

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Для направления 44.03.05 Педагогическое образование

Составитель ОС и ММ

к.п.н., доцент



А. В. Рендикова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой



Е. Г. Кокорева

Челябинск
2024

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, включая детей с ОВЗ	ПК-4
Способен обеспечить создание инклюзивной образовательной среды, реализующей развивающий и воспитательный потенциал учебного предмета, разрабатывать индивидуально-ориентированные коррекционные направления учебной работы	ПК-5

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Предмет и задачи психологии физической культуры	ПК-4 ПК-5	10	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос
2	Педагогическая направленность психологии физической культуры	ПК-4 ПК-5	10	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Кейс-задание Реферат Доклад с мультимедийной презентацией
3	Психологическая характеристика физических качеств	ПК-4 ПК-5	15	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Реферат Доклад с мультимедийной презентацией
4	Психические состояния и методы психической саморегуляции	ПК-4 ПК-5	15	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Кейс-задание Реферат Доклад с мультимедийной презентацией

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ПК-4. Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, включая детей с ОВЗ

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знать: место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности; возможности предмета по формированию УУД; специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся с разными образовательными потребностями; устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками; современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения. Уметь: использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный	Пороговый (удовлетворительно)	Знает: необходимые способы действий учащегося, обеспечивающие его возможностью самостоятельно развиваться и совершенствоваться в направлении желаемого социального опыта; факторы, способствующие повышению интереса к занятиям физической культурой, в том числе, для детей с разными образовательными потребностями; стили деятельности учителя ФК; возрастные и индивидуальные особенности обучающихся; возможности развития основных физических качеств. Умеет: использовать разные стили деятельности, в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей обучающихся; определять индивидуально-типологические особенности обучающихся, формулировать психолого-педагогическую проблему обучающегося. Владеет навыками диагностики психологических особенностей обучающихся в процессе наблюдения, умеет интерпретировать результаты психодиагностических методик.

процесс всех категорий обучающихся; применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью. Владеть: навыками обучения и диагностики образовательных результатов с учетом специфики учебной дисциплины и реальных учебных возможностей всех категорий обучающихся; приемами оценки образовательных результатов: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных компетенций, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик.	Продвинутый (хорошо)	Знает совокупность способов действий учащегося и навыков учебной работы, обеспечивающих его возможностью самостоятельно развиваться и совершенствоваться в направлении желаемого социального опыта; факторы, методы и средства повышения активности обучающихся на уроках ФК; умения, способности, варианты индивидуального стиля деятельности педагога для установления взаимодействия к обучающимся, их родителями (законными представителями), коллегами; возрастные и индивидуальные психолого-педагогические особенности обучающихся, влияющие на эффективность коммуникации в образовательном процессе. Умеет использовать оптимальный стиль деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося; определять и использовать разнообразные приемы, методы и средства для адресной работы с различными контингентами учащихся. Владеет навыками психодиагностики индивидуальных особенностей обучающихся, психических состояний, разнообразные методы психолого-педагогического изучения педагогом личности обучающегося; умеет интерпретировать результаты психодиагностических методик, выявляет существующие проблемы.
--	-----------------------------	--

	Высокий (отлично)	Знает возможности и значение дисциплины для формирования у обучающегося навыков учебной работы, способствующих развитию когнитивной сферы, самостоятельности и ответственности; методы и средства повышения интереса и активности обучающихся на уроках ФК; особенности психологии личности учителя ФК; причины, признаки и методы профилактики эмоционального выгорания; возрастные, индивидуальные психолого-педагогические особенности обучающихся, а также проявление и методы психорегуляции различных психических состояний в образовательном процессе. Умеет определять и использовать оптимальный стиль деятельности, психолого-педагогические подходы, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося; определять и использовать эффективные приемы, методы и средства для адресной работы с различными контингентами учащихся. Владеет навыками использования методов психолого-педагогического изучения педагогом личности обучающегося; навыками диагностики индивидуальных психолого-педагогических особенностей обучающихся, психических состояний; способен интерпретировать результаты психодиагностических методик, выявляя существующие проблемы, совместно с психологом разрабатывать траекторию коррекции проблемы, осуществлять мониторинг личностных характеристик.
--	-------------------	---

ПК-5 «Способен обеспечить создание инклюзивной образовательной среды, реализующей развивающий и воспитательный потенциал учебного предмета, разрабатывать индивидуально-ориентированные коррекционные направления учебной работы»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
-----------------------------------	---	--

