

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

«31» августа 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ МДК. 03.01. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАЗДЕЛ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2023 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Училище олимпийского резерва № 1.

Разработчик: Носачева С.Ю., преподаватель дисциплины «Психология физической культуры»

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии дисциплин
профессионального цикла
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального
цикла– С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного
плана, графика учебного процесса, рабочих
программ учебных дисциплин (модулей) и
практик, фондов оценочных средств, учебно-
методических рекомендаций, рабочей программы
воспитания, календарного плана воспитательной
работы на 2023-2024 учебный год по
специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 Общие положения.	4
2 Спецификация практического курса «Психология ФК»	6
3 Спецификация практического задания № 1	8
4 Спецификация практического задания № 2	11
5 Спецификация практического задания № 3	14
6 Спецификация практического задания № 4	16
7 Спецификация практического задания № 5	18
8 Спецификация практического задания № 6	20
9 Спецификация практического задания № 7	23
10 Спецификация практического задания № 8	26
11 Спецификация практического задания № 9	28
12 Спецификация практического задания № 10	33
13 Спецификация практического задания № 11	37

1. Общие положения

Практический курс «Психология ФК» является составной частью раздела МДК.03. Процесс изучения раздела направлен на формирование общих компетенций: ОК 1- 11 и профессиональных компетенций ПК 2.2, 3.1- 3.5.

Общие компетенции:

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

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

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

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

ОК 5. Использовать математические знания для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

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

Профессиональные компетенции:

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

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

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

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

Контроль и оценка результатов освоения раздела МДК.03. «Психология ФК» осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего и промежуточного тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Оценочное средство
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	Практическое задание № 2,4
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	Практические задания № 2,4,6,7,8.
У.5. определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;	Практическое задание № 1,5.
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	Практическое задание № 3.
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-	Практическое

тренировочного и соревновательного процесса;	задание № 1,2,4.
3.3. методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;	Практическое задание № 2,4.
3.4. основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере ФКиС;	Практическое задание № 1.

2. Спецификация практического курса «Психология ФК»

2.1. Назначение:

ПК входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

2.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических заданий в процессе изучения тем раздела МДК.03. «Психология ФК» аудиторно и внеаудиторно (самостоятельно).

2.4. Перечень объектов контроля и оценки.

<i>Раздел</i>	<i>Практические занятия</i>
1	Практическое занятие 1. Предмет, история, задачи, методы психологии ФКиС.
	Практическое занятие 2. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
	Практическое занятие 3. Ознакомление с методикой «САН». Составление анкеты.
	Практическое занятие 4. Психологические особенности спортивной деятельности. Психические состояния.
	Практическое занятие 5. Психологический тренинг: аутогенная тренировка. Практическое задание № 2: составление беседы - «Беседа, направленная на формирование мотивов спортивной деятельности или на положительное отношение к различным сторонам спортивной жизни».
	Практическое занятие 6. Тестирование № 1: «Психологические особенности спортивной деятельности». 1. Психологические особенности спортивной деятельности. 2. Психологическое сопровождение ФКиС. 3. Психические состояния тренировочного процесса. 4. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу.
	Практическое занятие 7. Психологические особенности соревновательной деятельности. Предстартовые и послестартовые психические состояния. Методы коррекции неблагоприятных психических состояний.
	Практическое занятие 8. Психологическая подготовка к соревнованиям (общая).
	Практическое занятие 9. Методы работы с неблагоприятными психическими состояниями и преодолевающее поведение.
	Практическое занятие 10. Психологическая подготовка к соревнованиям (к конкретному соревнованию, секундирование).
2	Практическое занятие 11. Формирование оптимального боевого состояния (ОБС). Практическое задание № 3: «Формирование ОБС - анализ сочинения «Мой самый успешный старт».
	Практическое занятие 12. Практическое задание № 4: составление беседы - «Беседа, направленная на формирование готовности к участию в соревнованиях».
	Практическое занятие 13. Психологические основы физической подготовки.
	Практическое занятие 14. Психологические основы технической, тактической подготовки.

Раздел	<i>Практические занятия</i>
	<p>Практическое занятие 15. Тестирование № 2: «Психологические особенности соревновательной деятельности и психологические основы обучения и тренировки».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические особенности соревновательной деятельности. 2. Предстартовые психические состояния: стартового безразличия, боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. 3. Послестартовые психические состояния: радости и воодушевления, разочарования и фрустрации. 4. Психологическая подготовка к соревнованиям. 5. Психологические основы физической подготовки. 6. Психологические основы технической подготовки. 7. Психологические основы тактической подготовки. <p>Практическое занятие 16. Личность спортсмена: уровни организации психики спортсмена.</p>
3	<p>Практическое занятие 17. Тревожность. Практическое задание № 5: «Определение уровня ситуативной и личностной тревожности».</p> <p>Практическое занятие 18. Личность спортсмена: спортивная карьера. Кризисы СП.</p> <p>Практическое занятие 19. Мотивация. Практическое задание № 6: «Выявление мотивации (достижения успеха или избегание неудач)».</p> <p>Практическое занятие 20. Уверенность в своих силах. Практическое задание № 7: «Выявление уровня ассертивности».</p> <p>Практическое занятие 21. Личность тренера: профессиограмма специалиста по ФКиС.</p> <p>Практическое занятие 22. Практическое задание № 8: «Определение направленности личности тренера».</p> <p>Практическое занятие 23. Тестирование № 3: Личность спортсмена и тренера.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровни организации психики спортсмена. 2. Индивидуально-психологические особенности. 3. Спортивная карьера и её кризисы. 4. Компоненты деятельности учителя ФК - тренера. 5. Личностные и профессиональные качества учителя ФК - тренера. 6. Трудности деятельности учителя ФК – тренера. СЭВ. <p>Практическое занятие 24. Практическое задание: анализ рисунка «Моя семья»</p> <p>Практическое занятие 25, 26. Методы воздействия в спорте.</p> <p>Практическое занятие 27. Тестирование № 4: Возрастная психология.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закономерности развития психики. Возрастная периодизация. 2. Физические и психологические особенности в разные периоды жизни человека. 3. Возрастные кризисы и новообразования. 4. Особенности занятий ФК в разные периоды жизни человека.

