

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ  
РАБОТ СТУДЕНТОВ  
по дисциплине «Психология»**

**специальность 49.02.01 Физическая культура**

**квалификация – педагог по физической культуре и спорту**

Москва, 2021

Методические рекомендации для выполнения практической работы по дисциплине «Психология» составлены на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 976 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 – Физическая культура.

Разработчик методических рекомендаций преподаватель кафедры Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности (ПФОФСД), кандидат психологических наук, Уляева Гульназ Гаязовна.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности «30» августа 2021г.

Заведующий кафедрой ПФОФСД  /к.б.н., доцент Тристан К.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
2. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВИДАМ РАБОТ.....	2
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
4. ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.....	6

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель практических работ - закрепление и углубление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины «Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии», формирование у студентов профессиональных компетенций и навыков отработки алгоритмов решения профессиональных задач. Выполнение практических работ является неотъемлемым этапом изучения курса. Практическая работа выполняется студентом самостоятельно во время учебного процесса в соответствии с календарно-тематическим планом на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

В процессе выполнения практических работ решаются следующие задачи:

-систематизация и конкретизация теоретических знаний по соответствующим междисциплинарным комплексам;

-приобретение навыков использования алгоритмов ведения самостоятельной исследовательской работы, включая анализ необходимой информации;

-формирование у студентов системного мышления через определение целей и постановку задач работы и навыков ведения практической работы;

-развитие у обучающихся логического мышления и умения аргументировано излагать мысли при изложении практических примеров решения поставленной задачи, умения формулировать выводы

Практическая работа является частью рабочей программы профессионального модуля в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 и рабочей программы учебной дисциплины «Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практического опыта по их применению программой предусмотрено проведение практических занятий. Практические работы выполняются с **целью** закрепления теоретических знаний и формирования первоначальных умений и навыков по составлению планов уроков.

Пособие содержит описание 5 практических работ по дисциплине «Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии», представлены организация и методика их проведения. В каждой теме представлены цели, методы, методическое обеспечение, порядок выполнения заданий.

На основании учебного плана специальности 49.02.02 и рабочей программы учебной дисциплины «Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии» предусмотрено 20 часов практических занятий студентов следующих видов:

- Работа с текстом в группе и самостоятельно (подготовка устных ответов, ЛОКов, таблиц)
- Анализ педагогических ситуаций и решение педагогических задач
- Работа с диагностиками
- Составление план-конспекта

## 2. Общие методические рекомендации по видам работ

### 2.1. Работа с текстом в группе и самостоятельно (подготовка устных ответов, ЛОКов, таблиц)

#### *Инструкция по выполнению работы:*

Работа с текстом направлена на формирование умений по поиску, анализу, синтезу и умению структурировать материал. Работа с материалом в группе позволяет развить навыки работы в коллективе и умения распределять виды деятельности.

**Устный ответ или письменный на предложенные вопросы к тексту:** ответ должен строиться по плану, логически выстроен, выделены основные мысли. Ответ должен быть кратким, но полным по содержанию.

**ЛОКи:** это компактное графическое отображение основного учебного материала с указанием логической структуры в процессе работы с текстом. Материал, четко оформленный в виде опорного конспекта, запоминается лучше и допускает более возможности переноса его на новые ситуации. Основные требования к ЛОК – лаконичность, структурность, компактность расположения материала, простота изображения и доступность для понимания; выделение основного материала цветом, величиной знаков; словесная форма отображения учебного материала с использованием сокращений, графиков, диаграмм, стрелок, символов.

**Заполнение таблиц:** внимательно прочитать текст соответствующего параграфа учебника, продумать «конструкцию» таблицы, расположение порядковых номеров, терминов, примеров и пояснений, начертить таблицу и заполнить ее графы необходимым содержанием.

#### *Форма контроля и критерии оценки*

«**Отлично**» - Полнота использования учебного материала. Логика изложения. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«**Хорошо**» - Использование учебного материала не полное. Не достаточно логично изложено. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«**Удовлетворительно**» - Использование учебного материала не полное. Не достаточно логично изложено. Помощь при составлении

«**Неудовлетворительно**» Использование учебного материала не полное. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Не самостоятельность при составлении.

