

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

44.03.05 направление подготовки «Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная
подготовка)»

Квалификация бакалавр по направлению «Педагогическое образование»

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» разработана доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания.

Протокол № 9 от «17» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Протокол № 9 от «26» мая 2017 г.

Председатель НМС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Протокол № 8 от «15» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Протокол № 10 от «21» июня 2018 г.

Председатель НМС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Протокол № 8 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Протокол № 8 от «20» мая 2019 г.

Председатель НМС

М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» актуализирована доцентом кафедры ТОФВ, к.п.н. С.П. Рябинным

Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 № 1426;
3. Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
4. Приказ КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.10.2015г. № 389(п) «Об утверждении Стандарта рабочей программы дисциплины в К ГПУ им В.П Астафьева»

Учебная дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» находится в структуре образовательной программы определяющей психологическое обеспечение профессиональной деятельности бакалавров по физической культуре, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование».

Целью дисциплины «Психодиагностика физического воспитания и спорта» является изучение студентами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением практических навыков, необходимых для самостоятельной работы в школах разного типа, в ВУЗе, в средних специальных учебных заведениях, а также в учебно-тренировочной деятельности.

Психология физического воспитания и спорта является самостоятельной базовой дисциплиной, синтезирующей другие виды психологической науки (общей, возрастной и педагогической, социальной и др.).

Индекс ее в учебном плане: 114, Б1.В.ОД 17.

Учебная программа дисциплины «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте» предусматривает организацию процесса освоения содержания дисциплины на основе модульной технологии.

Занятия проводятся в различных формах (лекции, семинарские, лабораторные) в 6 семестре. Промежуточный контроль – периодическое тестирование. Итоговый контроль – зачет.

Учебная дисциплина «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте» предусматривает изучение студентами педагогических университетов основных положений, связанных с развитием и становлением спортивной психологии, приобретением практических навыков, необходимых для самостоятельной работы в школах разного типа, в учебной деятельности, в ВУЗе, в средних специальных учебных заведениях, в учебно-тренировочной деятельности.

Предназначение психологической диагностики в физической культуре и спорте заключается в изучении разнообразных психологических свойств людей пяти возрастных групп: дошкольники, младшие школьники, подростки, старшие школьники, взрослые. Особое место занимают изучение изменений, которые происходят в психике при занятиях физической культурой и спортом.

Цель дисциплины «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»:

Разработка и использование комплекса мероприятий, направленных на формирование у лиц, занимающихся физической культурой и спортом форм психического состояния, способствующих наиболее полной реализации их потенциальных возможностей.

Задачи:

1. Установление наличия тех или иных индивидуальных психологических свойств и особенности поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;
2. Определение уровня развития психических функций, их выражение в определенных количественных и качественных показателях;
3. Сравнительный анализ уровня развития психических функций у людей разного возраста и пола;

4. Применение методов психодиагностики в качестве контроля в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

5. Выбор и использование методов психорегуляции отрицательных психических состояний при подготовке к соревнованиям.

Трудоемкость изучения дисциплины включает в себя:

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
|---------------------------------|-------------|--------------------------|
| Общая трудоемкость | 108 | 3,4 |
| Аудиторные занятия | 36 | |
| Лекции | 18 | |
| Практические занятия (семинары) | 18 | |
| Лабораторные работы | | |
| Самостоятельная работа | 72 | |
| Вид итогового контроля | | Дифференцированный зачет |

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»:

1) готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);

2) способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса:

а) Педагогика сотрудничества;

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

- а) Игровые технологии;
- б) Технология проектного обучения (метод жизненных заданий, «Дальтон-план», кейс-стадии метод);
- в) Интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, дискурсия, проблемный семинар, тренинговые технологии);

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- а) Коллективный способ обучения.