2.5. Балльная шкала и критерии оценки.

За время освоения практического курса раздела МДК.03. «Психология ФК» студент должен принять участие в тренинговых занятиях и выполнить практические задания. На ознакомление с практическим курсом раздела МДК.03. «Психология ФК» отводится 54 часа, из которых 8 ч – отводится на контрольные занятия (тестирование).

3. Спецификация практического задания № 1

3.1. Назначение:

ПЗ №1 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по разделу 1 раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

3.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических заданий в процессе изучения раздела 1 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

3.4. Практическое задание №1.

Методика САН «Самочувствие, активность, настроение».

Цель: ознакомление с методикой экспресс-оценки психофункционального состояния спортсмена.

Основные понятия: состояние, настроение, активность.

План работы:

1. Актуализировать знания о методах оценки состояния (пульсометрия, ЭКГ, наблюдение и др.).

2. Проанализировать индивидуальные проявления компонентов состояния: физический, когнитивный (мыслительный), эмоциональный. Сформулировать определения понятий «состояние, настроение, активность».

3. Ознакомиться с методикой и оценить своё актуальное состояние по методике САН. Методика САН сформирована по принципу семантического дифференциала. Состоит из 30 характеристик, которые помогают оценить компоненты состояния человека: общее самочувствие, активность и настроение.

Респонденту необходимо обязательно выбрать один балл из предложенных (от 1 до 9, где 1 – это минимальный показатель характеристики, 5 баллов – это средний показатель, а 9 – максимальный показатель характеристики) и оценить таким образом характеристику своего состояния. Эту методику можно (целесообразно) использовать на сборах, во время интенсивной и объёмной работы. Спортсмены могут оценивать своё состояние утром (после пробуждения), днём (после обеда), вечером (после вечерней тренировки). Динамика состояния поможет спортсмену и тренеру сделать более полный вывод о состоянии спортсмена, возможности увеличить или необходимости снизить нагрузку, необходимости профилактики перетренированности, проведения дополнительных восстановительных мероприятий и т.п.

Инструкция: перед вами бланк, на котором написаны показатели состояния человека. Оцените своё состояние *в данный момент*. Заполните протокол опроса, записав выбранный и соответствующий вашему состоянию балл в соответствующий показатель столбец на каждой строке. Найдите сумму по показателям активность, настроение и самочувствие. Сформулируйте вывод: насколько Ваше состояние гармонично (или нет) в данный момент. Почему получен такой результат?

Бланк:

	С	
Самочувствие хорошее	9 8 7 6 5 4 3 2 1	плохое
Чувствую себя сильным (ной)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	слабым (бой)
	А	
Пассивный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	активный (ая)
Малоподвижный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	подвижный (ая)

	Н	
Весёлый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	грустный (ая)
Настроение хорошее	9 8 7 6 5 4 3 2 1	плохое
	С	
Работоспособный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	разбитый
Полный сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	обессиленный (ая)
	А	
Медлительный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	быстрый (ая)
Бездеятельный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	деятельный (ая)
	Н	
Счастливый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	несчастный (ая)
Жизнерадостный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	мрачный (ая)
	С	
Напряжённый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	расслабленный (ая)
Здоровый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	больной (ая)
	А	
Безучастный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	увлечённый (ая)
Равнодушный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	взволнованный (ая)
	Н	
Восторженный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	унылый (ая)
Радостный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	печальный (ая)
	С	
Отдохнувший (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	усталый (ая)
Свежий (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	изнурённый (ая)
	А	
Сонливый (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	возбуждённый (ая)
Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	желание соревноваться
	Н	
Спокойный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	озабоченный (ая)
Оптимистический (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	пессимистический (ая)
	С	
Выносливый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	утомлённый (ая)
Бодрый (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	вялый (ая)
	А	
Соображать трудно	1 2 3 4 5 6 7 8 9	легко
Рассеянный (ая)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	внимательный (ая)
	Н	
Полный надежд	9 8 7 6 5 4 3 2 1	разочарованный (ая)
Довольный (ая)	9 8 7 6 5 4 3 2 1	недовольный (ая)

Протокол опроса:

№	Самочувствие	Активность	Настроение
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			
Е			

Вывод:

Список литературы.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г., 337 с.

1. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики: Кубанский практикум по психагогике. — Краснодар, 1995.
2. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Унесталь Л.Э. Ты можешь! — СПб., 1995.

4. Спецификация практического задания №2

4.1. Назначение:

ПЗ №2 входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.2. **Контингент аттестуемых** - студенты 3 курса.

4.3. **Форма и условия аттестации:** в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 1 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

4.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1.анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4.определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.7.отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

4.5. Практическое задание № 2.

