

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 Управление психологической подготовкой спортсмена

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль
Физическая культура

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Программа подготовки – **прикладной бакалавриат**

Форма обучения
Очная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Спортивного совершенствования
4
8

Магнитогорск
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015 г. № 1426 для профиля Физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой  /В. В. Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017 г., протокол № 1.

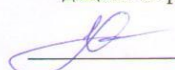
Председатель  /Р. А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой
спортивного совершенствования

 /В. В. Алонцев/

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры психологии
 /Хабибулин Д.А./

Рецензент: зав. кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/

Лист регистрации изменений и дополнений

[illegible]

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Управление психологической подготовкой спортсмена» является: формирование у студентов системы психологических знаний в области психологии физического воспитания и спорта, а так же ознакомление студентов с основами психологической подготовки спортсменов, которые базируются на знаниях общей и спортивной психологии, ознакомление с основами регулирования неблагоприятных психических состояний, развивающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Управление психологической подготовкой спортсмена» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплин: методика проведения занятий со школьниками, теория физической культуры и спорта, методика обучения физической культуре, психология.

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки к сдаче и сдача государственного экзамена, для подготовки к защите и защите выпускной квалификационной работы.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Управление психологической подготовкой спортсмена» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию	
Знать	- основы самоорганизации и самообразования студентов.
Уметь	- применять знания, полученные из курса «Управление психологической подготовкой спортсмена» в своей профессиональной деятельности; - выстраивать стратегию самоорганизации и самообразования.
Владеть	- способностью к самоорганизации и самообразованию; - профессиональным языком предметной области знания.
ОПК-3- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	
Знать	- основные аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса
Уметь	- применять знания, полученные из курса «Управление психологической подготовкой спортсмена» для реализации психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса
Владеть	- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса
ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	
Знать	- основы взаимодействия с участниками образовательного процесса.
Уметь	- взаимодействовать с участниками образовательного процесса;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	- применять полученные знания при решении различных профессиональных задач в профессиональной деятельности.
Владеть	- навыками взаимодействия с участниками образовательного процесса.

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 56,2 акад. часов;
- аудиторная – 55 акад. часов;
- внеаудиторная – 1,2 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 6 акад. часов
- самостоятельная работа – 51,8 акад. часов;
- подготовка к зачету с оценкой – акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Тема 1. Введение в дисциплину «Управление психологической подготовкой спортсмена»	8	2		2	4	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зுவ ОПК-3-зுவ ПК-6-зுவ
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена	8	4		2	4	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зுவ ОПК-3-зுவ ПК-6-зுவ
Тема 3. Психологические особенности спортивных соревнований	8	2		2	4	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зுவ ОПК-3-зுவ ПК-6-зுவ
Тема 4. Методы управления неблагоприятными психическими состояниями и их профилактика.	8	2		3	4	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составле-	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изучен-	ОК-6-зுவ ОПК-3-зுவ ПК-6-

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						ние структурно-логической схемы.	ного материала в электронном виде	зув
Тема 5. Мотивационная сфера личности спортсмена	8	2		4	5,8	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув
Тема 6. Волевая сфера личности	8	2		4	6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув
Тема 7. Психологические основы индивидуальных различий личности и их учет в спортивной деятельности.	8	2		4	6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув
Тема 8. Психологические особенности спортивных групп	8	2		4/4И	6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув
Тема 9. Управление конфликтами	8	2		4/4И/4ПП	6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув
Тема 10. Организация психологических служб в спортивных учреждениях	8	2		4/4И/2ПП	6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде	ОК-6-зув ОПК-3-зув ПК-6-зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Итого за курс	8	22	0	33/12И/6ПР	51,8		<i>Зачет с оценкой</i>	
Итого по дисциплине	8	22	0	33/12И/6ПР	51,8		<i>Зачет с оценкой</i>	

5 Образовательные и информационные технологии

Практические занятия проводятся в форме практической подготовки в условиях выполнения обучающимися видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы. К семинарским занятиям необходимо готовиться за неделю или две до срока их проведения, чтобы была возможность проконсультироваться с преподавателем по трудным вопросам. В случае пропуска занятия, необходимо предоставить письменную разработку пропущенной темы. Самостоятельную работу следует выполнять согласно графику и требованиям, предложенным преподавателем.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Лекция «вдвоем» (бинарная лекция) – изложение материала в форме диалогического общения двух преподавателей (например, реконструкция диалога представителей различных научных школ, «ученого» и «практика» и т.п.).