Знать: основные психолого-педагогические подходы к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды. Уметь: использовать потенциал учебного предмета для раскрытия творческих, интеллектуальных и др. способностей обучающихся; разрабатывать программы внеурочной деятельности, организовывать и проводить предметные олимпиады, конференции, предметные игры и пр.; планировать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнения и	Пороговый (удовлетворительно)	Знает требования к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета; правила создания условий для осуществления образовательной деятельности. Умеет создавать условия на уроках ФК для формирования адекватной самооценки, уверенности в себе, самостоятельности и ответственности; учитывать индивидуально-типологические особенности обучающихся при планировании занятий по ФК для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с различными образовательными; использовать формы, приемы, методы и средства обучения на уроках ФК. Владеет навыком планирования содержания образовательной деятельности на занятиях ФК с целью достижения образовательных целей и задач; навыком использования знаний психологических основ обучения на уроках ФК; способами реализации дидактических принципов построения занятий по ФК; способностью диагностировать эмоционально-волевые особенности обучающихся с разными образовательными возможностями.
---	--	---

модификации планирования; использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования. Владеть: способами проектирования образовательной деятельности с целью использования имеющихся условий для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями; навыками организации и проведения занятий по учебному предмету с использованием возможностей образовательной среды; - технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.	Продвинутый (хорошо)	Знает возможности и психолого-педагогические подходы к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета; психологические возможности развития основных физических качеств, условия психологической безопасности образовательной среды. Имеет представление видах психических состояний и методах психорегуляции. Умеет использовать потенциал учебного предмета для формирования уверенности в своих силах, раскрытия творческих, интеллектуальных и др. способностей обучающихся; разрабатывать занятия по ФК для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с различными образовательными потребностями с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся; использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения на уроках ФК. Владеет способами проектирования образовательной деятельности на занятиях ФК с целью реализации имеющихся условий для развития обучающихся с разными образовательными возможностями на основе знания психологических основ обучения на уроках ФК; навыком использования основных дидактических принципов построения занятий по ФК; способностью диагностировать и влиять на эмоционально-волевые особенности обучающихся для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями.
---	-----------------------------	--

	Высокий (отлично)	Знает оптимальные психолого-педагогические подходы к формированию и развитию образовательной среды средствами преподаваемого учебного предмета; психологические возможности развития основных физических качеств, исходя из возрастных половых различий обучающихся; условия и средства создания психологической безопасности образовательной среды; знает причины и особенности проявления психических состояний; назначение и возможности использования различных методов психорегуляции. Умеет моделировать возможности использования потенциала учебного предмета для формирования у обучающихся адекватной самооценки, ресурсных состояний, уверенности в своих силах, раскрытия творческих, интеллектуальных и др. способностей; разрабатывать занятия по ФК для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с различными образовательными потребностями с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся и индивидуального стиля собственной деятельности; использовать оптимальные формы, приемы, методы и средства обучения на уроках ФК, способствующие повышению эффективности образовательных мероприятий. Владеет навыком проектирования образовательной деятельности на занятиях ФК с целью реализации имеющихся педагогических условий для развития обучающихся с разными образовательными возможностями на основе знания психологических основ обучения на уроках ФК; навыком оптимального использования основных дидактических принципов построения занятий по ФК; способностью диагностировать и влиять на эмоционально-волевые особенности обучающихся, корректировать их психическое состояние для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями; владеет методами и приемами психической саморегуляции.
--	-------------------	--

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и

принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

№ п/п	Название контрольного мероприятия	Порядок начисления баллов	Контролируемые компетенции и их индикаторы
1	Устный опрос	80-100 баллов: если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей. 65-79 баллов: если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос. 50-64 балла: если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно	ПК-4 ПК-5 (знает, умеет)

		правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос. менее 50 баллов если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.	
2	Тестирование	80-100 б: если количество правильных ответов от 85-100%; 65-79 б: количество правильных ответов от 75 % - 84 %; 50-64 б: количество правильных ответов от 60% - 74%; менее 50 б: количество правильных ответов менее 60 %.	ПК-4 ПК-5 (знает)
3	Доклад с презентацией	80-100 баллов: содержание доклада соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно; на основе представленной презентации формируется полное понимание тематики исследования, раскрыты детали; презентация полностью соответствует установленным требованиям; все ответы на вопросы исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика (ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, лаконичность изложения) полностью соответствует данным критериям. 65-79 баллов: содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, не совсем доступно; на основе представленной презентации формируется общее понимание тематики исследования, но не ясны детали; презентация частично соответствует установленным требованиям; ответы не на все вопросы были исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика большей частью соответствует данным критериям. 50-64 балла: содержание доклада	ПК-4 ПК-5 (знает, умеет, владеет)

