 5) психомоторные;
- 6) эмпатийные;
- 7) творческие;
- 8) вокальные;
- 9) сенсорно-перцептивные (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые);
- 10) организаторские;
- 11) учебные;
- 12) речевые.

Тест «Агрессия в спорте»

1. Агрессия – это:

- поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям ущерб или ограничить их желания
- поведение, при котором человек сознательно «выплескивает» свои эмоции на других
- поведение, при котором человек действует в состоянии аффекта

2. По Вашему мнению, у кого выше агрессивность:

- у людей, занимающихся спортом
- у не занимающихся спортом
- спорт не играет роли в формировании агрессивности

3. Агрессивность в спорте выражается:

- в социально - неопасной форме
- во враждебности к сопернику
- в социально - опасной форме

4. Причиной агрессивности является:

- специфика спорта
- врожденные особенности человека
- совокупность врожденных особенностей человека и специфики спорта

5. Косвенная вербальная агрессия – это:

- высказывания негативных мыслей о человеке за спиной
- ссора, угрозы, крики при контакте с человеком
- запреты, направленные на решение педагогических задач

6. Косвенная физическая агрессия – это:

- угрозы, оскорбления при контакте с человеком
- драка с человеком
- разрушительные действия на предметы, других людей, не связанных с конфликтом

7. Спровоцированная агрессия – это:

- ответные действия человека
- преднамеренные действия
- разрушительные действия на предметы, других людей, не связанных с конфликтом

8. Преднамеренная агрессия – это:

- ответные действия человека
- спланированные заранее действия человека
- спонтанные, импульсивные действия человека

9. Успешнее выступают на соревнованиях:

- более агрессивные спортсмены
- более тревожные спортсмены
- более уравновешенные спортсмены

10. Агрессивность:

- черта характера
- особенность темперамента
- проявление сильных эмоций.

Тест «Мотивационная сфера спортсменов»

1. Мотив – это побуждение, которое является результатом:

- «работы» сознания
- «работы» подсознания
- «работы» бессознательного

2. Мотивация спортивной деятельности определяется:

- различными факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры
- отношением тренера, условиями тренировок
- развитием волевых качеств спортсмена

3. На начальном этапе спортивной карьеры юный спортсмен:

- четко знает, чего он желает достичь и готов приложить силы для достижения этой цели

- отличается распыленностью интересов, поиском «себя» в различных секциях
 - прислушивается к советам родителей при выборе спортивной секции
4. Характеристикой начального этапа спортивной карьеры является:
 - эмоциональная окраска всей деятельности
 - целеустремленность к конкретной, далекой цели
 - настойчивость и упорство на каждой тренировке
 5. На стадии специализации юный спортсмен:
 - четко знает, чего он желает достичь и готов приложить силы для достижения этой цели
 - получает положительные эмоции от общения с друзьями и это является целью посещения спортивной секции
 - посещает спортивную секцию, так как там интереснее, чем учиться в школе
 6. Мотивом тренировочного процесса на стадии специализации является:
 - мотив роста спортивных результатов
 - мотив быть привлекательным для противоположного пола
 - мотив обеспечивать свое материальное благополучие
 7. Отношение к тренеру на стадии специализации отличается:
 - рациональностью
 - эмоциональностью
 - нестабильностью, т.е. по настроению
 8. Отношение к тренеру на стадии спортивного совершенствования отличается:
 - рациональностью
 - эмоциональностью
 - равнодушием, т.е. спортсмен не нуждается в указаниях тренера
 9. Мотивом тренировочного процесса на стадии спортивного совершенствования является:
 - мотив роста и поддержания высоких спортивных результатов
 - мотив внутригрупповой симпатии
 - мотив самоутверждения
 10. Мотивом тренировочного процесса на стадии завершения активного выступления на соревнованиях является:
 - мотив роста и поддержания высоких спортивных результатов
 - мотив занятий спортом ради самой деятельности
 - мотив самоутверждения