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого.

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штур-

ма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Допуск к экзамену по дисциплине предполагает активное участие в практических занятиях, а также своевременное выполнение домашних и самостоятельных заданий.

Изучение статей к практическим занятиям

- Обозначение проблемы, раскрываемой в статье;
- Краткая характеристика позиции автора по излагаемой проблеме;
- Обозначение областей применения информации, излагаемой в статье;
- Обозначение круга специалистов, которым статья может быть рекомендована.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
Тема 1. Введение в дисциплину «Управление психологической подготовкой спортсмена»	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	4	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 2. Эмоциональная сфера спортсмена	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	4	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 3. Психологические особенности спортивных соревнований	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	4	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 4. Методы управления небла-	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов.	4	Регламентированная дискуссия. Опрос на

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
гоприятными психическими состояниями и их профилактика.	Составление структурно-логической схемы.		практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 5. Мотивационная сфера личности спортсмена	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	5,8	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 6. Волевая сфера личности	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	6	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 7. Психологические основы индивидуальных различий личности и их учет в спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	6	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 8. Психологические особенности спортивных групп	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	6	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 9. Управление конфликтами	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	6	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Тема 10. Организация психологических служб в спортивных учреждениях	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка докладов. Составление структурно-логической схемы.	6	Регламентированная дискуссия. Опрос на практическом занятии. Презентация изученного материала в электронном виде
Итого по разделу		51,8	Промежуточный контроль – тест; зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
Итого по дисциплине		51,8	Промежуточный контроль – тест; зачет с оценкой

Самостоятельная работа студентов при изучении курса «Управление психологической подготовкой спортсмена» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на занятиях, участие в обсуждении тем курса, выполнение самостоятельной контрольной работы.

Цель написания самостоятельной работы – осмысленное систематическое изложение темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера.

Рекомендуемый объем самостоятельной письменной работы – 50-60 страниц.

В структуре самостоятельной письменной работы должны быть представлены:

1. титульный лист;
2. задание;
3. содержание;
4. введение;
5. основная часть (теоретическая и практическая главы);
6. выводы по главам;
7. заключение;
8. список использованных источников;
9. приложения.

Следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен согласно следующих документов:

ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. Общие требования к текстовым документам;

ГОСТ 7.05-2008 ССИБИД. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления;

ГОСТ 7.32-2001 ССИБИД. Отчет о НИР. Структура и правила оформления;

ГОСТ 7.82-2001 Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления;

СМК-О-СМГТУ-42-14 Стандарт организации. Курсовой проект (работа): структура, содержание, общие правила выполнения и оформления.

Рекомендуемый перечень тем самостоятельных работ

1. Психофизическая тренировка.
2. Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов.
3. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.
4. Психологические особенности мобилизационной деятельности спортсмена.
5. Психопедагогика спорта.
6. Психология эмоций.
7. Методики психодиагностики в спорте.
8. Психические состояния в спорте.
9. Этические аспекты психодиагностики.
10. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям.
11. Понятие об интеллекте.
12. Качества, определяющие эффективность и стабильность спортивной деятельности.