Часть 1. Психологический тренинг.

Цель: ознакомление с программами АТ (аудиопрограммы).

Основные понятия: психологический тренинг, беседа, мотивы, отношения.

План занятия:

1. Психологический тренинг: сущность, принципы.
2. Понятие об аутогенной тренировке.
3. Варианты программ АТ.

Часть 2. Составление «Развернутого плана беседы, направленной на формирование мотивов спортивной деятельности (отношений к различным сторонам спортивной деятельности)».

Цель: способствовать развитию когнитивной функции будущего педагога-тренера.

Основные понятия: интеллект, активность, метод беседы.

План работы:

- 1.Рассмотреть структуру потребностей по А. Маслоу.
- 2.Рассмотреть мотивы спортивной деятельности.
- 3.Рассмотреть отношения к спортивной деятельности.
4. Составить «Развернутого плана беседы, направленной на формирование мотивов спортивной деятельности (отношений к различным сторонам спортивной деятельности)».
5. Провести анализ работ студентов.

1. *Прочитайте инструкцию.*

Инструкция: вам необходимо составить развёрнутый план беседы, направленной на формирование мотивов спортивной деятельности или отношений к различным сторонам

спортивной жизни. Для этого вначале нужно выбрать аудиторию слушателей: представьте, что перед Вами сидят юные спортсмены, определённого возраста и квалификации. Затем определите основную цель и задачи беседы. Затем составьте план. Если вы поставили цель формировать мотивы спортивной деятельности, то вспомните, какие мотивы и на каком этапе спортивной карьеры доминируют, а затем подбирайте аргументы, приводите примеры проявления необходимых качеств, объясните, в чём они (качества) проявляются.

Если вы поставили цель формировать отношения к спортивной деятельности, то остановитесь на 1-2. Продумайте, какие аргументы, примеры из истории спорта могли бы способствовать активизации спортсменов, изменению их отношений к различным сторонам спортивной деятельности.

2.Познакомьтесь с примерами беседы.

План беседы (пример).

Цель: способствовать формированию положительного активного отношения к качеству работы на УТЗ.

Задачи:

- 1.Способствовать формированию знаний о качестве работы.
- 2.Создать представление о качестве работы на тренировках.
- 3.Проанализировать качество работы на примере конкретного спортсмена из группы.

Аудитория: юные спортсмены 11-12 лет, имеющие квалификацию 1-2 взрослый разряд.

Ход беседы:

1. Здравствуйтесь, ребята! Сегодня понедельник и по традиции проведём непродолжительную беседу перед тренировкой. Сегодня хочу поговорить с вами о качестве вашей работы на тренировках.
2. Рассмотреть понятие «качество», «качество работы». Что такое «качество работы»?
3. Рассмотреть качество работы в спорте, на тренировках и соревнованиях. В чём конкретно будет проявляться качество работы. В чём разница качества работы на тренировках и соревнованиях. Привести примеры качества работы, спортивных подвигов выдающихся спортсменов.
4. Проанализировать качество работы 1-2 лидеров группы.

3.Познакомьтесь с критериями оценки Вашей работы:

1. В работе указываются цель, задачи, контингент слушателей.
2. Содержание (составленная беседа) решает поставленные цель и задачи.
3. Работа содержит весомые аргументы, способствующие решению цели и задач.
4. Работа содержит примеры из спорта, жизни страны.
5. Работа аккуратно оформлена.

4.Приступайте к выполнению задания.

Вопросы для самостоятельной работы:

- 1.Какие существуют методы формирования мотивации спортсмена?
- 2.Что подразумевают под «качество работы спортсмена»? Как его можно повысить?

Литература.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной

А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г. - 337 с.

5. Спецификация практического задание № 3

5.1. Назначение:

ПЗ № 3 входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

5.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 2 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

5.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

5.5. Практическое задание № 3.

«Техники работы с негативными переживаниями и стратегии преодолевающего поведения».

Цель: ознакомление с техниками работы с переживаниями.

Основные понятия: переживания, эмоции, чувства, аффект, стресс, фрустрация; воля, преодоление, стратегии преодоления.

План занятий:

1. Психологическая сущность переживаний.
2. Техники работы с переживаниями.
3. Анализ индивидуальных переживаний.
4. Техники работы со стрессом.
5. Сущность феномена преодоления.

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Какие вы знаете техники работы с переживаниями?
2. В чем смысл феноменологии преодоления?
3. Какие бывают виды преодолевающего поведения?
4. Роль преодоления в спорте?

Литература:

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019. – 336 с.

Дополнительная литература:

- 1.Ильин Е.П. Психология воли. СПб. Питер, 200
- 2.Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга, М.: Класс, 1999.

6. Спецификация к практическому заданию № 4

6.1. Назначение:

ПЗ № 4 входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

6.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

6.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения темы 2 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

6.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

6.5. Практическое задание № 4.

«Формирование оптимального боевого состояния (ОБС)».

Цель: формирование умения анализировать и создавать оптимальное боевое состояние.

Основные понятия: переживания, готовность к деятельности, ОБС.

План занятий:

1. Актуализировать знания о психологической сущности переживаний.
2. Актуализировать знания о методах коррекции неблагоприятных психических состояний.
3. Ознакомиться с методом формирования ОБС (оптимальное боевое состояние).