5. Педагогические технологии на основе дидактического усовершенствования и реконструирования материала:

- а) Технологии модульного обучения;
- б) Технологии интеграции в образовании;
- в) Технологии концентрированного обучения.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами
образовательной программы

| Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину | Кафедра | Предложения об изменениях в пропорциях материала, порядка изложения и т.д. | Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу |
|--|--|---|--|
| Педагогическая психология | Психологии | - | - |
| Психология физического воспитания и спорта | ТОФВ | | |
| Психологическая диагностика в ФК и спорте | ЗВС | Изменений нет | |
| Общая психология | Безопасности жизнедеятельности и адаптивной ФК | | |

Заведующий кафедрой

Председатель НМС

Технологическая карта обучения дисциплине
«Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»

Для обучающихся образовательной программы по направлению подготовки
 44.03.05 Педагогическое образование (уровень бакалавриата),
 Профиль «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная
 подготовка)»

(общая трудоемкость дисциплины 5 з. е.)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Аудиторных часов | | | Формы и методы контроля |
|--|-------------|------------------|--------|-----------|-------------------------|
| | | Всего | лекций | семинаров | |
| 1. Введение в психодиагностику физической культуры и спорта | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 2. Психологическое обеспечение тренировочной и самостоятельной деятельности | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 3. Характеристика первого блока «Психодиагностика» | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 4. Содержание второго блока «Психодиагностическая подготовка» | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 5. Характеристика третьего блока «Управление состоянием и поведением спортсмена» | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 6. Содержание четвертого блока «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации» | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 7. Психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 8. Общая характеристика методов психодиагностики | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| 9. Формы, методы контроля за состоянием спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| ИТОГО | 36 | 36 | 18 | 18 | |
| Форма итогового контроля по уч. плану | | | | | зачет |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

| | | |
|---|--|----------------------------|
| Наименование ДИСЦИПЛИНЫ | Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля | Количество зачетных единиц |
| Психодиагностика физического воспитания и спорта» | направлению подготовки 44.03.01 бакалавриат, <i>профиль: физическая культура</i> | 5 |
| Смежные дисциплины до учебному плану (или школьные предметы) | | |
| Предшествующие: общая, возрастная психология | | |
| Последующие: социальная психология | | |

| ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам) | | | |
|---|---------------|-----------------------|-----|
| | Форма работы* | Количество баллов 5 % | |
| | | min | max |
| | Тестирование | 0 | 5 |
| Итого | | 0 | 5 |

| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----|
| | Форма работы* | Количество баллов 30 % | |
| | | min | max |
| Текущая работа | Групповая работа (проект) | | 5 |
| | Разработка презентации доклада | | 5 |
| | Составление «Опросника» | | 5 |
| | Индивидуальное домашнее задание | 6 | 3 |
| | Письменная работа (аудиторная) | 6 | 2 |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Тестирование | 8 | 10 |
| Итого | | 20 | 30 |

| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 | | | |
|--------------------------------|---|------------------------|-----|
| | Форма работы* | Количество баллов 30 % | |
| | | min | max |
| Текущая работа | Определение форм психического состояния | | 5 |
| | Проверка знаний | | 5 |
| | Индивидуальное домашнее задание | 6 | 5 |
| | Письменная работа (аудиторная) | 6 | 5 |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Тестирование | 8 | 10 |
| Итого | | 20 | 30 |

| ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ | | | |
|-----------------|--------------------|------------------------|-----|
| Содержание | Форма работы | Количество баллов 25 % | |
| | | min | max |
| | Тестирование/зачет | 15 | 25 |
| Итого | | 15 | 25 |

| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ | | | |
|---|---|-------------------|-----|
| Базовый модуль/ Тема | Форма работы | Количество баллов | |
| | | min | max |
| | Написание реферата по выбранной теме | | 5 |
| | Письменная работа (дома) | | 2 |
| | Письменная работа | | 3 |
| Итого | | 0 | 10 |
| Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля) | | min | max |
| | | 60 | 100 |

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

| <i>Общее количество набранных баллов*</i> | <i>Академическая оценка</i> |
|---|-----------------------------|
| 60-72 | 3 (удовлетворительно) |
| 73-86 | 4 (хорошо) |
| 87 -100 | 5 (отлично) |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ

1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОДИАГНОСТИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Введение в психодиагностику.
2. Исторический обзор развития психодиагностики.
3. Профессионально-этические аспекты психодиагностики.
4. Принципы психодиагностики.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Содержание психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Схема психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРВОГО БЛОКА «ПСИХОДИАГНОСТИКА»

1. Особенности психических процессов.
2. Актуальные психические состояния в физкультурной и спортивной деятельности.
3. Доминирующие психические состояния.
4. Формы общения и взаимоотношений в процессе деятельности.
5. Психологический отбор в зависимости от условий физкультурной и спортивной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО БЛОКА «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ»

1. Ориентация к занятиям определенным видом спорта.
2. Рекомендации к тренировочному процессу (к конкретному этапу или занятию).
3. К соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию.
4. К спортивному режиму, к спортивной жизни .
5. Рекомендации тренерам, спортсменам, массажистам, родителям, всем кто общается со спортсменом.

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕТЬЕГО БЛОКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Психологическая подготовка школьников-спортсменов
 - а) общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и её содержание;
 - б) психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию. Её этапы и содержание;
 - в) коррекция психических состояний на этапах подготовки к ответственным соревнованиям.

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ЧЕТВЕРТОГО БЛОКА «УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНА»

1. Перед учебно-тренировочным занятием (положительная мотивация и т.д.)
2. При выполнении отдельных упражнений в тренировке.
3. Между тренировочными занятиями.
4. На определенном этапе тренировочного периода.
5. В процессе подготовки к соревнованиям.
6. Непосредственно перед выступлением и в ходе их (секундирование).
7. В перерывах между соревнованиями.

7. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Понятие о психическом состоянии.
2. Причины возникновения психологических состояний.
3. Виды психологических состояний и их характеристика:
 - a) Оптимальное боевое состояние (ОБС);
 - b) Спокойная уверенность;
 - c) Неврозы ожидания, навязчивости, неврастенические реакции;
 - d) Монотония, фазы монотонности, «психическое пресыщение», монотония и утомление, возникновение монотонии в зависимости от типологической направленности личности спортсмена, меры борьбы с монотонностью;
 - e) Состояние фрустрации, понятие о «фрустрационном пороге»;
 - f) Состояние «мертвой точки» и «второго дыхания», механизм возникновения «мертвой точки»;
 - g) Состояние предстартовой и стартовой лихорадки;
 - h) Состояние предстартовой и стартовой апатии;
 - i) Состояние «психической напряженности»;
 - j) Термoneвроз;
 - k) Послесоревновательные психические состояния
 - l)

8. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Методы психодиагностики их классификация.
2. Методы гетерорегуляции.
3. Методы ауторегуляции.
4. Вербальные методы.
5. Методы, связанные с организацией сознания и направленностью внимания.
6. Методы, связанные с проявлениями внешних эмоциональных признаков.

Методы психологической диагностики и их характеристика

1. Аутогенная тренировка.
2. Релаксационный метод.
3. Психомышечная тренировка.

4. Идеомоторная тренировка.
5. Фракционное, императивное, стандартизированное внушение.
6. Ментальная тренировка

9. ФОРМЫ, МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПОДГОТОВКИ

Формы контроля:

Углубленное комплексное обследование (УКО);

- 1) Этапное обследование(ЭО);
- 2) Текущее обследование (ТО);
- 3) Оперативное обследование (ОО);
- 4) Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Методы контроля:

- 1) Педагогический;
- 2) Медико-биологический;
- 3) Физиологический;
- 4) Психологический;
- 5) Биохимический.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации по изучению лекционного материала

Для понимания лекции полезно прочитать накануне лекции те страницы учебника, на которых излагается материал предстоящей лекции. При такой предварительной подготовке студент глубже и многограннее воспринимает лекцию, более творчески работает на лекции, у него возникают по ее ходу интересные вопросы к лектору, собственные мысли и оригинальные идеи.