		лишь частично соответствует заявленной теме; раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика, доступность; из представленной презентации не совсем понятна тематика исследования, детали не раскрыты; презентация не соответствует установленным требованиям; ответов на вопросы не было, или они не соответствовали заданным вопросам; выступление докладчика лишь частично соответствует данным критериям. менее 50 баллов: отсутствует доклад с презентацией, либо не соответствуют поставленным критериям (соответствие содержания доклада заявленной теме; степень раскрытия темы; умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации; соответствие оформления презентации установленным требованиям; ответы на вопросы; ораторское искусство).	
4	Ситуационные задачи	80-100 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса). 65-79 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании); 50-64 балла: если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом. менее 50 балла: если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.	ПК-4 ПК-5 (умеет, владеет)
5	Кейс-задание	80-100 баллов – кейс–задание выполнено полностью, студент приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию.	ПК-4 ПК-5 (знает, умеет, владеет)

		65-79 баллов – кейс–задание выполнено полностью, но в рамках установленного на выступление регламента, студент не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. 50-64 балла – кейс–задание выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выступление регламента, студент расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения, Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. менее 50 баллов – кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса. Если решение и обозначено, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.	
6	Реферат	80-100 баллов: реферат, который полностью соответствует заданию, имеет логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными положениями. При защите студент показывает глубокое знание текста, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы. 65-79 баллов: выставляется за реферат, который полностью соответствует заданию, в нем представлены достаточно подробный анализ и критический разбор практической деятельности, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными положениями. При его защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными тематики, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. 50-64 балла: реферат, который не полностью соответствует заданию, работоспособен только в части режимов, базируется на практическом	ПК-4 ПК-5 (знает, умеет)

		материале, но имеет поверхностный анализ, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения. При его защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы. менее 50 баллов: реферат, который не соответствует заданию, не работоспособна или работоспособна только в малой части режимов, В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. При защите работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы по его теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.	
7	Зачет	Зачтено: студенту, который освоил все темы, вынесенные на зачет. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы и систематическая активная работа на практических занятиях. Не зачтено: студенту, который не освоил хотя бы одну тему.	ПК-4 ПК-5 (знает, умеет, владеет)

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

- 1 Физическая культура как ценность.
- 2 Предмет изучения психологии физической культуры.
- 3 Сущность задач психологии физической культуры
- 4 Соотношение возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания.
- 5 Психология личности учителя физической культуры.
- 6 Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.
- 7 Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
- 8 Описание психологических характеристик пяти основных физических качеств. Способы их совершенствования.
- 9 Методики психодиагностики, используемые в физкультурно-спортивной деятельности.
- 10 Регуляция эмоционально-волевой сферы при занятии физической культурой. Стадии психического перенапряжения.
- 11 Способности, необходимые учителю физической культуры.
- 12 Психологические умения учителя физической культуры.
- 13 Мотивационная сфера школьника.
- 14 Эмоциональная сфера школьников.
- 15 Психологические особенности личности учителя физического воспитания.

16. Психические состояния (ПС) в тренировочном процессе и на соревнованиях.
17. Методы психической саморегуляции (ПСР).

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

- 1 Сущность эустресса и дистресса. Учет данных состояний при общении с воспитанниками.
- 2 Особенности взаимодействия с лидером физкультурного коллектива.
- 3 Особенности взаимодействия с аутсайдером физкультурного коллектива.
- 4 Методы активного социально-психологического обучения воспитанников физкультурно-спортивного коллектива.
- 5 Особенности взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса.
- 6 Методы психологического воздействия на партнера в физкультурном коллективе.
- 7 Динамические процессы в физкультурном коллективе как в малой группе.
- 8 Особенности работы с застенчивостью, неуверенностью, низкой самооценкой воспитанников.
- 9 Особенности работы с агрессивностью, завышенным уровнем притязаний воспитанников.
- 10 Особенности работы, направленной на поддержание устойчивой, адекватной самооценки воспитанников.