13. Свойства нервной системы.
14. Свойства темперамента.
15. Природные психофизиологические особенности человека.
16. Психологическая структура соревновательной деятельности.
17. Предстартовые состояния у спортсменов.
18. Когнитивный ресурс для успешного выступления на соревнованиях.
19. Виды подготовки спортсменов на соревновательном этапе.
20. Восстановление работоспособности спортсменов и сохранение спортивной мотивации.
21. Психология управления общением.
22. Психологические условия принятия управленческих решений.
23. Психология управления конфликтами.
24. Стили конфликтного поведения.
25. Личность руководителя в конфликте.
26. Социальная значимость физической культуры и спорта.
27. Классификация современного спорта
28. Система подготовки спортсменов как разновидность педагогической системы и ее функциональные компоненты.
29. Субъекты управления в сфере физической культуры и спорта. Региональные и муниципальные органы управления в сфере ФКиС.
30. Информационные технологии управления деятельностью в сфере ФКиС.

Перечень тем для практических занятий:

1. Эмоциональная сфера спортсмена

1. Понятие эмоций, их функции, классификация.
2. Понятие психических состояний и неблагоприятных для спортсмена психических состояний.
3. Разновидности неблагоприятных психических состояний у спортсменов.
4. Диагностика уровня тревожности.
5. Понятие стресса и дистресса в спортивной деятельности.
6. Методы изучения эмоциональной сферы спортсменов. Понятие о субъективных и объективных показателях.
7. Разновидности субъективных и объективных методов контроля эмоциональной сферы спортсменов.
8. Диагностика стрессовых состояний спортсменов.

2. Психологические особенности спортивных соревнований

Вопросы к рассмотрению:

1. Психологические особенности соревнований.
2. Предстартовые состояния спортсменов.
3. Разновидности предстартовых состояний и их диагностика.
4. Структура и средства психологической подготовки к соревнованиям.
5. Задачи и средства общей психологической подготовки.
6. Задачи, средства и периоды специальной психологической подготовки.
7. Составление плана общей психологической подготовки.

3. Методы управления неблагоприятными психическими состояниями и их профилактика.

1. Психорегуляция в спорте. Цели и задачи, характерные для различных методов психорегуляции.
2. Гетерорегуляция, ауторегуляция.
3. Применение методов гетерорегуляции.
4. Вербальные, невербальные, контактные и бесконтактные методы психорегуляции.
5. Особенности применения методов психорегуляции.

4. Мотивационная сфера личности спортсмена

1. Мотивы спортивной деятельности.
2. Потребности личности спортсменов и их разновидности.
3. Динамика мотивов спортивной деятельности.
4. Способы управления мотивацией спортсменов.
5. Индивидуальные особенности спортивных мотивов.
6. Диагностика мотивов спортивной деятельности.

5. Волевая сфера личности

1. Воля в спортивной деятельности и ее значимость.
2. Трудности (объективные и субъективные), возникающие в спортивной деятельности.
3. Разновидности волевых качеств, их особенности и приемы развития.
4. Методы и средства развития волевых качеств спортсменов.
5. Возрастные особенности волевых проявлений.
6. Диагностика волевых качеств спортсменов.

6. Психологические основы индивидуальных различий личности и их учет в спортивной деятельности

1. Уровни пригодности к спортивной деятельности (психологический аспект).
2. Нейродинамический уровень пригодности (свойства темперамента, особенности свойств нервной системы).

3. Диагностика свойств нервной системы.
4. Взаимосвязь индивидуальных различий личности с устойчивостью к неблагоприятным состояниям.
5. Учет индивидуальных различий личности при планирование тренировочного процесса.
6. Диагностика свойств темперамента.
- 7. Психологические особенности спортивных групп**
 1. Признаки и этапы развития спортивных групп.
 2. Основные особенности спортивных групп (психологический аспект).
 3. Учет психологических особенностей малых спортивных групп в тренировочном процессе.
 4. Метод социометрии.
- 8. Управление конфликтами**
 1. Разновидности конфликтов с спорте.
 2. Динамика развития конфликтных ситуаций в спортивных группах.
 3. Особенности течения конфликтных ситуаций в спортивных группах.
 4. Моделирование конфликтных ситуаций и пути их решения
- 9. Организация психологических служб в спортивных учреждениях**
 1. Отличительные особенности работы спортивного психолога.
 2. Виды деятельности психолога в спортивных учреждениях.
 3. Актуальные потребности спортивных учреждений в психологических услугах.