### 2.2. Анализ педагогических ситуаций

**Инструкция по выполнению** - данный вид практических работ направлен на закрепление знаний и навыков анализа педагогической деятельности, приемов и эффективности методов, а также знание логики целеполагания в педагогической деятельности и структуры решения педагогических задач. Задачи могут быть изложены письменно или в форме видео материалов.

По предложенному алгоритму необходимо выделить этапы решения педагогической задачи, проанализировать эффективность решения, а также составить рекомендации, и ответить на предложенные вопросы.

#### *Алгоритм решения педагогических задач:*

- 1 этап-начало решения ситуация +цель = задача
- 2 этап-анализ и осознание проблемы
- 3 этап-анализ исходных данных
- 4 этап-прогноз действий
- 5 этап-выбор методов и средств
- 6 этап-анализ результатов

#### *Форма контроля и критерии оценки*

**«Отлично»** - Аргументированный ответ, правильное выделение этапов, подтверждение ответа теоретическими знаниями. Самостоятельность при составлении.

**«Хорошо»** -Правильное выделение этапов, частично аргументированный ответ. Самостоятельность при составлении.

**«Удовлетворительно»** -Не полный ответ. Помощь при составлении

**«Неудовлетворительно»** Допущены ошибки. Не самостоятельность при составлении.

### **2.3. Решение педагогических задач**

**Инструкция по выполнению:** решение педагогических задач направленно на закрепление теоретических знаний и умение использовать эти знания при постановке целей, выборе методов и средств обучения и воспитания.

К предложенным задачам прилагается перечень вопросов на определение методов, способов воспитания или обучения. При ответе необходимо аргументировать выбор того или иного метода исходя из поставленной цели. Используя алгоритм решения педагогических задач предложить решение с указанием группы методов, видов методов и оснований для выбора того или иного метода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Задачи могут быть изложены письменно или в форме видео материалов.

#### **Форма контроля и критерии оценки**

**«Отлично»** - Аргументированный ответ, правильное выделение этапов, указание методов и группы методов, подтверждение ответа теоретическими знаниями о возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, а также учет требований государственных стандартов к целям обучения и воспитания. Самостоятельность при составлении.

**«Хорошо»** -Правильное выделение этапов, аргументированный ответ, указание методов или группы методов, частичное подтверждение ответа теоретическими знаниями о возрастных и индивидуальных особенностях. Самостоятельность при составлении.

**«Удовлетворительно»** -Не полный ответ. Помощь при составлении

**«Неудовлетворительно»** Допущены ошибки. Не самостоятельность при составлении.

### **2.4. Работа с диагностиками**

**Инструкция по выполнению** данный вид практических работ направлен на умение определять педагогические возможности и эффективность применения тех или иных методик педагогического исследования, умения статистически обрабатывать результаты, работать с ключами, анализировать и интерпретировать результаты и составлять рекомендации по выборам методов обучения и воспитания на основе результатов опросников.

При выполнении работы необходимо внимательно изучить инструкцию по выполнению. Составить таблицу для заполнения ответов на вопросы, просчитать баллы и определить достоверность результатов, опираясь на инструкцию в опроснике используя ключ сделать выводы, проанализировать результаты и составить рекомендации в зависимости от целей практического занятия.

#### **Форма контроля и критерии оценки**

**«Отлично»** - Самостоятельное выполнение работы, корректное заполнение таблицы результатов, правильное использование ключа при подсчете и составлении выводов, аргументированные рекомендации.

**«Хорошо»** - Самостоятельное выполнение работы, корректное составление таблицы результатов, правильное использование ключа при подсчете и составлении выводов, рекомендации не полностью аргументированы.

**«Удовлетворительно»** - Помощь при выполнении работы, корректное составление таблицы результатов, правильное использование ключа при подсчете и составлении выводов, рекомендации не полностью аргументированы.

**«Неудовлетворительно»** Допущены ошибки. Не самостоятельность при составлении.

#### 2.4. Составление плана урока

**Инструкция по выполнению** данный вид работ направлен на выработку умений по составлению УМК, выбор методов и способ обучения и воспитания, умение работать со средствами контроля и оценки

По предложенному алгоритму студенты составляют план урока с указанием аргументации при выборе целей, задач, форм урока, методов и средств обучения и воспитания, выборе двигательных действий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей и с требованиями ФГОС.