УСТНЫЙ ОПРОС

1. Дайте определение следующим понятиям: физическая культура, физическое воспитание, психические состояния, психическая саморегуляция, предмет психологии физического воспитания, объект психологии физического воспитания.
- 2 Назовите виды физической культуры.
- 3 Перечислите доминирующие формы физического воспитания в различные возрастные периоды развития.
- 4 Перечислите основные методы исследования психологии ФК.
- 5 Охарактеризуйте основные психолого-педагогические задачи психологии ФК.
- 6 Сформулируйте задачи различных видов физической культуры.
- 7 Охарактеризуйте основные виды внимания, которые можно развивать на уроках ФК.
- 8 Назовите мероприятия, способствующие повышению устойчивости произвольного внимания на уроках ФК.
- 9 Перечислите виды восприятия, которые развиваются на уроках ФК.
- 10 Как сформировать умение наблюдать?
- 11 Что значит — оптимизировать учебную информацию?
- 12 Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия?
- 13 Назовите виды мышления, которые развиваются в процессе физической активности.
- 14 Назовите виды памяти, которые задействуются на уроках ФК.
- 15 Перечислите факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
- 16 Охарактеризуйте организационно-дидактические меры по оптимальной загруженности учащихся на уроке.
- 17 Перечислите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности урока и вызывающие радость у школьников, выполняющих физические упражнения.
- 18 Назовите дидактические принципы организации педагогического процесса, которые могут способствовать повышению учебной активности учащихся.
- 19 Укажите основные функции учителя физической культуры.
- 20 Перечислите способности, необходимые учителю физической культуры.

- 21 Назовите психологические аспекты, лежащие в основе воспитания физических качеств.
- 22 Перечислите умения, необходимые учителю физической культуры.
- 23 Охарактеризуйте основные стили педагогической деятельности.
- 24 Сформулируйте особенности эмоциональной сферы младшего школьника, подростка и старшеклассника.
- 25 Сформулируйте особенности волевой сферы младшего школьника, подростка и старшеклассника.
- 26 Перечислите методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.
- 27 Назовите психические состояния в тренировочной деятельности.
- 28 Перечислите психические состояния на соревнованиях.
- 29 Охарактеризуйте виды психической саморегуляции.
- 30 Назовите стилевые характеристики психической саморегуляции.
- 31 Назовите основные приемы и методы саморегуляции.

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

- 1 Психологические методики развития быстроты.
- 2 Психологические методики развития силы.
- 3 Психологические методики развития выносливости.
- 4 Психологические методики развития ловкости.
- 5 Психологические методики развития гибкости.
- 6 Характеристика способностей, необходимых учителю ФК. Методы их развития.
- 7 Характеристика умений, необходимых учителю ФК. Методы их развития.
- 8 Авторитет учителя физической культуры. Условия формирования положительного авторитета.
- 9 Психологические особенности личности тренера.
- 10 Психологические особенности младшего школьника.
- 11 Психологические особенности подростка.
- 12 Психологические особенности старшеклассника.
- 13 Характеристика психических состояний в тренировочной деятельности.
- 14 Характеристика психических состояний на соревнованиях.
- 15 Методы и приемы психической саморегуляции.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание №1

Дайте определение «психологии физического воспитания»:

Ответ:

1. область психологической науки, которая изучает выявление характера влияния соревнований на спортсменов анализ новообразований и симптоматики возрастных периодов от рождения до смерти
2. область психологической науки, которая изучает специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования
3. область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
4. область психологической науки, изучающая закономерности возникновения, проявления и развития психики человека в процессе занятия физической культурой

Задание №2

Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности

Ответ:

1. 15-20 минут
2. 10-15 минут
3. 20-25 минут
4. 40-45 минут

Задание №3

Назовите факторы, от которых зависит активность учащихся на уроках ФК:

Ответ:

1. создание положительного эмоционального фона
2. правильная постановка задач урока
3. оптимальная загруженность школьников на уроке
4. все указанные варианты верные
5. нет правильных ответов

Задание №4

Какая основная задача психологии физического воспитания?

Ответ:

1. помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании
2. учиться регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий
3. развивать и совершенствовать двигательную память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю
4. развивать знания, умения, навыки, связанные с физической активностью, умением регулировать свое физическое состояние, добиваясь поставленных целей

Задание №5

Что НЕ является объектом психологии ФВ:

Ответ:

1. воспитанники детских садов, учащиеся школ, высших и средних специальных учебных заведений
2. спортсмены международного класса
3. преподаватели физической культуры
4. коллективы занимающихся физическим образованием (классы, группы)

Задание №6

Определите, к какому приему психорегуляции можно отнести следующие факты. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

Ответ:

1. суггестия
2. визуализация
3. идеомоторная тренировка
4. аутотренинг

Задание №7

Укажите рекомендации учителю физической культуры при работе с соответствующим возрастом учащихся.