Тест для самопроверки студента

К психологическим особенностям тренировочной деятельности относятся

- А) обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена; совершенствование психологических процессов и свойств личности; адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам и др.
- Б) отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств
- В) процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности
- Г) процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений

В том, что мышление развертывается в условиях жесткого дефицита времени, заключается одна из важных особенностей мышления:

- А) практического
- Б) теоретического
- В) эмпирического
- Г) аналитического
- Д) логического

То, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения порождаются одновременно и их источником является гипоталамус, утверждает теория эмоций ...

- А) Кеннона – Барда
- Б) Джемса – Ланге
- С) К.Изарда
- Д) П.В. Симонова

Эффективной мерой борьбы с возникшим у спортсмена психическим пресыщением является:

- А) Временное прекращение тренировочной деятельности.
- В) Смена тренера.
- С) Применение медицинских препаратов.
- Д) Увеличение тренировочной нагрузки.
- Е) Гипноз.

В теннисе, борьбе, фехтовании можно выделить следующие стили спортивной деятельности:

- А) Атакующий и контратакующий.
- В) Технический и защитный.
- С) Композиционный и контратакующий.
- Д) Артистический и атакующий.
- Е) Артистический и технический.

Развитию командной сплоченности способствует:

- А) Внесение положительных эмоций в тренировочный процесс.
- В) Частая смена лидера.
- С) Частая смена тренеров.
- Д) Отсутствие взаимопонимания между спортсменами и тренером.
- Е) Редкие тренировки.

Основанием разделения эмоций на стенические и астенические является (ются)...

- А) мобилизация ресурсов организма
- В) потребности
- С) сила и длительность проявлений
- Д) знак

Устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется такое его эмоциональное состояние, как ...

- А) тревога
- В) стресс
- С) настроение
- Д) гнев

Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами без решающего смыслового влияния, называется ...

- А) заражением
- В) идентификацией
- С) внушением
- Д) подражанием

Более или менее длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека называется

- А) настроением
- В) аффектом
- С) собственной эмоцией
- Д) чувством

Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание не удовлетворенности собой – это...

- А) стыд
- В) горе

- С) гнев
- Д) страх

Сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им, называется ...

- А) страстью
- В) аффектом
- С) настроением
- Д) чувством

В том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляя преодолевать встречающиеся на пути преграды, выражается ... функция чувств.

- А) регуляторная
- В) сигнальная
- С) экспрессивная (выразительная)
- Д) интерферирующая

Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию(и):

- А) приспособительную, мобилизационную и интегративную
- В) только мобилизационную
- С) только приспособительную и интегративную
- Д) только приспособительную

Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля – это ...

- А) аффект
- В) страсть
- С) фрустрация
- Д) стресс

Положительное эмоциональное переживание возникает, когда реальные результаты деятельности соответствуют ожидаемым, а отрицательные – когда не соответствуют, согласно теории...

- А) когнитивного диссонанса
- В) когнитивного консонанса
- Д) П.К.Анохина
- С) Ч.Дарвина

Эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями согласно ...теории эмоций

- А) периферической
- В) информационной
- С) кибернетической
- Д) когнитивной

Первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера, происходящие в организме согласно теории ...

- А) Джемса – Ланге
- В) Кеннона – Барда

- С) К.Изарда
- Д) П.К.Анохина

Эмоции, как оценка величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент рассматриваются в ...

- А) информационной теории эмоций П.В.Симонов
- В) биологической теории эмоций П.К.Анохина
- С) биологической концепции эмоций Ч.Дарвина
- Д) теории эмоций Джемса – Ланге

Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются ... чувствами

- А) интеллектуальными
- В) моральными
- С) эстетическими
- Д) практическими

Показателем аффекта является ...

- А) нарушение контроля воли за своими действиями
- В) незначительное изменение в сознании
- С) сохранение самообладания
- Д) сохранение контроля воли за своими действиями

Постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется ...