Инструкция: Психологическая подготовка к конкретному старту должна иметь предельно конкретное содержание. Если же спортсмен недостаточно чётко представляет каким он должен быть в часы и минуты борьбы, то и его психический настрой будет тоже неопределённым. А это недостаточно для систематического успеха.

Как же определить собственное ОБС спортсмену, который над этим вопросом не задумывался? Необходимо спокойно, не торопясь, «заглянуть в самого себя», разобраться в своём психическом и физическом состоянии, возникающем во время соревнований: напишите мини-сочинение на тему «Мой самый успешный старт». Вспомните и опишите подробнее все элементы своего физического и психического состояния в час успеха – во время самого успешного выступления за последний сезон. Если по каким-либо причинам успешное выступление было давно, то представьте то состояние, в каком бы вам было бы комфортно выступать и опишите его. Начать надо с момента пробуждения. Затем описывайте весь соревновательный день, отмечая физическое состояние, желание или страх выступать, мысли и эмоции. После написания сочинения, выделите компоненты

состояния: физический, эмоциональный и когнитивный. Выпишите их проявления внизу. Затем выделите по одному проявлению каждого компонента и сформулируйте самоприказы на их основе. Это будут ваши рычаги управления своим состоянием.

Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке,- тогда нужно описать его. Если спортсмен не доволен ни одним из своих выступлений, следует поставить вопрос так: завтра у меня ответственный старт. В каком состоянии я хотел бы выйти на старт? И «нафантазировать» то ОБС, в котором хотелось бы выступить.

Оказалось, что такая работа для многих нелегка, но проделать эту работу необходимо каждому.

Вот пример описания ОБС, принадлежащий многократному чемпиону мира и Европы, Олимпийских игр Дмитрию Саутину:

«Во время разминки я отпрыгал всю программу и каждый прыжок делал почти в лучшем варианте. У меня всё получалось, от разминки я получил большое удовольствие. Не устал, был свежим, вдохновлённым, хотел прыгать ещё и ещё. Что я думал перед каждым прыжком? Трудно ответить. Чувствовал хорошее настроение, не ощущал веса своего тела, был чуть-чуть весёлым. Мало думал о прыжке, лишь о начале, а вход в воду получался сам. Чувствовал себя стройным, лёгким, мягким».

В этом описании есть немало интересных мест, которые позволяют найти элементы для разработки формул будущего ОБС. Красным карандашом необходимо подчеркнуть все положительные моменты, синим – все отрицательные. Попытаться найти элементы, относящиеся к физическому, эмоциональному и когнитивному компонентам. В примере: физический – чувствовал себя лёгким и др.; эмоциональный – хорошее настроение и др.; когнитивный – мало думал о прыжке. Затем на основании положительных элементов надо составить формулы ОБС:

1. Я стройный и подтянутый.
2. Я свежий и лёгкий.
3. Настроение хорошее.
4. Перед прыжком вижу только начало.

Итак, вперёд: напишите и проанализируйте своё сочинение. Сформулируйте формулы ОБС.

С учётом замечаний тренера надо довести формулы ОБС до той степени совершенства, завершённости, которую можно назвать «предварительно-рабочей». Теперь эффективность формул надо проверить на деле: во время тренировок, проведя несколько боёв, простреляв несколько серий. Т.е. уже во время тренировок отшлифовать формулы. Но степень их эффективности лучше всего покажут соревнования. Причём тем отчётливее, чем соревнования значимее для спортсмена. После этого формулы становятся боевыми, окончательными, но для данного этапа. Ведь спортсмен всё время совершенствуется и формулы его личного ОБС тоже будут меняться.

Тренировать формулы нужно каждый день. Научившись мобилизовать себя на соревнование, с формулами надо обращаться очень бережно. Во-первых, не делиться ими ни с кем, ибо боевые формулы становятся таким же «секретным оружием», как тактический приём. Во-вторых, при небрежном отношении к ним великая прежде сила слов уменьшается, они обесцениваются, теряют первоначальную эффективность.

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Психические состояния (предстартовые, послестартовые).
2. Методы коррекции неблагоприятных психических состояний.

6.6. Литература.

Основная:

«Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019. – 336 с

7. Спецификация практического задания № 5

7.1. Назначение:

Пз № 5 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7.2. **Контингент аттестуемых** - студенты 2 (3) курса.

7.3. **Форма и условия аттестации:** в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 2 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

7.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

7.5. Практическое задание № 5.

«Составить развернутый план беседы, направленной на формирование готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях» (сеанс секундирования).

Цель: способствовать развитию когнитивной функции будущего педагога-тренера.

Основные понятия: переживания, состояние готовности, поведение.

План занятий:

1. Актуализировать знания о состоянии готовности к деятельности.
2. Актуализировать знания об общей, специальной подготовке к соревнованиям.
3. Поведение спортсмена перед стартом.

Инструкция: вам необходимо составить развёрнутый план беседы, направленный на формирование готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Для этого вначале выбрать аудиторию (возраст, квалификацию спортсменов).

Если вы остановились на **общей** психологической подготовке, то определите основную цель и задачи беседы как формирование общей готовности к соперничеству, положительному отношению к соревнованию, формированию уверенности в своих силах. Затем составьте подробный план.

Если вы решили остановиться на **специальной** психологической подготовке (к конкретному соревнованию), то определите основную цель и задачи как формирование готовности к борьбе в конкретных условиях и с конкретными соперниками, актуализируйте мотивы выступления, наметьте результат, который бы удовлетворил бы спортсмена. Составьте подробный план беседы. Используйте примеры из жизни выдающихся спортсменов.