**Технология разработки плана конспекта урока физической культуры** представляет собой детализированный сценарий, всесторонне раскрывающий содержание и организацию занятия. В грамотном конспекте должно быть отображено:

Корректно сформулированные задачи

Полное содержание всех частей урока с выделением физических упражнений (в соответствии с условиями поставленной на практическом занятии задачей)

Определена нагрузка по каждому физическому упражнению (с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учеников)

Обозначены методы обучения и воспитания

Отмечены приемы страховки, помощи

##### **План конспект**

Дата проведения

Ф.И.О.

Цель урока

Задачи

Место проведения

Оборудование

Инвентарь

Части урока и содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические замечания
--------------------------	----------------------	---------------------------------------

##### **Форма контроля и критерии оценки**

**«Отлично»** - Самостоятельность выполнения, корректное заполнение плана конспекта, соотнесены цели, задачи, методы урока, выполнены все составляющие технологии разработки плана урока, учтены возрастные и индивидуальные особенности детей в соответствии с поставленной задачей.

**«Хорошо»** - Самостоятельность выполнения, незначительные ошибки при заполнении плана конспекта, соотнесены цели, задачи, методы урока, выполнены все составляющие технологии разработки плана урока, учтены возрастные и индивидуальные особенности детей в соответствии с поставленной задачей

**«Удовлетворительно»** - Не самостоятельность выполнения, незначительные ошибки при заполнении плана конспекта, соотнесены цели, задачи, методы урока, выполнены все составляющие технологии разработки плана урока, учтены возрастные и индивидуальные особенности детей в соответствии с поставленной задачей

**«Неудовлетворительно»** Допущены ошибки. Не самостоятельность при составлении.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п.р.	Наименование раздела темы	Кол-во часов
1	Психологическая структура сознания.	4
2	Психические процессы	2
3	Основные функции психики.	4
4	Сравнительный анализ методик на исследование воображения.	2
5	Типы ориентировочной основы действия.	2
6	Исследование самооценки личности.	4
7	Словарь психологии личности.	2
8	Виды и свойства темперамента. Связь способностей с другими психическими явлениями.	2
9	Словарь возрастной психологии.	2
10	Психологические особенности дошкольников.	2
11	Психологические особенности младшего школьного возраста.	2
13	Стресс-факторы спортивной деятельности, взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен».	2
14	Мотивация к занятиям физической культурой и спортом	4
15	Особенности постановки целей.	2
16	Отношения спортсменов к соревнованию.	2
17	Основы идеомоторной тренировки.	2
18	Виды агрессии в физкультурно-спортивной деятельности.	2
19	Сравнительная характеристика стилей деятельности преподавателя физической культуры.	2
20	Командная сплоченность в спорте.	2
21	Психические состояния на занятии физической культурой и спортом.	2
22	Сравнительный анализ психорегулирующей и психомышечной тренировок.	2



## Практическое занятие 1. Психологическая структура сознания.

Цель: определить основные функции психики

Порядок работы:

1. Составить логическую схему основных функций психики
2. Дополнить схему примерами
3. Сделать вывод

### Практическое занятие

#### *Психологическая структура сознания*

Цель: дать краткую характеристику основным структурным компонентам сознания

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу:

Структурные компоненты сознания	Краткая характеристика
Чувственное содержание	
Значение	
Смысл	

2. Сделать вывод

## Тема 1.3. Психические процессы

### Практическое занятие

#### *Познавательные психические процессы*

Цель: составить классификацию познавательных психических процессов

Порядок работы:

1. Составить логическую схему познавательных психических процессов
2. Сделать вывод

## Тема 1.4. Эмоции и воля

### Практическое занятие

#### *Основные эмоции*

Цель: дать краткую характеристику основным эмоциям

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Эмоции	Характеристика	Пример

2. Сделать вывод

## Тема 1.5. Психические свойства личности

### Практическое занятие

#### *Виды и свойства темперамента*

Цель: дать сравнительную характеристику основным свойствам различных видов темперамента