11. Перспективные цели, которые выстраивает тренер спортсмену, характерны для:

- начального этапа спортивной карьеры
- стадии спортивного совершенствования
- стадии завершения активного выступления на соревнованиях

12. Какова роль тренера в формировании мотивов занятий спортом на стадии завершения активного выступления на соревнованиях:

- активная
- пассивная
- значимая

13. Стремление развивать избранный вид спорта, вырабатывать свой оригинальный стиль характерно для:

- стадии спортивного совершенствования
- стадии завершения активного выступления на соревнованиях
- стадии специализации

Тест «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ В ФКиС»

1. Для воспитания целеустремленности необходимо:

- чтобы система целей, задач и планов была принята спортсменом как своя собственная и желанная
- чтобы тренировки были регулярными
- чтобы была перспектива хорошо заработать благодаря занятием спортом.

2. Целеустремленность – волевое качество личности, в основе которого лежит:

- умение ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей
- умения своевременно принимать обдуманые решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить
- умениями ясно мыслить, владеть своими чувствами, управлять действиями в напряженной обстановке тренировки и соревнований

3. Для воспитания решительности и смелости важно:

- простота и логичность объяснений тренера, которые создают не только четкий образ предстоящего действия и ясное понятие о нем, но еще и уверенность в возможности успешно его выполнить

- неуклонное выполнение режима жизни и спортивной тренировки, запланированной тренировочной нагрузки на каждом занятии: при любой погоде, без скидок на плохое настроение и т.д.

- приближение тренировочных занятий к условиям соревнования

4. Решительность и смелость - волевые качества личности, в основе которых лежит:

- умение ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей

- умение своевременно принимать обдуманые решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить

- умениями ясно мыслить, владеть своими чувствами, управлять действиями в напряженной обстановке тренировки и соревнований

5. Для воспитания настойчивости и упорства необходимо:

- простота и логичность объяснений тренера, которые создают не только четкий образ предстоящего действия и ясное понятие о нем, но еще и уверенность в возможности успешно его выполнить

- неуклонное выполнение режима жизни и спортивной тренировки, запланированной тренировочной нагрузки на каждом занятии: при любой погоде, без скидок на плохое настроение и т.д.

- приближение тренировочных занятий к условиям соревнования

6. Настойчивость и упорства - волевые качества личности, в основе которых лежит:

- умение длительно добиваться поставленной цели

- умение ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей

- умение своевременно принимать обдуманые решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить

7. Для воспитания выдержки и самообладания важно:

- простота и логичность объяснений тренера, которые создают не только четкий образ предстоящего действия и ясное понятие о нем, но еще и уверенность в возможности успешно его выполнить

- неуклонное выполнение режима жизни и спортивной тренировки, запланированной тренировочной нагрузки на каждом занятии: при любой погоде, без скидок на плохое настроение и т.д.

- приближение тренировочных занятий к условиям соревнования

8. Выдержка и самообладание - волевые качества личности, в основе которых лежит:

- умение ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей

- умение своевременно принимать обдуманые решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить

- умение ясно мыслить, владеть своими чувствами, управлять действиями в напряженной обстановке тренировки и соревнований

9. Для воспитания самостоятельности и инициативности важно:

- задания на дом, касающиеся теоретической и практической подготовки, беседы о различных вопросах повышения спортивного мастерства

- неуклонное выполнение режима жизни и спортивной тренировки, запланированной тренировочной нагрузки на каждом занятии: при любой погоде, без скидок на плохое настроение и т.д.

- приближение тренировочных занятий к условиям соревнования

10. Самостоятельность и инициативность - волевые качества личности, в основе которых лежит:

- умение самостоятельно повышать спортивное мастерство, проявлять находчивость и сообразительность

- умение ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей

- умение своевременно принимать обдуманые решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить.