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Соревновательная деятельность спортсмена и команды.
2. Психологическая помощь тренеру и спортсмену.

7.6. Литература.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г., 337 с.

- 1.Алексеев А.В. Ключи к резервам психики: Кубанский практикум по психагогике. — Краснодар, 1995.
- 2.Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта, — М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 3.Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

8. Спецификация практического задания № 6

8.1. Назначение:

ПЗ № 6 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

8.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

8.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 3 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

8.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2

8.5. Практическое задание № 6: «Определение уровня ситуативной и личностной тревожности» (методика Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л.Ханина).

Цель: ознакомление с сущностью феномена «тревожность».

Основные понятия: тревожность

План занятий:

1. Актуализировать знания о понятии «тревожность».
2. Актуализировать знания о методах работы с неблагоприятными состояниями.
3. Ознакомить с диагностической методикой «Определение уровня ситуативной и личностной тревожности».

Инструкция: перед вами методика «Определение уровня ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д.Спилбергера-Ханина Ю.Л.).

Внимательно прочитайте суждения и оцените их проявления *в данный момент*, выбрав один из предложенных баллов.

Суждения (часть 1)	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно, так	Совершенно верно
1.Я спокоен	1	2	3	4
2.Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.Я расстроен	1	2	3	4
7.Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.Я встревожен	1	2	3	4

10.Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.Я уверен в себе	1	2	3	4
12.Я нервничаю	1	2	3	4
13.Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.Я взвинчен	1	2	3	4
15.Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16.Я доволен	1	2	3	4
17.Я озабочен	1	2	3	4
18.Я слишком возбужден	1	2	3	4
19.Мне радостно	1	2	3	4
20.Мне приятно	1	2	3	4

Оцените состояние ситуативной (реактивной) тревожности по формуле:

$$СТ (PT) = (\sum_1 - \sum_2) + 35,$$

где \sum_1 - это сумма баллов за вопросы №№ 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; \sum_2 - это сумма баллов за вопросы №№ 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. Итоговый показатель: меньше 30 баллов указывает на низкий уровень состояния тревожности, 31- 44 балла – средний показатель, 45 и выше баллов – высокий.

Внимательно прочитайте суждения и оцените их проявления *обычно*, выбрав один балл.

Суждения (часть 2)	Никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1.У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3.Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4.Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7.Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14.Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.Я бываю доволен	1	2	3	4

17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает беспокойство, когда думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оцените состояние ситуативной (реактивной) тревожности по формуле:

$$СТ (PT) = (\sum_1 - \sum_2) + 35,$$

где \sum_1 - это сумма баллов за вопросы №№ 2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20; \sum_2 - это сумма баллов за вопросы №№ 1,6,7,10, 13,16,19. Итоговый показатель: меньше 30 баллов указывает на низкий уровень состояния тревожности, 31- 44 балла – средний показатель, 45 и выше баллов – высокий.

8.6. Литература.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г., 337 с.

9. Спецификация практического задания № 7

9.1. Назначение:

ПР № 6 входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

9.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 3 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

9.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.5. определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

9.5. Практическое задание № 7: «Определение ведущей мотивация в спорте» (методика А.А.Реана).

Цель: ознакомление с методами исследования мотивации спортсмена.

Основные понятия: потребности, цели, ценности, мотивация.

План занятий:

1. Актуализировать знания о характеристике мотивации.
2. Актуализировать знания о теории мотивации А.Маслоу.
3. Ознакомить с методикой на определение типа преобладающей мотивации (успеха, избегания неудач) с помощью опросника А.А.Реана.

Инструкция: Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА «МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И БОЯЗНЬ НЕУДАЧИ».

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не беспшабно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

А теперь обработайте полученный результат. Для этого сосчитайте количество совпадений Ваших ответов с ключом теста.

Ключ к опроснику:

Ответ «ДА»: 1,2,3,6,8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19,20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7,9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки:

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13; то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что, если количество баллов 8,9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12,13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу. Люди с такой мотивацией характеризуются лучшим самоконтролем, тщательно продумывают план предстоящих действий. Но происходит это часто именно из-за страха не успеть, сделать плохо, проиграть и т.д.

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Раскройте структуру потребностей по А. Маслоу?
2. Какие существуют методы психодиагностики мотивации?
4. Какие существуют методы формирования мотивации спортсмена?

9.6. Литература.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г.- 337 с.

1. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

10. Спецификация практического задания № 8

10.1. Назначение:

ПЗ № 8 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

10.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 3 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

10.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

10.5. Практическая работа № 8: «Ассертивность спортсмена», «Формирование уверенности и оптимизма спортсмена»».

Цель: ознакомление с сущностью феномена «ассертивность».

Основные понятия: уверенность, самостоятельность, ассертивность.

План занятий:

1. Актуализировать знания о сущности феномена ассертивности.
2. Актуализировать знания о сущности феномена уверенности.
3. Актуализировать знания о методах развития уверенности в себе.
4. Способствовать развитию умений и навыков уверенного поведения (прослушивание и анализ программ).
5. Подведение итогов занятия (5 мин.).

Методика на определение ассертивности.

Инструкция:

Оптимизм – это ..., это и показатель уверенности в себе. Определите свой уровень оптимизма.

Методика на определение оптимизма - LOT (Life orientation test) Ч. Шейера и М. Карвера.