1. Заполнить таблицу

Виды темперамента	Основные свойства

2. Сделайте вывод

## Тема 2.1. Возрастная психология

### Практическое занятие

#### *Словарь возрастной психологии*

Цель: выделить основные понятия возрастной психологии и дать им определение

Порядок работы:

Составить словарь основных понятий возрастной психологии

### Практическое занятие

#### *Психологические особенности младшего школьного возраста*

Цель: охарактеризовать основные психологические особенности младшего школьного возраста

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Критерии	Характеристика
Социальная ситуация развития	
Виды деятельности	
Новообразования	
Кризис 7 лет	
Проблемы перехода от младшего школьного возраста к подростковому	

2. Сделать вывод

### Практическое занятие

#### *Новообразования подросткового возраста*

Цель: изучить новообразования подросткового возраста

Порядок работы:

1. Составить логическую схему основных функций психики
2. Дополнить схему примерами
3. Сделать вывод

## Тема 2.2 Педагогическая психология

### Практическое занятие

#### *Словарь педагогической психологии*

Цель: выделить основные понятия педагогической психологии и дать им определение

Порядок работы:

Составить словарь основных понятий педагогической психологии

### Практическое занятие

#### *Анализ основных концепций обучения*

Цель: дать сравнительную характеристику основных концепций обучения

1. Заполнить таблицу

Критерии	Программированное обучение	Проблемное обучение	Теория содержательного обобщения	Концепция развивающего обучения
Методологическая основа				
Авторы концепции				
Основные идеи				

Сильные стороны подхода				
Ограничения подхода				

2. Сделать вывод

### Практическое занятие

#### *Типы ориентировочной основы действия*

Цель: научиться определять типы ориентировочной основы действия

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Типы ООД	Состав ориентировочной основы	Степень обобщенности	Способ получения

2. Определить по тип ООД по которому строится обучение в данной ситуации:

Учитель объясняет ученикам 1 класса сложение с переходом через десяток следующим образом: «Для того, чтобы сложить 8 и 5, сначала надо к 8 прибавить 2, а потом прибавить оставшиеся 3 единицы».

3. Сделать вывод

### Тема 3.1. Введение в психологию физического воспитания

#### Практическое занятие

#### *Связь психологии физического воспитания с другими науками*

Цель: определить связь психологии физического воспитания с другими науками

Порядок работы:

1. Составить логическую схему связи психологии физического воспитания с другими науками.
2. Сделать вывод

#### Практическое занятие

#### *Современные психологические проблемы физического воспитания*

Цель: научиться определять общие и специфические проблемы в области физического воспитания

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Общие психологические проблемы физического воспитания	Психологические проблемы физического воспитания в различных возрастных группах

2. Обсудить результаты на занятии
3. Сделать вывод.

### Тема 3.2. Потребности и мотивы двигательной деятельности

#### Практическое занятие

##### *Психологическая характеристика успешного и неуспешного спортсмена*

Цель: составить психологические характеристики успешного и неуспешного спортсмена в соответствии с теориями мотивации

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Теория мотивации	Успешный спортсмен	Неуспешный спортсмен
Мотивация достижения		
Атрибутивная теория		
Теория достижения цели		
Теория выученной беспомощности		
Характер деятельности		

2. Обсудить полученные результаты на занятии
3. Сделать вывод о характерных мотивационных качествах личности успешного и неуспешного спортсмена

### Тема 3.3. Психологические основы воспитания

#### Практическое занятие

##### *Методы воспитания на основе структуры личности*

Цель: научиться определять метод воспитания для формирования определенного качества личности

Порядок работы:

1. Заполнить таблицу

Группа методов	Методы воспитания	Формируемые качества
Формирование сознания		
Формирование поведения и деятельности		
Формирование чувств и отношений		

2. Обсудить результаты на занятии
3. Сделать вывод

### Тема 3.4. Психологические основы деятельности учителя физической культуры

#### Практическое занятие

##### *Качества преподавателя физической культуры, затрудняющие общение*

Порядок работы:

1. Внимательно прочитайте список, предложенных индивидуально-личностных качеств.