Дистракторы:

1. ученики младшего школьного возраста
2. ученики среднего звена (подростки)
3. старшеклассники

Дистракторы соответствия:

1. Учителю физической культуры целесообразно учитывать, что главным фактором, организующим внимание учеников данного возраста, является содержание. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений.
2. Учитель физической культуры в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.
3. Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

Соответствие: 1 - 2, 2 - 3, 3 - 1

Задание №8

Обязательное, необходимое условие для проявления волевого усилия — это:

Ответ:

1. наследственность
2. наличие трудностей
3. работа
4. деятельность

Задание №9

При выполнении учениками учебного задания, согласно системе повышения устойчивости произвольного внимания, необходимо (отметьте несколько вариантов ответов):

Ответ:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников.
2. Планировать слишком большой объем работы на уроке.
3. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.
4. Сразу раскрывать в разучиваемом упражнении все новые нюансы. Показывать только один вариант выполнения данного упражнения.
5. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока.

Задание №10

Укажите последовательность элементов организации наблюдения, проводимого на уроке учителем физической культуры:

Ответ:

1. фиксация результатов
2. обсуждение с учениками
3. постановка перед учениками учебной задачи
4. составление плана проведения наблюдения

Порядок: 3, 4, 1, 2

Задание №11

Укажите доминирующие интересы (мотивы) учащихся к урокам физической культуры в соответствии с возрастом.

Дистракторы:

1. ученики младшего школьного возраста
2. ученики среднего звена (подростки)
3. старшеклассники

Дистракторы соответствия:

1. мотивы, связанные с жизненными планами, перспективами, будущей деятельностью.
2. мотивы, связанные с развитием личности – желание быть похожим на кого-то, или чтобы быть популярным в определенном круге людей.
3. интерес к двигательной активности вообще (потребность в двигательной активности).

Соответствие: 1 - 3, 2 - 2, 3 - 1

Задание №12

Назовите тип восприятия: характеризуется стремлением человека выделить и проанализировать прежде всего детали, частности воспринимаемого. Часто такому человеку трудно понять основной *смысл* изучаемого объекта или явления. С учениками, обладающими данным типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

Ответ:

1. синтетический
2. аналитический
3. аналитико-синтетический
4. эмоциональный

Задание №13

Непроизвольное внимание – это:

Ответ:

1. внимание, которое всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания
2. внимание, связанное с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей
3. внимание, возникающее без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели, не требующее волевых усилий

Задание №14

Назовите дидактический принцип, способствующий повышению учебной активности учащихся, исходя из его содержания: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнением; 4) степень осмысления учащимися сложности задания.

Ответ:

1. принцип сознательности
2. принцип оптимальной трудности заданий
3. принцип связи обучения с практической жизнью
4. принцип индивидуализации

Задание №15

Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных мер, например: (отметьте несколько вариантов)

Ответ:

1. устранение ненужных пауз на уроке.
2. включение в учебную деятельность только замотивированных учеников.
3. включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений.
4. осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока.

Задание №16

Назовите сензитивный период для развития гибкости:

Ответ:

1. 7-15 лет
2. 11-14 лет
3. 14-17 лет
4. 3-15 лет

Задание №17

Реалистический уровень работы с переживаниями предполагает развитие у человека умения:

Ответ:

1. преодолевать стресс
2. терпеть
3. искать альтернативы
4. выплескивать свои эмоции

Задание №18

Снижение учебной активности школьников на уроках физической культуры может быть связано со следующими типичными ошибками учителя на этапе постановки задач урока (отметьте несколько вариантов):

Ответ:

1. учитель ставит задачу, которую следует решить, вместо того, чтобы перечислить упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке.
2. учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить.
3. задача, которая ставится учителем, значима для учеников.
4. учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока.

Задание №19

Послепроизвольное внимание

Ответ:

1. возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека.
2. связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей.
3. возникает на основе произвольного в случае ценности и значимости объекта, когда, заставив себя заниматься им, человек увлекается, втягивается в работу.
4. основано на ориентировочном рефлексе.

Задание №20

Кем предлагается эффективная система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания?

Ответ:

1. Е.П.Ильиным
2. И.И. Ильясовым
3. И.А Зимней
4. Л.С.Выготским

Задание №21

Восприятие – это:

Ответ:

1. это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления.
2. это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных свойств.
3. это процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Задание №22

По какой причине происходит чередование непроизвольной неосознаваемой и произвольной осознаваемой саморегуляции при функционировании психики?