Слушать лекцию - это значит: *осмысливать сказанное лектором, конспектировать лекцию и задавать лектору вопросы.*

Рассмотрим эти три аспекта работы студентов на лекции.

К сожалению, есть категория студентов, которые не придают должного значения первому требованию - необходимости осмыслить, понять на раме лекции излагаемый материал. Такие студенты ошибочно считают своей главной и единственной задачей подробнейшую запись лекции. И если такие студенты не понимают чего-то на лекции, то они уповают на домашнюю проработку записанного материала. Такой подход неправилен вдвойне. Во-первых, домашнее изучение непонятного лекционного материала не может быть столь же успешным, как проработка осмысленного материала. Во-вторых, такие студенты превращают лекцию из творческого процесса в тупую механическую работу, надеясь при этом получить под видом конспекта подробный справочник для предстоящей сдачи экзаменов. Тем самым эти студенты выступают на лекции в роли пассивных слушателей, самоустраиваются от активного и, следовательно, более продуктивного усвоения знаний. Подробная запись лекций, о которой говорилось выше, отнюдь не может заменить конспекта при подготовке к экзаменам.

Конспект лекций должен вестись по каждому предмету в отдельной тетради. Тетрадь должна быть рассчитана на конспектирование семестрового курса лекций. На конспекте следует указать не только название предмета, но и, для собственного удобства, свою фамилию вместе с номером академической группы.

Первый лист в конспекте следует оставить свободным для списка литературы, который должен пополняться по мере изучения предмета. Каждую книгу, использованную при изучении лекционного материала, следует заносить в этот список и снабжать ее порядковым номером. В конспекте необходимо оставлять вертикальные поля на каждой странице. Поля понадобятся для внесения дополнений, уточнений и разъяснений при самостоятельной проработке лекционного материала. Если указанные дополнения на полях делаются по какой-либо книге, то при этом следует

указывать в скобках ее порядковый номер по списку и номера соответствующих страниц. Такого рода указания, в частности, полезно делать в конспекте против каждой формулы. Это облегчает пользование конспектом при подготовке к экзамену и экономит время студента.

Все записи, в конспекте должны следовать в хронологическом порядке. Пропущенная по какой либо причине лекция должна быть своевременно законспектирована по учебнику с привлечением по возможности, и конспекта товарища. Если же пропущенная лекция осталась не законспектированной к очередной лекции, в конспекте следует оставить место для восполнения пробела в хронологическом порядке. Такой порядок поможет при подготовке к экзамену.

Техника конспектирования. При конспектировании рекомендуется пользоваться чернилами разных цветов. Это позволяет броско и ярко выделять основные мысли. В частности, следует выделять темы всех разделов, тем и отдельных самостоятельных вопросов лекционного курса. Обычно такие заголовки акцентируются лектором, что облегчает систематизацию материала. При конспектировании следует пользоваться системой порядковой нумерации. Нумеровать рекомендуется лекции, а также все формулы и рисунки в пределах отдельной лекции. Тогда по ходу лекции любая ссылка в конспекте на формулу или рисунок делается простым обозначением (например, л.5, ф.2).

Содержание конспекта. В соответствии с самим определением (конспект - краткое изложение чего-либо) при конспектировании лекций ни в коем случае не следует стремиться к дословной записи слов лектора. Такое дословное конспектирование является неправильным не только по формальным соображениям. Дословная запись лекции является бесполезной, потому что не облегчает самостоятельную проработку материала, чему и призван служить конспект. Бесполезность такой записи студент особенно ощутит при подготовке к экзамену, когда дорога каждая минута, а ему придется тратить лишние часы, чтобы разобраться в своих длинных записях. К тому же «дословная» запись практически не бывает таковой, что-то неизбежно теряется, что-то такое, что может быть весьма существенным для понимания материала. Дословная запись, лекции является не только бесполезной, но и вредной, препятствуя осмыслению материала, притупляя ум Студента и мешая его творческому общению с лектором. Конспект не должен являться стенографической записью лекции. Чтобы содержание лекции легко восстанавливалось по конспекту, он должен состоять из трех частей: *основные мысли лектора, записи, перенесенные с доски и собственные мысли студента.*

Основные мысли лектора, например, при решении на лекции, некоторой задачи могут выглядеть в конспекте следующим образом: постановка задачи, соображения по выбору метода ее решения и выводы, следующие из полученного решения. При этом само решение задачи дается, как правило, лектором на доске и переносится студентом с доски в конспект.