Список: вспыльчивость, прямолинейность, торопливость, резкость, себялюбие, упрямство, обидчивость, мстительность, сухость, педантичность, медлительность, задумчивость, необязательность, забывчивость, нерешительность, пристрастность, придирчивость, бестактность, забывчивость, нерешительность, бестактность, лживость, беспринципность, двуличие, лживость, неискренность, раздражительность, благодушие, амбициозность, злобность, агрессивность, подозрительность, злопамятство, притворство, равнодушие.

- 1) Проранжируйте качества и запишите их в порядке, где на 1 место поставьте качество, наиболее затрудняющее педагогическое взаимодействие.
- 2) Аргументируйте свой выбор.

### Тема 3.5 Социальная роль учителя физической культуры

#### Практическое занятие

#### *Доброжелательность в профессиональной деятельности учителя физической культуры*

Цель: определить уровень личностной доброжелательности в профессиональной деятельности

Порядок работы:

- 1) Ответьте на вопросы теста.

Инструкция. Каждый человек ждет доброжелательности от других и ищет ее около себя. А есть ли в вас самих эта черта? На этот вопрос поможет ответить следующий тест. Ответьте на следующие вопросы «да» или «нет».

1. Считаете ли вы, что большинство людей дружит с другими потому, что они могут быть им для чего-то полезны?
2. Охотно ли вы пишете друзьям длинные письма (в том числе электронные)?
3. Считаете ли вы, что любезные люди чаще всего фальшивы?
4. Помогли бы вы пьяному человеку?
5. Неприятно ли вам, когда вы вынуждены отказать в выполнении чужой просьбы?
6. Сторонник ли вы смертной казни?
7. Хотели бы вы быть журналистом?
8. Нет ли у вас чувства, что другие на вас смотрят прежде всего критично?
9. Любите ли вы детей?
10. Считаете ли вы, что шумных собак надо бить?
11. Уверены ли вы в том, что все альтруистические поступки в пользу друзей имеют своей основой эгоизм?
12. Обращаетесь ли вы первым к людям, с которыми еще недавно были в ссоре?

- 2) Обработайте результаты в соответствии с ключом

№ вопроса	Вариант ответа	
	да	нет
1	0	1
2	1	0
3	0	1
4	1	0
5	0	1
6	1	0
7	0	1
8	1	0
9	0	1
10	1	0
11	0	1
12	1	0

- 3) Проанализируйте результаты

0-4 очка — ваше отношение к другим характеризуется отсутствием доверия. На основании своего жизненного опыта вы пришли к выводу, что не стоит быть доброжелательным, так как другие этого не оценят и отплатят злом;

5-9 очков — вы человек, который хоть и получает удовольствие от общения, не всегда терпимы и доброжелательны к другим;

10-13 очков — ваше отношение к людям характеризуется настоящей доброжелательностью и симпатией. Вы не отталкиваете от себя тех, кто имеет другие взгляды.

4) Сделайте вывод об уровне своей доброжелательности.

### **Тема 3.6. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности**

#### **Практическое занятие**

#### ***Стресс-факторы предсоревновательной и соревновательной деятельности***

Цель: научиться определять стресс-факторы предсоревновательной и соревновательной деятельности

Порядок работы:

1. Проанализировать перечисленные стресс-факторы.
2. Соотнести номер фактора и мнение спортсмена. Заполнить таблицу

Стимульный материал:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.
12. Неудачи на старте.
13. Необъективное судейство.
14. Отсрочка старта.
15. Упреки во время соревнования.
16. Повышенное волнение.
17. Значительное превосходство соперника.
18. Неожиданно высокие результаты соперника.
19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
20. Реакция зрителей.
21. Плохое физическое самочувствие.
22. Болевой финишный синдром, страх смерти.