- А) эмпатией
- В) идентификацией
- С) рефлексией
- Д) симпатией

Чувства, связанные с переживанием прекрасного или уродливого в окружающем мире называются...

- А) эстетические
- В) познавательные
- С) моральные
- Д) практические

Эмоции, как оценка величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент рассматриваются в ...

- А) информационной теории эмоций П.В.Симонов
- В) биологической теории эмоций П.К.Анохина
- С) биологической концепции эмоций Ч.Дарвина
- Д) теории эмоций Джемса – Ланге

Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются ... чувствами.

- А) интеллектуальными
- В) моральными
- С) эстетическими
- Д) практическими

Какое из психических состояний не принадлежит к данному ряду:

- А) психическая свежесть;
- Б) монотония;

- В) боязнь поражения;
- Г) психическое пресыщение;
- Д) психическое перенапряжение.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию		
Знать	- основы самоорганизации и самообразовании студентов.	Перечень теоретических вопросов к экзамену 1. Значение знаний психологии спорта в управление психологической подготовкой спортсмена. 2. Цель и группы задач психологии спорта. Принципы психологической подготовки спортсмена. 3. Эмоциональная сфера спортсмена. Понятие эмоций, их функции, классификация и механизмы возникновения. 4. Разновидности неблагоприятных психических состояний у спортсменов, их определение, причины возникновения, симптомы проявления и меры предотвращения. 5. Понятие стресса и дистресса в спортивной деятельности. 6. Методы изучения эмоциональной сферы спортсменов. 7. Разновидности субъективных и объективных методов контроля эмоциональной сферы спортсменов. 8. Психологические особенности соревнований, отличающие их от тренировочного процесса. 9. Уровни психологической готовности к соревнованиям. 10. Разновидности предстартовых состояний, их определение и симптомы проявления.
Уметь	- применять знания, полученные из курса «Управление психологической подготовкой спортсмена» в своей профессиональной деятельности; - выстраивать стратегию	Перечень практических вопросов к экзамену: 11. Разработайте программу формирования мотива успеха у начинающего спортсмена? 12. Макроциклы, мезоциклы и микроциклы в системе подготовки спортсменов (на примере отдельного выбранного вами вида