Инструкция. Перед Вами таблица, которую надо заполнить. Пожалуйста, будьте искренны и точны. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что Вы чувствуете независимо от того, как ответили на вопрос большинство других людей.

№	Вопросы	Да	Скорее	Ни да,	Скорее	Нет
---	---------	----	--------	--------	--------	-----

		да	ни нет	нет	
1. В неопределённых ситуациях обычно надеюсь на лучшее					
2. Мне легко расслабиться					
3. Если что-то плохое может случиться со мной, то оно наверняка случится.					
4. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
5. Общение с друзьями доставляет мне огромное удовольствие.					
6. Для меня важно всегда быть занятым.					
7. Я не очень-то надеюсь, что дела будут идти так, как я хочу.					
8. Меня не очень легко вывести из себя.					
9. Я редко рассчитываю на то, что со мной произойдёт нечто хорошее.					
10. В целом, я ожидаю, что со мной произойдёт больше хорошего, чем плохого.					

Ключ к тесту.

За ответ «да» - 4 балла, «скорее да» - 3 балла, «ни да, ни нет» - 2 балла, «скорее нет» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Оптимизм (О) – сумма баллов 1,4,10 вопросов (минимум – 0 баллов, максимум – 12 баллов).

Пессимизм (П) – сумма баллов 3,7, 9 вопросов (минимум - 0 баллов, максимум - 12 баллов).

Итоговый показатель: О - П+ 12 (минимум – 0 баллов, максимум – 24 балла).

Вывод: 22 и более – высокий показатель оптимизма

19-21 – выше среднего

17-18 – ниже среднего

16 и менее – низкий уровень оптимизма

Литература.

Основная: «Психология ФК» Учебник и практикум для СПО. Под редакцией Ловягиной А.Е. Москва Издательский центр «Юрайт» 2019 г.- 337 с.

1.Р.Э.Альберти, Л.Эммонс. Самоутверждающее поведение/Пер. с англ. М.В.Горшкова – СПб.: «Академический проект», 1998 – 190с.

2.В.Каппони, Т.Новак. Сам себе авторитет /пер. с чешского А.Агарков. – СПб: Питер, 1995. – 160с.

3.М. Смит. Как научиться говорить «нет»: Пер. с англ. – СПб.: ИК «Комплект», 1996.- 315с.

11. Спецификация практического задания № 9

11.1. Назначение:

ПР № 22 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

11.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 3 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

11.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

11.5. Практическое задание № 22: «Диагностика направленности личности тренера».

По своему содержанию и целям тренерская деятельность является педагогическим трудом. Однако по своей структуре и компонентному составу тренерская деятельность несет в себе многие характеристики организаторской деятельности, воспитательный эффект которой трудно переоценить, ибо тренер воздействует на спортсменов не только методами обучения и спортивной тренировки, которые применяет, сколько всей своей личностью во всем многообразии ее свойств и способностей к социально-психологическому влиянию. В связи с этим важнейшими основами психологии тренерской деятельности являются самооценка тренером своих педагогических возможностей, стиль руководства тренера спортивной командой, индивидуальный стиль его воспитательного воздействия на спортсменов и др.

Ниже представлены задания для овладения методиками изучения психологических особенностей тренерской деятельности.

Задание 1. Диагностика направленности личности тренера.

Цель задания - выявить доминирующую социальную направленность тренера как специалиста. Для этой цели применяют, так называемую, ориентационную анкету Б. Басса, которая состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности.

1. Направленность на себя (Я) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.
2. Направленность на общение (О) - стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб

выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми,

3. Направленность на дело (Д) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Материал: опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В. Испытуемый должен выбрать один из трех вариантов ответов.

Инструкция. Перед Вами опросник Б. Басса.

Из предложенных вариантов на каждое утверждение выберите тот ответ, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению, более всего ценен для вас.

1. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите в протоколе ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой "БОЛЬШЕ ВСЕГО".

2. Затем из двух оставшихся ответов на каждый из вопросов анкеты выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения, т. е. наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен данный ответ, вновь напишите в протоколе ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой "МЕНЬШЕ ВСЕГО".

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Постарайтесь быть искренним. Среди вариантов ответов нет "хороших" или "плохих", поэтому не старайтесь угадать "правильный" или "лучший" ответ, выбирайте то, что больше всего или меньше всего нравится.

4. Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы. Если Вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно в протоколе опыта.

Протокол ответов

Вариант ответа (№)	1	2	3	4	5	6	7
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	8	9	10	11	12	13	14
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	15	16	17	18	19	20	21
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	22	23	24	25	26	27	
Больше всего							
Меньше всего							