Что касается; собственных мыслей студента, то. следует иметь в виду, что общение студента с лектором - это обоюдный творческий процесс. У студента, творчески работающего на лекции, появляются и сомнения, и ассоциации, и особый интерес к той или иной мысли лектора, и оригинальные идеи. Все это надо отразить в конспекте.

Итак, *первое правило конспектирования:*

лекцию надо записывать не дословно, а кратко. Это означает, что в конспекте должны быть записаны виде тезисов лишь основные положения лекции.

Второе правило конспектирования: записывать мысли лектора следует после того, как стали понятны их содержание и смысл. Только при соблюдении этого условия конспектирование становится осмысленной, а не механической записью лекции. И пусть студента не пугает, что во время записи осмысленного тезиса он пропустит следующую мысль лектора. После непродолжительной практики вырабатывается навык до некоторой степени распределять внимание между конспектом и лектором.

Третье правило конспектирования: основные мысли лектора студент должен записывать своими словами. В этом правиле заложен глубокий смысл. Такое конспектирование означает, что студент на лекции работает творчески. Кроме того, оно развивает мышление студента и помогает ему научиться грамотно излагать свои собственные мысли.

Для ускорения конспектирования следует пользоваться системой сокращенных записей. Слова и понятия следует обозначать типовыми символами, сочетаниями отдельных букв (например, ФФКиС - физическая культура и спорт, ФХД ФСО - финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации и т.д.)

Одной из важнейших составных частей лекции являются *вопросы к лектору*. Вопросы на лекции необходимы потому, что они укрепляют контакт лектора с аудиторией. Кроме того, они повышают творческий потенциал аудитории. Вопросы одного студента стимулируют творческую работу и его товарищей. Тем самым они способствуют углубленному изучению предмета. Вопросы помогают студентам лучше понять излагаемый материал. Необходимо максимально использовать эту форму общения с лектором.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат — письменная работа объемом 10–18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен

содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура реферата:

1. Титульный лист.

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;

- 2 Изложение результатов изучения в виде связного текста;
- 3 Устное сообщение по теме реферата.

1. Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работу с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработки» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и

доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Универсальный план реферата - введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения в среднем около 10% от общего объема реферата

Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней

обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиций различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии: (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы, развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал -1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы.

Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными, в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы, дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

При проверке реферата преподавателем оцениваются: Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и

актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора, методов, решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов). Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

Использование литературных источников.

Культура письменного изложения материала.

Культура оформления материалов работы.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 9 от 13 мая 2020
Зав. кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 8 от 20 мая 2020
Председатель НМС



М.И. Бордуков

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

ПСИХОДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

44.03.05 направление подготовки «Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная
подготовка)»

Квалификация бакалавр по направлению «Педагогическое образование»

Составитель: С.П. Рябинин, к.п.н, доцент

Красноярск 2020

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ФОС разработан на основании нормативных документов:
 - 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 - 2) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 № 1426;
 - 3) Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
 - 4) Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 направление подготовки «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата);
 - 5) Положение о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГОУ ВО КГПУ, утвержденное приказом ректора от 30.12.2015 № 498 (п).