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	самоорганизации и самообразования.	спорта). 13. Планирование учебно-тренировочного процесса (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 14. Методы диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсменов. 15. Прочитайте задание: Боксёр А. Харлампиев пишет: «Я решил по началу внимательно следить за боями своих друзей. Теперь я приходил на тренировки часа за два, садился в уголке и смотрел, как работают ребята, мысленно ставя себя на их место, проигрывал в голове все перипетии и встречи. Но часто, уходя из зала, никак не мог твёрдо ответить на вопрос, удалось ли мне разгадать замысел предполагаемых противников». (По Д. Я. Богдановой.). Над развитием какого психического процесса работал спортсмен? Что характерно для этого процесса в спорте?
Владеть	- способностью к самоорганизации и самообразованию; - профессиональным языком предметной области знания.	Перечень практических вопросов к экзамену: 16. С чем связана необходимость тренировки психических механизмов, обеспечивающих выполнение двигательных действий (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 17. Переживание каких психических состояний в процессе выполнения упражнений служит признаком появления тренирующего эффекта в развитии выносливости (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 18. Чем объяснить постановку задачи «обеспечения отдыха между стартами» в третьем периоде подготовки к конкретному соревнованию? (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 19. Разработайте программу восстановления работоспособности спортсменов и сохранение спортивной мотивации (на примере отдельного выбранного вами вида спорта).
ОПК-3 - готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса		
Знать	- основные аспекты психолого-педагогического	Перечень теоретических вопросов к экзамену:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	сопровождения учебно-воспитательного процесса	20. Факторы, влияющие на выраженность предстартовых состояний. 21. Структура и средства психологической подготовки к соревнованиям. 22. Понятие психорегуляции в спорте. Классификация методов психорегуляции. 23. Методы управления неблагоприятными психическими состояниями и их профилактика. 24. Цели и задачи, характерные для различных методов психорегуляции. 25. Мотивационная сфера личности спортсмена. Понятие мотива, мотивации. 26. Этапы формирования мотивов, понятие борьбы мотивов. 27. Потребности личности и их разновидности. Понятие целеполагания и уровня притязаний. 28. Особенности динамики мотивов у спортсменов. 29. Способы управления мотивацией спортсменов.
Уметь	- применять знания, полученные из курса «Управление психологической подготовкой спортсмена» для реализации психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	Перечень практических вопросов к экзамену: 30. Как в структуре команды выявить лидеров? Предложите комплекс диагностического инструментария. 31. Разработайте комплекс мероприятий направленных на снижение вероятности развития у спортсмена «Звездной болезни». 32. Разработайте комплекс мероприятий мотивирующих спортсмена (на примере отдельного выбранного вами вида спорта). 33. Прочитайте задание: Тренер А. Гомельский описывает такой приём тренировки баскетболистов: «В зале игроки выполняют упражнение высокой интенсивности - быстрый прорыв или прессинг в течение 5-6 минут. Игроки ожидают обычного после этого отдыха. Но вместо этого им даётся новое задание - проходы под щит с сопротивлением условного противника...» (По Д. Я. Богдановой). С какой целью тренер применяет такой приём тренировки? Какая психическая функция развивается в данном случае? Назовите условия её развития.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса	Перечень практических вопросов к экзамену: 34. Психологу, работающему со спортсменом, в первую очередь следует выявить какие особенности? Предложите комплекс диагностического инструментария. 35. Какие психологические упражнения направлены на поддержание состояния боевой готовности? Обоснуйте свой выбор. 36. Предложите комплекс упражнений дыхательной гимнастики для снятия нервно-психического напряжения. 37. Прочитайте задание: « Боже, как я волновался! За все годы меня не была такая дрожь, как тогда в Челябинске. Но финишировал не блестяще. На стометровке сбился с курса, оказался под разделительной дорожкой и метров 25 скрёб по ней спиной». Это написал о первом своём выступлении чемпион Европы по подводному плаванию Шаварш Карапетян. (По Д. Я. Богдановой.) Какое психологическое предстартовое состояние описывает спортсмен? По каким признакам вы это установили? 38. Прочитайте задание: Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг ... проигрыш - 1:3. Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судьбе, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга. В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.
ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса		
Знать	- основы взаимодействия с	Перечень теоретических вопросов к эк-

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	участниками образовательного процесса.	замену: 39. Волевая сфера личности. Понятие воли и механизмы ее формирования. 40. Понятие самодетерминации, самоконтроля и самостимуляции. 41. Разновидности волевых качеств, их особенности и приемы развития. 42. Половые различия в проявлении волевых качеств. Возрастные особенности волевых проявлений. 43. Взаимосвязь индивидуальных различий личности с устойчивостью к неблагоприятным состояниям. 44. Индивидуальные различия личности и оптимальные условия спортивной деятельности. 45. Психологические особенности спортивных групп. 46. Социально-психологические особенности комплектования сборных команд. 47. Понятие конфликта, конфликтной ситуации. Условия, фазы развития конфликтов. 48. Особенности управления конфликтами. Варианты исходов конфликтных ситуаций. 49. Организация психологических служб в спортивных учреждениях.
Уметь	- взаимодействовать с участниками образовательного процесса; - применять полученные знания при решении различных профессиональных задач в профессиональной деятельности.	Перечень практических вопросов к экзамену: 50. Предложите комплекс упражнений дыхательной гимнастики для снятия тревожности непосредственно перед началом старта. 51. Какие основные волевые качества в спортивных играх имеют наибольшее значение. Предложите комплекс психологических упражнений для развития воли спортсменов. 52. Прочитайте задание: Бывший тренер сборной команды России по футболу признался, что в матче с испанцами команда слишком много времени уделяла обороне и что неверным было решение выпустить одного нападающего на поле. В какой ошибке признался тренер? Почему она была допущена? 53. Прочитайте задание: После крупного