Опросник Б. Басса

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- а) одобрения моей работы;
- б) сознания того, что работа сделана хорошо;
- в) сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
- а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - б) известным игроком;
 - в) выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
- а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
 - б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - в) создает в учебном коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
- а) радуются выполненной работе;
 - б) с удовольствием работают в коллективе;
 - в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
 - б) были верны и преданны мне;
 - в) были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - б) на кого всегда можно положиться;
 - в) кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- а) когда у меня что-то не получается;
 - б) когда портятся отношения с товарищами;
 - в) когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - б) вызывает дух соперничества в коллективе;
 - в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- а) проводить время с друзьями;
 - б) ощущение выполненных дел;
 - в) когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- а) добился успеха в жизни;
 - б) по-настоящему увлечен своим делом;
 - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - б) развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
 - в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- а) для общения с друзьями;
 - б) для отдыха и развлечений;
 - в) для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - б) у меня интересная работа;
 - в) мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:
- а) другие люди меня ценят;
 - б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
 - в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, то хотелось бы, чтобы:
- а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать;
 - б) написали о моей деятельности;
 - в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- а) имеет ко мне индивидуальный подход;
 - б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- а) оскорбление личного достоинства;
 - б) неудача при выполнении важного дела;
 - в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- а) успех;
 - б) возможности хорошей совместной работы;
 - в) здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- а) считают себя хуже других;
 - б) часто ссорятся и конфликтуют;
 - в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- а) работаешь над важным для всех делом;
 - б) имеешь много друзей;
 - в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- а) доступным;
 - б) авторитетным;
 - в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 - б) о жизни знаменитых и интересных людей;
 - в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- а) дирижером;
 - б) композитором;
 - в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
- а) придумать интересный конкурс;
 - б) победить в конкурсе;
 - в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- а) что я хочу сделать;
 - б) как достичь цели;
 - в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- а) другие были им довольны;
 - б) прежде всего выполнить свою задачу;

в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

а) в общении с друзьями;

б) просматривая развлекательные фильмы;

в) занимаясь своим любимым делом.

Ключ к опроснику:

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

Обработка и интерпретация данных опроса.

Подсчитайте в протоколе опыта количество ответов, совпадающих с ключом соответствующей направленности личности. Теоретически возможное число, характеризующее каждую измеряемую направленность, находится в лимите от 0 до 27 баллов. Направленность, получившая наибольшую сумму баллов, является доминирующей в структуре личности испытуемого.

Завершение работы. Сравнительный анализ данных протоколов опыта у различных испытуемых. Обсуждение с испытуемыми полученных результатов с целью коррекции их самооценки и углубления знаний о самих себе.

12. Спецификация практического задания № 10

12.1. Назначение:

ПР № 25 входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

12.2. **Контингент аттестуемых** - студенты 2 (3) курса.

12.3. **Форма и условия аттестации:** в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения раздела 4 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

12.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1. анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4. определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.5. определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;	1,2
У.7. отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

12.5. «Методы психического воздействия в спорте».

Цель: ознакомление с механизмами преодолевающего поведения и методами воздействия в спорте.

Основные понятия: психическое воздействие, психическое влияние.

План занятий:

Ход проведения занятия.

1. Рассмотреть теорию психического воздействия.
2. Рассмотреть сознательные и бессознательные механизмы воздействия.
3. Рассмотреть механизмы преодолевающего поведения. Выполнить диагностику по выявлению копинг-реакций.
4. Рассмотреть методы влияния в практической психологии ФКиС.
5. Прослушать аудиопрограммы.

Практическая работа: Выявление психических признаков преодолевающего поведения (копинг-реакций).

Инструкция: перед вами список элементов механизмов преодолевающего поведения. Внимательно прочитайте их. Вспомните значимую для вас ситуацию, имевшую место в течение последнего года, которую можно было бы охарактеризовать как:

1. **Потерю** (близкого человека, здоровья – травма, разлука, ссора с другом, работы, имущества, ценной вещи и т.п.).
2. **Угрозы** (жизни, здоровья, благополучию, для отношений, работы,

жизненных ценностей).

3. **Новой возможности** (новое знакомство, работа, тренер, место жительства, достижение личного успеха).

Выберите из списка утверждения, соответствующие вашим мыслям, чувствам или поведению в ситуации потери, угрозы, новой возможности. Выпишите номера этих утверждений.

1. Получили профессиональную помощь.
2. Не выражали своих чувств.
3. Мечтали о лучших временах.
4. Выросли как личность.
5. Получили толчок для творчества.
6. Упорно стояли на своём.
7. Пытались отдохнуть.
8. Старались забыть.
9. Шутили по поводу ситуации.
10. Больше спали.
11. Отказывались верить.
12. Обвиняли себя.
13. Во всём винили других.
14. Надеялись на чудо.
15. «Сорвали чувства» на другом человеке.
16. Чувствовали, что должны просто подождать.
17. Положились на судьбу.
18. Старались больше узнать о ситуации.
19. Постарались найти что-то хорошее в ситуации.
20. Сосредоточились на хорошем.
21. Разговаривали с кем-то другим, прося помощи.
22. Дали выход чувствам.
23. Фантазировали, что будет, когда всё это кончится.
24. Вышли из этого лучше, чем были раньше.
25. Изменились.
26. Продолжали предпринимать ещё более усердные попытки.
27. Слишком много ели, пили, употребляли лекарства.
28. Не позволяли себе столкнуться с проблемой вплотную.
29. Относились к ситуации несерьёзно.
30. Были озабочены сохранением сил и энергией.
31. Изменили точку зрения.
32. Критиковали себя.
33. Пытались не быть опрометчивым.
34. Желали бы изменить прошлое.
35. Стали раздражительным.
36. Выжидали, что будет.
37. Успокаивали себя тем, что у других дела не лучше.
38. Составили и выполняли план.
39. Сказали себе, что будет лучше.
40. Просили совета.
41. Говорили о своих чувствах.
42. Думали о нереальном.
43. Обрели новую веру.
44. Научились чему-то новому.
45. Сохранили прежний образ действий.