Ответ:

1. для защиты организма от переутомления
2. как показатель гормонального сбоя
3. исходя из закономерности функционирования психики, заключающейся в постоянной смене данных видов саморегуляции
4. в результате органических нарушений деятельности лобных долей КГМ

Задание №23

Произвольное внимание

Ответ:

1. возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека.
2. связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей.
3. основано на ориентировочном рефлексе.
4. направляется и поддерживается сознательно поставленной целью, а потому неразрывно связано с речью.

Задание №24

Сочетание мысленного и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению его точности?

Ответ:

1. у всех людей по-разному
2. неверно
3. верно

Задание №25

Назовите сензитивный период для развития выносливости:

Ответ:

1. 15-25 лет
2. 14-17 лет
3. 11-14 лет
4. 7-15 лет

Задание №26

Формирование представлений об изучаемом двигательном действии по каждой из основных опорных точек (ООТ) должно включать:

Ответ:

1. аудиальный образ двигательной задачи и способа ее решения, основанный на наблюдении; кинестетический образ способа решения задачи, основанный на ранее сформировавшихся представлениях и на ощущениях, возникающих в попытках ее решить
2. зрительный образ двигательной задачи и способа ее решения, основанный на наблюдении; логический образ двигательной задачи и способа ее решения, основанный на объяснении; кинестетический образ способа решения задачи, основанный на ранее сформировавшихся представлениях и на ощущениях, возникающих в попытках ее решить.
3. кинестетический образ двигательной задачи и способа ее решения, основанный на наблюдении; идеальный образ двигательной задачи и способа ее решения, основанный на наблюдении за тренером или другим профессионалом; накопленный двигательный опыт, возникающих в попытках ее решить

Задание №27

Назовите дидактический принцип, способствующий повышению учебной активности учащихся, исходя из его содержания: этот принцип проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан определять меру воздействия на учеников.

Ответ:

1. принцип оптимальной трудности заданий
2. принцип индивидуализации
3. принцип сознательности
4. принцип связи обучения с практической жизнью

Задание №28

Для какого школьного возраста характерны следующие проявления эмоциональной сферы: 1) большая эмоциональная возбудимость; 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний (долго помнит обиды); 3) противоречивость чувств: часто они бурно защищают своего товарища, понимая, что тот достоин осуждения.

Ответ:

1. младший школьный возраст
2. подростковый
3. для старшеклассника

Задание №29

Основным механизмом волевого поведения, по предположению В. А. Иванникова, является «изменение или создание дополнительного _____»

Ответ:

1. смысла действия
2. угрожающего стимула
3. условия вознаграждения
4. варианта негативных последствий

Задание №30

Определите понятие «наглядно-действенный вид мышления»

Ответ:

1. вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

2. вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами.
3. вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.

Задание №31

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются:

Ответ:

1. игровые виды деятельности, любовь детей к учителю, удовлетворительная материально-техническая база
2. создание положительного эмоционального фона, правильная постановка задач урока, оптимальная загруженность школьников на уроке
3. поведение и самочувствие учителя, настроение учащихся
4. высокая интенсивность нагрузки, очевидная динамика в развитии физических качеств, удовлетворенность учащихся проведенной работой

Задание №32

Назовите сензитивный период для развития мышечной силы:

Ответ:

1. 14-17 лет
2. 15-25 лет
3. 11-14 лет
4. 7-15 лет

Задание №33

Волевая регуляция в ее развитых формах — это подключение непосредственно не значимого, но обязательного для исполнения действия к смысловой сфере личности, превращение заданного действия в личное, соединение требуемого поведения с

Ответ:

1. натренированностью и привычкой доводить начатое дело до конца
2. конформностью личности
3. упорством
4. нравственными мотивами и ценностями

Задание №34

Назовите дидактический принцип, способствующий повышению учебной активности учащихся, исходя из его содержания: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Ответ:

1. принцип оптимальной трудности заданий
2. принцип сознательности
3. принцип связи обучения с практической жизнью
4. принцип индивидуализации

Задание №35

Назовите сензитивный период для развития ловкости:

Ответ:

1. 3-15 лет
2. 11-14 лет
3. 7-15 лет

4. 14-17 лет

Задание №36

Определите понятие «Наглядно-образное мышление».

Ответ:

1. вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.
2. вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами.
3. вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.