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7: 0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе. Он сказал, что команда перегружена тренировками. Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного спортсмена? Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния?
Владеть	- навыками взаимодействия с участниками образовательного процесса.	Перечень практических вопросов к экзамену: 54. Предложите комплекс упражнений дыхательной гимнастики для снятия тревожности непосредственно во время соревнований. 55. Предложите комплекс мероприятий направленный на развитие дисциплинированности и собранности спортсмена в тренировочном процессе. 56. Прочитайте задание: Психологи спорта изучали поведение людей различных типов темпераментов при значительных физических нагрузках. Было установлено, что меланхолики продолжительно работают до появления чувства усталости, а затем быстро отказываются от продолжения работы. Люди же с сильным типом нервной системы могут продолжительно работать и на фоне усталости. Какое психомоторное качество спортсменов изучалось? Какие психологические резервы его развития вы знаете? 57. Прочитайте задание: Психологи спорта изучали, как выбегают со старта тренированные и нетренированные спортсмены. Было выяснено, что тренированные спортсмены выбегают со старта по сигналу на 0, 1 секунды быстрее, чем нетренированные. (По О. А. Черниковой.) Какое явление, связанное с психомоторикой изучалось? Какие психологические резервы его развития вы знаете?

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уро-

вень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «хорошо» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116> (дата обращения: 23.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607> (дата обращения: 23.10.2020).

б) Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 338 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00690-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/452522>

2. Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой и спортом : учебное пособие / О. А. Голубева, Р. А. Козлов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2960.pdf&show=dcatalogues/1/1134854/2960.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-1227 от 08.10.2018 Д-757-17 от 27.06.2017	11.10.2021 27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяе-	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяе-	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий	http://scopus.com
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Доска, мультимедийный проектор, экран.

Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для выполнения курсового проектирования: Персональные

компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения. Многие проблемы, изучаемые в курсе, носят дискуссионный характер, что предполагает интерактивный характер проведения занятий на конкретных примерах.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

1. изучение конспекта лекции в тот же день после лекции – 10 – 15 минут;
2. повторение лекции за день перед следующей лекцией – 10 – 15 минут;
3. изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю;
4. подготовка к практическому занятию – 1,5 часа.

Тогда общие затраты времени на освоение курса обучающимися составят около 3 часов в неделю.

Описание последовательности действий обучающегося: При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях. Для его понимания и качественного усвоения рекомендуется следующая последовательность действий:

1. После окончания учебных занятий для закрепления материала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры (10 – 15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня повторить текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть следующая тема (10 – 15 минут).
3. В течение недели выбрать время для работы с литературой в библиотеке (по 1 часу).
4. При подготовке к практическим занятиям повторить основные понятия по теме домашнего задания, изучить примеры. Решая конкретную ситуацию, – предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать. Наметить план решения, попробовать на его основе решить примеры практических ситуаций.

Методические указания по работе с лекционным материалом

Лекция как организационная форма обучения – это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а студенты его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации. Рабочей программой по дисциплине предусмотрены следующие виды лекций: – активные формы лекций: информационная лекция; лекция-визуализация; – интерактивные формы: лекция-беседа; лекция с презентацией.

Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы учебной дисциплины и научные методы, с помощью которых анализируются экономические процессы и явления. Лак форме и методу обучения лекции присущи три основные педагогические функции, определяющие ее возможности и достоинства в учебном процессе: познавательная, развивающая и организующая. Познавательная функция выражается в понимании слушателями основ науки, научно обоснованных путей решения практических задач. Лекция призвана дать

им взаимосвязанное, доказательное и отчетливое представление о самых сложных моментах в практической деятельности специалистов. Именно это, а не запоминание каждого слова или цифры, продиктованных лектором, является главным в познавательной функции. Кроме того, следует помнить, что познавательная функция всякой лекции связана и с тем, что в живой разговорной речи самые сложные вопросы разъяснить и понять легче, чем тогда, когда они изложены письменно. Значит одно из основных достоинств лекции – это передача учебного материала не беззвучными строками текста, а конкретным человеком – преподавателем.