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»

2. 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»:

готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);

способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

| Компетенция | Этап формирования, элемент компетенции | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции | Тип контроля | Оценочное средство | |
|---|--|---|-------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| | | | | Номер | Форма |
| ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса | Ориентировочный Способен перечислить основные нормативные документы организации учебного процесса в школе, сформулировать основные определения | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 1 | Письменная работа; устный опрос |
| | Когнитивный Знает требования ФГОС ООО, проф. стандарта «Педагог»; знает содержание примерной программы по ФК, целевое назначение учебного плана, программы, Знает алгоритм реализации ОП по предмету | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 2 | Письменная работа; устный опрос |
| | Праксиологический Умеет анализировать образовательную программу по ФК по предмету ее соответствия ФГОС ООО; Приобретает опыт разработки на основании образовательной программы. | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 3 | Письменная работа; устный опрос |
| | Рефлексивно-оценочный. Понимание роли современных, образовательной программы по предмету в достижении требуемого образовательного результата. | Педагогика, общая и возрастная психология, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Промежуточная аттестация | 4 | зачет |
| ПК-3 Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития | Ориентировочный Способен перечислить основные методы и средства духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 1 | тест |

| | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|---|---------------------------------|
| обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Когнитивный Знает методические приемы и умеет их применять для духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Педагогика, общая психология, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 2 | Письменная работа; устный опрос |
| | Праксиологический: Способен разработать технологическую карту(план-схему) урока с использованием методов и средств психологии физического воспитания и спорта | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Текущий контроль успеваемости | 3 | Письменная работа. |
| | Рефлексивно-оценочный. Понимание значения психологии физического воспитания и спорта в достижении требуемого образовательного результата. Понимание важности приобретения опыта в реализации образовательных программ | Педагогика, теория и методика обучения ФК, педагогическая практика | Промежуточная аттестация | 4 | экзамен |

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включают: вопросы и задания к зачету.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1 – вопросы и задания к зачету**

| Формируемые компетенции | Высокий уровень сформированности компетенции | Продвинуты уровень сформированности компетенции | Базовый уровень сформированности компетенций |
|--|---|---|--|
| | | (87-100 баллов) отлично | (73-86 баллов) хорошо |
| ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса | Обучающийся на высоком уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями | Обучающийся на среднем уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен реализовывать психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями |

| | образовательных стандартов | образовательных стандартов | образовательных стандартов |
|--|---|---|--|
| ПК-3 Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Обучающийся на высоком уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Обучающийся на среднем уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | Обучающийся на удовлетворительном уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности |

- Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости.

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменные работы, устный опрос, тест, вопросы и задания к зачету.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1 – письменной работе.**

ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса

| Критерии оценивания | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|---|-------------------------------------|
| Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания из педагогики | 2 |
| Аргументирует свою точку зрения | 1 |
| Ответ самостоятельный. Обучающийся демонстрирует аргументированные суждения, предлагает вариативность решений | 2 |
| Максимальный балл | 5 |

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству **2 – устный опрос**

ПК-3. Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

| Рефлексивно-оценочный | Показатели критерия уровня сформированности компетенции | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|--|-------------------------------------|
| Понимает важность решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, соответствующую требованиям ФГОС | Обосновывает важность решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, соответствующую требованиям ФГОС | 5 |
| | Обосновывает важность знаний, умений и навыков учителя для решения задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся | 5 |
| | Формулирует основные принципы и методы решения задач по воспитанию и духовно-нравственному развитию обучающихся в | 5 |

| | | |
|--|---|---|
| | учебной и внеучебной деятельности. | |
| | Дает оценку своим умениям по психолого-педагогическому сопровождению программы учебной дисциплины в рамках ФГОС ООО | 5 |

ПК-3. Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

| Праксиологический | Показатели критерия уровня сформированности компетенции | Количество баллов (вклад в рейтинг) |
|--|--|--|
| Умеет на основании учебной программы разрабатывать технологические карты (планы-схемы) учебных занятий | На основе основных задач по духовно-нравственному развитию обучающихся проектирует основные этапы урока в соответствии с требованиями ФГОС ООО | 5 |
| | Планирует итоговый этап урока (подведение итогов, оценка работы учащихся) | 5 |
| | Проектирует организацию и психологическое сопровождение самостоятельной, групповой и индивидуальной работы учащихся на уроке с использованием методов психологии | 5 |
| | Анализирует спроектированные результаты урока относительно степени эффективности достижения его целей и задач | 5 |