Задание №37

Назовите прием психорегуляции (ПСР) – это воздействие на психику, при котором слова воспринимаются «на веру». Оно адресовано к эмоциональной сфере, внушаемая информация не предполагает осмысления и обдумывания.

Ответ:

1. самоубеждение
2. самовнушение
3. анализ ситуаций
4. сюжетные представления (визуализация)

Задание №38

Отметьте стилевые характеристики саморегуляции:

Ответ:

1. эмоциональная уравновешенность, низкий уровень нейротизма
2. эмоциональная уравновешенность, независимость, стабильность
3. эмоциональная уравновешенность, программирование, настойчивость
4. самостоятельность, программирование, моделирование, планирование

Задание №39

Наибольшая быстрота реакции на движущийся объект отмечена у:

Ответ:

1. гимнастов
2. борцов
3. бадминтонистов
4. пловцов

Задание №40

Назовите прием психорегуляции (ПСР) – это воздействие на психику, адресованное к сфере рационального логического мышления. Реализация этого приема может осуществляться и форме рассуждения, дискуссии, спора с самим собой.

Ответ:

1. самовнушение
2. самоубеждение
3. анализ ситуаций
4. сюжетные представления (визуализация)

Задание №41

Специальные исследования показали, что состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками:

Ответ:

1. расширенным объемом внимания
2. чрезвычайной быстротой протекания психических процессов

3. приподнятым настроением
4. уверенностью в своих силах

Задание №42

В современной теории обучения двигательным действиям выделяются следующие этапы формирования двигательного навыка в указанной последовательности:

Ответ:

1. а) от свернутого, обобщенного, преимущественно двигательного образа; б) к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному; в) к общему, схематическому, нерасчлененному, преимущественно зрительному образу
2. а) от общего, схематического, нерасчлененного, преимущественно зрительного образа; б) к свернутому, обобщенному, преимущественно двигательному образу; в) к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу
3. а) от свернутого, обобщенного, преимущественно двигательного образа; б) к общему, схематическому, нерасчлененному, преимущественно зрительному образу; в) к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу
4. а) от общего, схематического, нерасчлененного, преимущественно зрительного образа; б) к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному; в) к свернутому, обобщенному, преимущественно двигательному образу

Задание №43

Назовите сензитивный период для развития быстроты:

Ответ:

1. 7-15 лет
2. 3-15 лет
3. 11-14 лет
4. 14-17 лет

Задание №44

Назовите тип восприятия: характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению воспринимаемого объекта или явления, к определению основного смысла. Люди этого типа не любят вникать в подробности, детали. Для них главное — составить общее представление. При работе с учениками, обладающими таким типом восприятия, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например, изучаемого физического упражнения, детализируя информацию.

Ответ:

1. аналитический
2. аналитико-синтетический
3. синтетический
4. эмоциональный

Задание №45

Затрудняющие достижение цели переживания, связанные с трудностями и неудачами, преодолеваются с помощью волевого качества:

Ответ:

1. настойчивости
2. самообладания
3. целеустремленности
4. решительность

Задание №46

Целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность и смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели, относятся к:

Ответ:

1. волевым качествам
2. регуляции функциональных состояний
3. диагностике функциональных состояний
4. познавательным качествам спортсмена

Задание №47

Назовите прием психорегуляции (ПСР) – это обдумывание событий конкретной ситуации, в процессе которого человек старается рассмотреть ситуацию с разных сторон, выявить все ее факторы и определить, как они влияют друг на друга. Проясняются причины возникновения данной ситуации, оцениваются ее ближайшие результаты и прогнозируются отдаленные эффекты.

Ответ:

1. самовнушение
2. самоубеждение
3. анализ ситуаций
4. сюжетные представления (визуализация)

Задание №48

Назовите психическое состояние в тренировочной деятельности, которое характеризуется высокой работоспособностью, стабильно максимальным проявлением значимых для вида спорта функций (быстроты, силы, точности и т.д.), позволяющих эффективно выполнять тренировочные и соревновательные упражнения и показывать более высокие, чем ранее, результаты.