Тест «Лидерство в спорте»

1. Лидерство можно определить как...

- победу в конфликте
- условия функционирования группы
- способность оказывать влияние на личность и группы людей

2. Какой стиль управления лидера оказывает наиболее благоприятное влияние на отношения с группой?

- авторитарный;
- демократический;
- силовой;
- прагматический.

3. Чем характеризуется авторитарный стиль управления группой?

- лидер имеет полную власть;
- лидер сохраняет за собой право на любые чрезвычайные полномочия;
- члены группы полностью и безоговорочно зависимы от лидера;
- члены группы не имеют возможности высказать свое мнение;
- всё вышесказанное верно.

4. Чем характеризуется демократический стиль управления?

- руководитель сохраняет за собой право на все решения;
- члены группы во всём и полностью зависимы от своего руководителя;
- члены группы имеют возможности высказать свое мнение;
- лидер не имеет никаких преград для использования власти.

5. Какое утверждение правомерно для лидера?

- он организует работу группы для достижения цели;
- верны все утверждения;
- он ведет за собой группу к достижению групповой цели;
- он управляет группой для достижения цели.

6. Человек, имеющий возможность воздействовать на группу людей, направлять и организовывать их работу, является:

- авторитетным членом группы.
- формальным лидером;
- неформальным лидером;
- лидером-новатором

7. Какой стиль лидерства используется в управлении спортивной командой чаще всего?

- авторитарный;
- демократический;
- либеральный;
- смешанный.

8. Лидер - это:

- человек, способный использовать все имеющиеся источники власти для блага группы
- человек, обладающий большой харизмой;
- человек, помогающий людям полностью раскрывать их способности, умеющий создавать идеал и стремиться к нему;
- все ответы верны.

9. Формальные лидеры:

- назначены и исполняют свои обязанности, используя авторитет;
- назначены или выбраны и исполняют свои полномочия, используя механизмы организованной структуры;
- выбраны и используют свои полномочия, используя свое умение влиять на людей.

10. Какое из приведенных определений лидерства кажется Вам самым точным:

- лидерство – это способность влиять на других;

- лидерство – это оказать давление на других ради достижения собственных целей;

- лидерство – это абсолютная диктатура власти одного человека над другими.

11. Эмоциональный неформальный лидер – это

- человек, помогающий формальному лидеру поддерживать положительный психологический климат в группе

- человек, который противопоставляет себя формальному лидеру

- человек, который имеет полную власть в группе

12. Член группы, который противопоставляет себя формальному лидеру и организует вокруг себя единомышленников

- негативный лидер

- эмоциональный лидер

- деловой лидер

- не является лидером

13. Лидеры должны быть

- инициативным, т.е. добровольно принимать большую меру ответственности

- веселым, т.е. умеет поднять всем настроение

- физически крепким, т.е. готов выдерживать большие нагрузки ради общего дела.

Тест «Психологические особенности тренировочного и соревновательного процессов»

1. Причиной возникновения психического перенапряжения у спортсмена является:

- интенсивность и монотонность тренировочного процесса

- интенсивность общения с коллегами по команде

- интенсивность переживаний о своей физической форме.

2. Незначительная степень психического перенапряжения, которая исчезает само по себе, соответствует стадии:

- нервозности

- порочная стеничности

- астеничности.

3. Значительная степень психического перенапряжения, которая может привести спортсмена к мысли об окончании спортивной карьеры, соответствует стадии:

- нервозности

- порочной стеничности

-астеничности.

4. Основными признаками психического перенапряжения у спортсмена являются:

- быстрая утомляемость
- раздражительность
- неуверенность в своих силах.

5. Специфическими признаками психического перенапряжения на стадии порочной стеничности являются:

- несдерживаемая раздражительность
- внутренняя, сдерживаемая раздражительность
- тревожность.

6. Специфическими признаками психического перенапряжения на стадии астеничности являются:

- возникновение неприятных ощущений (мышечных, болевых)
- депрессивный фон настроения
- повышенная возбудимость.