<b>№ фактора</b>	<b>№ мнения</b>	<b>Мнения спортсмена</b>
	<b>1</b>	Это только подхлестывает и стимулирует меня
	<b>2</b>	Это может повлиять как положительно так и отрицательно
	<b>3</b>	Если волнение не чрезмерно это лишь помогает мне показать высокий результат

	<b>4</b>	Несмотря на это, при очень удачной ситуации, я могу показать очень хороший результат
	<b>5a</b>	Это меня ничуть не расхолаживает
	<b>5б</b>	Я не бывал в такой ситуации
	<b>6</b>	Излишняя «накачка» перед стартом приводит к обратным результатам
	<b>7</b>	В этом случае я всегда показываю плохие результаты
	<b>8</b>	Это в незначительной степени мешает мне
	<b>9</b>	В таких случаях мне труднее показать хороший результат

3. Проанализировать результаты

### Тема 3.7. Личность спортсмена и тренера

#### *Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен»*

Цель: научиться определять характер отношений в системе «тренер-спортсмен»

Порядок работы:

1. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым.

Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов):

- Гностическому;
- Эмоциональному;
- Поведенческому.

**Гностический** параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена.

**Эмоциональный параметр** – определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность.

**Поведенческий параметр** – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

2. Обработать результаты.

Результат опроса представляют графически или с помощью таблицы. В таблице дан один из вариантов обработки данных по шкале "тренер-спортсмен".

№	Ф.И.О. (код)	Показатели			Итог
		Гностический	Эмоциональный	Поведенческий	
1	А	3	5	5	13
2	Б	3	4	3	10
3	В	2	1	2	5
4	Г	6	5	5	16
5	Д	2	1	3	6
6	Е	3	2	4	9
7	Ж	3	1	2	6
8	З	6	6	4	14
9	И	8	8	7	23
10	К	1	1	6	8
<b>Средняя арифметическая <math>\bar{x} \pm m</math></b>		<b>3,7 ± 0,6</b>	<b>3,4 ± 0,6</b>	<b>4,1 ± 0,5</b>	<b>12,2 ± 1,7</b>

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю.

Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности.

Критериями оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, выражение стремления к общению с тренером. Оценка производится по пятибалльной шкале, представленной на таблице 16, составленной В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

3. Проанализировать результаты в соответствии с критериями оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условные оценки
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнить указаний, конфликтует	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто	1

4. Сделать вывод

### Тема 3.8. Психология спортивных команд

#### Практическое занятие

#### *Командная сплоченность в спорте*

Цель: научиться диагностировать уровень командной сплоченности в спорте

Порядок работы:

1. Ответить на вопросы теста

Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

1. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.



III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве классов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

2. Обработайте результаты теста в соответствии с ключом:

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности С

Тест определения индекса групповой сплоченности Сихора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице.

Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	№ вопроса	Вариант ответа	Балл	
I	1	5	III	1	3	
	2	4		2	2	
	3	3		3	1	
	4	2		4	1	
		5	1	IV	1	3
		6	1		2	2
II	1	1		3	1	
	2	2		4	1	
	3	3	V	1	3	
	4	4		2	2	
	5	5		3	1	
	6	1		4	1	

3. Проанализируйте результаты в соответствии с уровнями групповой сплоченности.

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

4. Сделайте вывод.

### Тема 3.9 Психические состояния в спортивной деятельности

#### Практическое занятие

#### Психические состояния на тренировке

Цель: научиться диагностировать психические состояния в учебно-тренировочном процессе

Порядок работы:

1. Ответьте на вопросы теста

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, что вы переживаете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

<b>Шкала самооценки -1</b>	<b>Нет, это совсем не так</b>	<b>Пожалуй, так</b>	<b>Верно</b>	<b>Совершенно верно</b>
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4
<b>Шкала самооценки-2</b>	<b>Нет, это совсем не так</b>	<b>Пожалуй, так</b>	<b>Верно</b>	<b>Совершенно верно</b>
1. Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом эксперименте	1	2	3	4
4. В тренировке я во всем активен	1	2	3	4
5. Я думаю, что методика моей тренировки верна	1	2	3	4
6. Я верю, что методика моей тренировки верна	1	2	3	4
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4

<b>Страх, ожидание провала</b>	<b>Беспокойство</b>	<b>Жажда деятельности</b>
<b>Низкая целеустремленность</b>	<b>ОПТИМУМ</b>	<b>Завышенные ожидания</b>
<b>Апатия, равнодушие</b>	<b>Несобранность</b>	<b>Беспечность</b>

2. Обработайте результаты и занесите в таблицу

3. Сделайте вывод