Ответ:

1. состояние боевой готовности
2. состояние тренированности
3. состояние монотонии
4. состояние вработываемости

Задание №49

У спортсменов мотивы эмоционального удовольствия наиболее выражены:

Ответ:

1. на этапе спортивного совершенствования
2. на этапе начальной подготовки
3. на этапе завершения спортивной карьеры

Задание №50

Назовите дидактический принцип, способствующий повышению учебной активности учащихся, исходя из его содержания: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен акцентировать внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

Ответ:

1. принцип оптимальной трудности заданий
2. принцип сознательности
3. принцип связи обучения с практической жизнью
4. принцип индивидуализации

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача 1

Определите, к какому приему психорегуляции можно отнести следующие факты. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты». (ИМТ)

Задача 2

Назовите средства произвольной ПСР (с помощью воли и эмоций посредством образов, слов, двигательных действий)

Задача 3

Определите, какие стадии психического перенапряжения (*нервозность, прочная стеничность, астеничность*) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

1. Легкоатлет (прыжки в высоту):

Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик:

Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они называли его слабаком.

Задача 4

Лев Яшин родился в 1929 г., подростком в годы войны работал на заводе. Начал играть в футбол в заводской команде, после службы в армии возобновил занятия футболом и в 1949 г. стал вратарем клуба «Динамо» (Москва). Но первые игры прошли неудачно, и Яшина перевели в запас. Тогда он перешел в хоккей, стал мастером спорта, бронзовым призером чемпионата СССР, обладателем Кубка СССР. В 1954 г. Яшин вернулся в футбольную команду «Динамо», в составе которой в последующие годы он пять раз становился чемпионом СССР, пять раз — серебряным призером, три раза выигрывал Кубок СССР. Многие годы Яшин был вратарем футбольной сборной СССР, благодаря его мастерству советские футболисты стали Олимпийскими чемпионами (1956 г.), бронзовыми призерами чемпионата мира (1966 г.), серебряными призерами чемпионата Европы (1964 г.). В 1963 г. Яшин был признан лучшим футболистом Европы и награжден призом «Золотой мяч». По инициативе ФИФА (Международной федерации футбольных ассоциаций) знаменитому вратарю был вручен «Золотой орден за заслуги», в 2000 г. Яшин был признан лучшим вратарем XX в.

Вопросы по кейсу:

1. Какие особенности развития спорта отражены в биографии Яшина?
2. Почему Яшин, начав заниматься футболом только в подростковом возрасте, стал игроком известного клуба и сборной СССР?
3. Почему Яшин смог за пару лет стать мастером спорта по хоккею, занимаясь до этого футболом?
4. Может ли спортсмен нашего времени, как Яшин, в 18—22 года быть вратарем футбольного клуба высшей лиги, в 22—25 лет стать вратарем одного из сильнейших в стране хоккейных клубов, а с 25 до 42 лет выступать за один из лучших футбольных

клубов страны?

5. Почему во времена Яшина психологи не работали со спортсменами?

Задача 5

Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни – и это позволило нам побить рекорд».

Задача 6

Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (*смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность*).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задача 7

Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.

1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».
2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

Задача 8

О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере, направленности) идет речь в данном отрывке?

«Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать

классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. "Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит».

Задача 9

Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности учителя ФК, поставив на первое место наиболее важный признак.

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.
2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.
3. Требовательность в отношениях к себе и другим.
4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.
5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.
6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1

Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.

Задание 2

Назовите *мероприятия*, которые включены в систему Е.П.Ильина, обеспечивающую повышение, устойчивость произвольного внимания.

Задание 3

Назовите группы способностей к педагогической деятельности, необходимые для эффективной работы учителя ФК.

Задание 4

По какой причине происходит чередование непроизвольной неосознаваемой и произвольной осознаваемой саморегуляции при функционировании психики? (для защиты организма от износа)

Задание 5

Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

Задание 6

Назовите стилевые характеристики ПСР (*планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность*)

Задание 7

Какие особенности проявления воли у старшеклассников вы знаете?

Задание 8

Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

Задание 9

Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие – к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задание 10

Назовите пять основных групп, перечисляющих черты характера.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств. Перечень используемых образовательных технологий и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в рабочей программе дисциплины. В следующей таблице представлено описание возможных видов контрольных мероприятий.

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Посещение лекций	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование
Выполнение практических	Основные умения и	Проверка отчёта, защита

работ	навыки, соответствующие теме работы	выполненной работы, тестирование, решение задач
Самостоятельная работа (выполнение дополнительных заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачёт, с учётом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование

Задание для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации должны быть направлены *на оценивание*:

1 уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

2 степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

3 приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) должны предусматривать необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т.п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

При составлении заданий необходимо иметь в виду, что они должны носить практико-ориентированный комплексный характер, быть направлены на формирование и закрепление общекультурных и профессиональных компетенций.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, периодическим опросом на занятиях.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, на котором оценивается уровень освоения дисциплины и степень сформированности компетенции.

При текущем и промежуточном контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».