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству для промежуточной аттестации – зачет

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой материала, предусмотренного данной рабочей программой.

| Оценка экзамена | Требования к знаниям |
|---|--|
| «отлично» (компетенции освоены полностью) | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. |
| «хорошо» (компетенции в основном освоены) | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. |
| «удовлетворительно» (компетенции освоены частично) | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ. |

| | |
|---|---|
| «неудовлетворительно» (компетенции не освоены) | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |
|---|---|

Вопросы и задания к зачету

1. Основы психорегуляции.
2. Характеристика первого блока психорегуляции.
3. Характеристика второго блока психорегуляции.
4. Характеристика третьего блока психорегуляции.
5. Содержание четвертого блока психорегуляции.
6. Формы контроля в учебно-тренировочном процессе и их характеристика.
7. Методы контроля в учебно-тренировочном процессе.
8. Психологический контроль. Его назначение, процедура.
9. Методы психологического контроля
10. Методы медико-биологического контроля Его назначение, процедура
11. Методы ауторегуляции и их характеристика
12. Аутогенная тренировка. Её содержание и методика обучения.
13. Методы гетерорегуляции. Их характеристика
14. Метода определения формы психического состояния
15. Ментальная тренировка
16. Идеомоторная тренировка
17. Биохимический контроль и его содержание
18. Роль эрготропной системы организма в процессе выполнения тренировочной и соревновательной деятельности.
19. Функции трофотропной системы организма спортсмена
20. Взаимодействие эрготропной и трофотропной системы организма и их влияние на спортивный результат
21. Планирование психодиагностических мероприятий в годичном тренировочном процессе
22. Формы контроля за состоянием организма спортсменов] процессе их подготовки.
23. Методы контроля за состоянием организма спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
24. Методы психологической диагностики и их характеристика.
25. Аутогенная тренировка.
26. Релаксационный метод.
27. Психомышечная тренировка.
28. Идеомоторная тренировка.
29. Ментальная тренировка.
30. Фракционное, императивное и стандартизированное внушение.
31. Аппаратурные методы диагностики и их характеристика.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

5.1. Типовые вопросы и задания к письменным работам

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРАМ

Тема 1. Характеристика первого блока «Психодиагностика»

1. Содержание психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Схема психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Общая характеристика блоков психологического обеспечения.

Тема 2. Характеристика первого блока «Психодиагностика»

1. Особенности психических процессов.
2. Актуальные психические состояния в физкультурной и спортивной деятельности.
3. Доминирующие психические состояния.
4. Проявление индивидуальных свойств в процессе выполнения деятельности школьниками и спортсменами.
5. Формы общения и взаимоотношений в процессе деятельности.
6. Психологический отбор в зависимости от условий физкультурной и спортивной деятельности.

Тема 3. Содержание второго блока «Психодиагностическая подготовка»

1. Психологическая подготовка учителя физической культуры и тренера.
2. Психологическая подготовка школьников-спортсменов
 - а) общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и её содержание;
 - б) психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию. Её этапы и содержание;
 - в) коррекция психических состояний на этапах подготовки к ответственным соревнованиям.

Тема 4. Характеристика третьего блока «Управление состоянием и поведением спортсмена»

1. Перед учебно-тренировочным занятием (положительная мотивация и т.д.)
2. При выполнении отдельных упражнений в тренировке.
3. Между тренировочными занятиями.
4. На определенном этапе тренировочного периода.

5. В процессе подготовки к соревнованиям.
6. Непосредственно перед выступлением и в ходе их (секундирование).
7. В перерывах между соревнованиями.
8. Реабилитационные мероприятия после соревнований.

Тема 5. Содержание четвертого блока «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации»

1. Ориентация к занятиям определенным видом спорта.
2. Рекомендации к тренировочному процессу (к конкретному этапу или занятию).
3. К соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию.
4. К спортивному режиму, к спортивной жизни .
5. Рекомендации тренерам, спортсменам, массажистам, родителям, всем кто общается со спортсменом.