46. Использовали способы самоуспокоения.
47. Старались изгнать ситуацию из мыслей.
48. Видели смешную сторону.
49. Откладывали и медлили.
50. Отказывались считать проблемой.
51. Приняли основную тяжесть на себя.
52. Пытались приспособляться к существующему положению дел.
53. Желали, чтобы ситуация (проблема) исчезла.
54. Что-то разбили, разрушили.
55. Ничего нельзя было сделать.
56. Приняли как неизбежное.
57. Анализировали ситуацию.
58. Искали поддержки.
59. Контролировали чувства.
60. Пересмотрели свои ценности.
61. Появилось новое понимание себя.
62. Действовали так, будто ничего не произошло.
63. Обратились к другому роду деятельности.
64. Концентрировались на следующем этапе ситуации.
65. Не давали другим узнать, в чём суть дела.
66. Отнесли к происходящему так, будто это случилось не с вами, а с кем-то другим.
67. Чувствовали себя виноватым.
68. Пересмотрели поспешно принятые решения.
69. Желали, чтобы всё поскорее окончилось.
70. Предприняли прямые действия, связанные с ситуацией.
71. Уверовали в высшую силу.
72. Непосредственно выражали свои чувства.
73. Проводили время в мечтах.
74. У вас не было эмоциональной реакции.
75. Думали о другом.
76. Осуществляли действия поэтапно.
77. Отдалились от других.
78. Думали и не принимали решения.
79. Сравнивали свои заботы с чужими.
80. Искали удовлетворения где-то ещё.
81. Избегали поиска причин.
82. Выискивали, кого обвинить.

Обработка результатов.

Из перечисленных ниже

1. Разрядка: 15, 35, 54
2. Рациональные действия: 18, 38, 57, 64, 70, 76
3. Поиск помощи: 1, 21, 40, 58
4. Настойчивость: 6, 26, 45
5. Отстранение: 62, 66, 74
6. Фатализм: 16, 36, 52, 55, 56
7. Выражение чувств: 22, 41, 72
8. Позитивное мышление: 19, 20, 37, 39, 79
9. Отвлечение: 63, 75, 80

10. Преодоление вне реальности (фантазирование): 3, 14, 23, 34, 42, 43, 53, 69, 71, 73
11. Отрицание: 11, 31, 50
12. Самообвинение: 12, 32, 51, 67
13. Успокоение: 7, 10, 27, 30, 46
14. Контроль эмоций: 2, 59
15. Нерешительность: 17, 33, 49, 68, 78
16. Самоизменение: 4, 5, 24, 25, 44, 60, 61
17. Социальная изоляция: 65, 77
18. Сдерживание: 8, 28, 47, 81
19. Юмор: 9, 29, 48
20. Оценка вины: 13, 82

Сформулируйте вывод.

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Как осуществляется психическое воздействие в различных психотерапевтических практиках?
2. Какие вы знаете виды психического воздействия?
3. Роль психического воздействия в СМИ?
4. Что общего в поведении испытуемого в 3-х различных ситуациях?

Дополнительная литература.

1. Ковалев Г.А. Теория социально-психологического воздействия // Основы социально-психологической теории / Под ред. А.А.Бодалева, А.Н.Сухова. - Рязань.1995.
2. Ковалев Г.А. О системе психологического воздействия (К определению понятия) // Психология воздействия (проблемы теории и практики): Сб. научн. тр.: АПН СССР. НИИ общей и педагогической психол. — М., 1989.
3. Куликов В.Н. Психологическое воздействие: методологические принципы исследования // Теоретические и прикладные исследования психологического воздействия. — Меж. вуз. сб. - Иваново, 1982.
4. Чалдини Р. Психология влияния. — СПб.: Питер, 2014.

13. Спецификация практическое задание № 11

13.1. Назначение:

ПЗ № 26 входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний и умений по программе раздела МДК.03. «Психология ФК» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

13.2. Контингент аттестуемых - студенты 2 (3) курса.

13.3. Форма и условия аттестации: в письменном виде в тетрадях для практических работ в процессе изучения темы 4 раздела МДК .03. «Психология ФК» аудиторно.

13.4. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Уровень усвоения
3.1. теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;	1
У. 1.анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	1,2
У.4.определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;	1,2
У.5. определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;	1,2
У.7.отбирать наиболее эффективные средства и методы ФК спортивной тренировки;	1,2

13.5. «Методы консультирования и психотерапии в спорте»

Цель:

Основные понятия: психотерапия, психокоррекция, психологическое консультирование.

План занятий:

1. Введение в психологическое консультирование.
2. Современные концепции консультирования.
3. Методы психологического консультирования.
4. Введение в психотерапию.
5. Современные концепции психотерапии.
6. Методы психотерапию.

Ход проведения занятия.

1. Рассмотреть сущность психологического консультирования.
2. Рассмотреть современные концепции консультирования.
3. Рассмотреть методы психологического консультирования.
4. Рассмотреть сущность психотерапии.
5. Рассмотреть современные концепции психотерапии.
6. Рассмотреть методы психотерапии.
7. Провести психологическую консультацию (в парах, пытаясь помочь своему товарищу).

Вопросы для самостоятельной работы и обсуждения:

1. Чем отличается психологическое консультирование от психотерапии?
2. Перечислите основные направления в психологическом консультировании?
3. Какие вы знаете методы психологического консультирования?

13.6. Литература.

1. Гулина, М. А. Основы индивидуального психологического консультирования. СПб., 2000.
2. Меновщиков, В. Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд., стереотипное. М., 2000.
3. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. Пер. с англ. М., 1999.