7. Необходимо ли спортсмену испытывать предстартовые напряжения?

- нет, они мешают сосредоточиться перед стартом
- да, они способствуют активизации резервных сил организма
- когда как, все зависит от статуса соревнований.

8. Какое предстартовое состояние самое оптимальное для результата спортсмена?

- стартовая лихорадка
- боевая готовность
- стартовое безразличие.

9. Какие результаты покажет спортсмен, испытывающий предстартовое состояние «стартовая лихорадка»?

- ниже уровня тренированности
- выше уровня тренированности
- возможен любой результат: как ниже, так и выше уровня тренированности

10. Что способствует активизации резервных сил организма?

- взаимодействие двух видов регуляции: эмоциональной и волевой
- высокая мотивация участия в соревновании
- уровень подготовленности спортсмена к соревнованию

11. В состоянии «стартовая апатия» спортсмен покажет результаты:
- ниже уровня тренированности
- выше уровня тренированности
- возможен любой результат: как ниже, так и выше уровня тренированности

12. Состояние «стартовая апатия» возникает в следствии
- острого перенапряжения
- недостаточного психического напряжения
- оптимального уровня психического напряжения

13. Причинами динамики предстартовых состояний являются:
- значимость соревнований
- настроение спортсмена перед стартом
- ожидание выхода на старт

14. Спортсмен с сильной, уравновешенной нервной системой, как правило, на старт выходит в состоянии:
- боевая готовность
- стартовая лихорадка
- стартовая апатия

15. Для оптимизации предстартового состояния спортсмена с сильной, уравновешенной нервной системой тренер:
- заранее сообщает о сильных противниках
- снижает достоверность уровня подготовки противника
- не затрагивает тему об уровне подготовки противника.

Тест «Психологические особенности двигательных навыков и тактических действий спортсменов»

1. Навык – это:
 - заученное действие, которыми человек сознательно овладел и закрепил технику их выполнения
 - заученные правила выполнения конкретного действия
 - заученная инструкция выполнения конкретного действия
2. Ориентировочный зрительно – двигательный образ действия, в котором малое число выделяемых признаков движений, формируется на:
 - на первом этапе овладения движением
 - на втором этапе овладения движением
 - на третьем этапе овладения движением

3. Какими характеристиками должно обладать действие для того, чтобы можно было назвать его навыком:
 - осознанность цели деятельности
 - неточность образа действия
 - неосознанность цели деятельности

4. На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования движения формируется:
 - целостный зрительно – двигательный образ действия
 - приблизительный зрительно – двигательный образ действия
 - зрительно – двигательный образ с многочисленными силовыми признаками движения

5. Качество действия, доведенного до уровня автоматизма, зависит от:
 - активности и самостоятельности ученика
 - умения тренера ясно объяснять
 - требовательности тренера

6. Основу тактики составляет:
 - Умения и опыт целесообразно использовать ЗУН в изменяющихся условиях соревновательной борьбы
 - Умения и опыт использовать наставления тренера изменяющихся условиях соревновательной борьбы
 - Умения и опыт использовать подсказки окружающих изменяющихся условиях соревновательной борьбы

7. Тактика – это:
 - рациональное использование специфической техники двигательных действий, физических и психологических возможностей для достижения более высокого результата
 - строгое соблюдение намеченного плана для достижения более высокого результата
 - выполнение действий как-нибудь, лишь бы достигнуть более высокого результата

8. Психологическими факторами успешности тактических действий являются:
 - мышление
 - ощущение
 - эмоции

9. Антиципация - это:

- способность человека действовать с пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых будущих событий
- способность человека действовать точно, в соответствии правилами
- способность человека действовать на автоматизме

10. В контактных, игровых видах спорта у спортсменов формируется:

- сложная ответная реакция
- сенсорная ответная реакция
- моторная ответная реакция.