Тема 6. Психологические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (6 часов)

1. Понятие о психическом состоянии.
2. Причины возникновения психологических состояний.
3. Виды психологических состояний и их характеристика:
 - Оптимальное боевое состояние (ОБС);
 - Спокойная уверенность;
 - Неврозы ожидания, навязчивости, неврастенические реакции;
 - Монотония, фазы монотонности, «психическое пресыщение», монотония и утомление, возникновение монотонии в зависимости от типологической направленности личности спортсмена, меры борьбы с монотонностью;
 - Состояние фрустрации, понятие о «фрустрационном пороге»;
 - Состояние «мертвой точки» и «второго дыхания», механизм возникновения «мертвой точки»;
 - Состояние предстартовой и стартовой лихорадки;
 - Состояние предстартовой и стартовой апатии;
 - Состояние «психической напряженности»;
 - Термoneвроз;
 - Послесоревновательные психические состояния

Тема 7. Общая характеристика методов психодиагностики и требования, предъявляемые к ним

1. Методы психодиагностики их классификация.
2. Методы гетерорегуляции.
3. Методы ауторегуляции.

4. Вербальные методы.
5. Методы, связанные с организацией сознания и направленностью внимания.
6. Методы, связанные с проявлениями внешних эмоциональных признаков.

Тема 8. Формы, методы контроля за состоянием организма спортсменов в процессе их подготовки

Формы контроля:

- Углубленное комплексное обследование (УКО);
- Этапное обследование(ЭО);
- Текущее обследование (ТО);
- Оперативное обследование (ОО);
- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Методы контроля

- Педагогический;
- Медико-биологический;
- Физиологический;
- Психологический;
- Биохимический.

Тема 9. Методы психологической диагностики и их характеристика.

1. Аутогенная тренировка.
2. Релаксационный метод.
3. Психомышечная тренировка.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Фракционное, императивное, стандартизированное внушение.
6. Ментальная тренировка

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

для проверки знаний по дисциплине:

«Психологическая диагностика в физической культуре и спорте»

ВАРИАНТ 1

1. Методика обучения аутотренингу.
2. Эрготропная система обеспечения.
3. Трофотропная система. Ее функции.

ВАРИАНТ 2

1. Ментальная тренировка и ее назначение.
2. Ментальная гетерорегуляции.
3. Процедура психодиагностических мероприятий.

ВАРИАНТ 3


1. Методы ауторегуляции.
2. Психодиагностика отрицательных психических состояний.
3. Аппаратурные методы психодиагностики.

**Карта литературного обеспечения
дисциплины «Психодиагностика физической культуры и спорта»
направление подготовки 44.03.01. «педагогическое образование»
направленность «Физическая культура»
очная форма, бакалавриат**

| № п/п | Наименование | Место хранения, электронный адрес | Количество экземпляров / точка доступа |
|----------------------------------|--|--|--|
| Основная литература | | | |
| 1 | Гогунов, Евгений Николаевич. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов . - М. : Академия, 2002. - 288 с. - (Высшее образование). | Научная библиотека | 59 |
| 2 | Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 328 с. : схем., табл | ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516 | Индивидуальный неограниченный доступ . |
| Дополнительная литература | | | |
| 1 | Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник / А.В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М.: Академия, 2010. - 368 с. | Научная библиотека | 25 |
| 2 | Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с. : ил. | ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404 | Индивидуальный неограниченный доступ |
| 3 | Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : табл. | ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894 | Индивидуальный неограниченный доступ |

| № п/п | Наименование | Место хранения, электронный адрес | Количество экземпляров / точка доступа |
|----------|---|--|--|
| 4 | Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова. - Москва : Человек, 2011. - 161 с. : схем., табл. | ЭБС Университетская библиотека онлайн URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461435 | Индивидуальный неограниченный доступ |

Составлено:

зам. директора библиотеки  *Шушпанова С. В.*

24.09.2018