Лекция достигает цели, если помимо сообщения информации она выполняет развивающую функцию, то есть по содержанию и форме она ориентирована не на память, а на мышление обучаемых, призвана не только преподнести им знания, но и научить их самостоятельно мыслить. Именно такие предпосылки содержит лекция, подготовленная на высоком профессиональном уровне. В повседневном и интенсивном упражнении в научном мышлении и заключается главная ценность лекции. Следовательно, развивающая функция лекции находится в зависимости от грамотно подобранного и составленного содержания лекции и методики его изложения. Логичное, доказательное расположение материала, Стремление лектора не просто изложить голые факты, а логично расположить материал, доказать его истинность, привести к обоснованным выводам, научить слушателей думать, искать ответы на возникающие вопросы и рассматривать приемы такого поиска – все это отличительные черты лекции, выполняющей в полной мере развивающую функцию.

Организирующая функция лекции предусматривает, в первую очередь, управление самостоятельной работой, как в процессе лекции, так и во внеаудиторное время. Эта функция сознательно усиливается проведением семинаров и практических занятий. В данном случае лектор рекомендует литературу, обращает внимание слушателей на то, что необходимо изучить и с чем сопоставить. Полученные в ходе лекции выводы и результаты служат основой при самостоятельной проработке рекомендованной литературы.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочую программу изучаемых в семестре дисциплин. Ежедневной 5 учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло.

Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое конспектирование приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного мате-

риала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Приложение 3.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практическое (семинарское) занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических и практических вопросов, решение практических задач под руководством преподавателя. Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания заданий;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре и решении задач на практическом занятии;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование; – запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практическом (семинарском) занятии студент проявляет свое знание предмета, корректирует информацию, полученную в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует определенный образ в глазах преподавателя, получает навыки устной речи и культуры дискуссии, навыки практического решения задач.

Задание для подготовки к практическим занятиям по данному курсу студент получает от преподавателя.

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к практическим занятиям. Поэтому важно определить некий алгоритм действий студента по подготовке к семинарским занятиям:

- Приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию.
- Затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме.
- По каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления.

- Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения.
- В случае возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к семинарскому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

Студент обязан:

1. Освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу.
2. Подготовить доклад по одному из предложенных вопросов семинара.
3. Иметь конспект по изучаемой теме.

Студент имеет право:

1. Получить консультацию по подготовке к семинарскому занятию.
2. Добавить библиографию по теме.
3. Сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).
4. В зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа (доклада).

5. Подготовить развернутый ответ по следующему плану: дать определение рассматриваемого явления, раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. В процессе такой работы важно вскрыть положительные стороны и недостатки с тем, чтобы в выводах сформулировать обоснованные научные и другие рекомендации по альтернативным позициям.

6. Сообщения желательны небольшие - 5-10 минут. Главное обращать внимание на то, чтобы слушатели вас поняли.

По согласованию с преподавателем, читающим данный курс, студент может подготовить сообщение на самостоятельно предложенную тему.

Приложение 4

Рекомендации по работе с литературой

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с психолого-педагогической литературой (в печатном или электронном виде):

- при выборе источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).
- для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.
- в процессе чтения важно осознавать, в рамках какого психолого-педагогического подхода или направления изложена проблема. Это позволит прийти к пониманию вопроса на более высоком уровне обобщения.
- чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.
- не следует конспектировать весь текст, относящийся к рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо вы-

делить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересующей темы.

- в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

Приложение 5

Методические рекомендации по подготовке к зачету с оценкой

Подготовка к зачету и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент познакомился с основными представлениями и понятиями в аудиторном процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к экзамену по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем необходимо выяснить наличие теоретических источников (конспект лекций, хрестоматия, учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать. Выделение опорных понятий дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к зачету.

Успешный ответ на зачетный вопрос предполагает процесс продумывания логики изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.