

БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Для самостоятельной работы
по учебной дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальностям СПО
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
углубленной подготовки

Автор-составитель:
Манько Ж.В.

Вологда
2015

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины «Психология спорта»

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

- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

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

- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;
- психологические основы личности спортсмена;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

Задания для самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Введение в Психологию спорта

Тема 1. Психология спорта как наука

Задание для самостоятельной работы № 1 (конспект источников) –1 час:

31. особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью;

Содержание задания: Подготовка к контрольной работе по Разделу 1. Введение в психологию спорта. Подготовка конспекта «Виды спортивной подготовки».

Рекомендации: Для подготовки к контрольной работе необходимо самостоятельно провести повторение по разделу учебной программы. При этом можно пользоваться как конспектами, записями в лекционных тетрадях, так и рекомендуемой литературой. При возникновении трудностей, связанных с непониманием учебного материала необходимо обратиться за консультацией к преподавателю (в соответствии с графиком консультаций).

Раздел 2. Психологические особенности спортивной деятельности

Тема 2.1. Общая характеристика спортивной деятельности

Самостоятельная работа № 2 (упражнение) –1 час

3.2. психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью;

У.3. выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

Упражнение письменное. На выполнение отводится 40 минут. Студенты имеют право использовать все доступные источники информации.

Содержание задания:

Студентам необходимо структурировать информацию о психологических особенностях ИВС (избранного вида спорта). Заполнить таблицу «Структура спортивной деятельности».

Тема 2.2. Психология тренировочного процесса

Самостоятельная работа № 3 (конспект источников, анализ ситуаций) –2 часа:

3.2. психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

Содержание задания:

1. Познакомиться и сделать конспект источников по следующим вопросам (по выбору обучающегося):

1. «Стили тренировки»
2. «Особенности личности тренера»
3. «Тренировочный процесс, его характеристика»

Рекомендации по составлению конспекта:

1. Ознакомьтесь с текстом, выделите информационно значимые места текста, главную мысль, идею автора.
2. Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала: автор, название, литературный источник (название журнала, год выпуска, номер, страницы).
3. Составьте план текста.
4. Наполните пункты плана информационным содержанием, при этом используйте способ изложения от третьего лица («автор считает...», «автор раскрывает...», «автор описывает...», «по мнению автора...» и т.д.).
5. Расположите на полях собственные комментарии, вопросы, размышления по данной позиции автора.

6. Точно цитируемый текст заключайте в кавычки.

При составлении конспекта важно обратить внимание на следующие моменты: какова основная идея автора, его позиция; отличается ли она от традиционной точки зрения, чем; по каким вопросам автор не согласен с другими исследователями и др.

2. Анализ ситуаций

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

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

2. На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».
2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».
3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

3. В чем состояла ошибка тренера?

Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил. И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай.

4. О каких недостатках в работе тренера идет речь?

Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними «на авось», не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: «Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?»

Он начинает оправдываться: «Да вот, мол, не находится ни одного таланта».

5. О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым. И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Тема 2.3. Психология соревновательной деятельности спортсмена

Самостоятельная работа № 4– 6 час: (конспект источников, сообщение):

3 2. психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью

Содержание задания: Познакомиться и сделать конспект источников на тему «Психическая надежность и отбор в спорте» по следующим вопросам (по выбору обучающегося):

1. Основные факторы надежности в спорте.
2. Понятие о психической надежности.
3. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
4. Этапы и принципы психологического отбора.
5. Факторы, вызывающие эмоциональное напряжение.
6. Динамика эмоционального напряжения.

Рекомендации по подготовке сообщения:

1. Ознакомьтесь с текстом, выделите информационно значимые места текста, главную мысль, идею автора.
2. Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала: автор, название, литературный источник (название журнала, год выпуска, номер, страницы).
3. Составьте план текста.
4. Наполните пункты плана информационным содержанием, при этом используйте способ изложения от третьего лица («автор считает...», «автор раскрывает...», «автор описывает...», «по мнению автора...» и т.д.).
5. Расположите на полях собственные комментарии, вопросы, размышления по данной позиции автора.
6. Точно цитируемый текст заключайте в кавычки.

При составлении конспекта важно обратить внимание на следующие моменты: какова основная идея автора, его позиция; отличается ли она от традиционной точки зрения, чем; по каким вопросам автор не согласен с другими исследователями и др.

Раздел 3. Психология личности спортсмена

Тема 3.1. Специфика мотивации спортсменов

Самостоятельная работа № 5 –5 час (Эссе):

33. психологические основы личности спортсмена;

34. особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

Содержание задания: Написание эссе на тему: «Роль мотивации достижения для спорта высших достижений», «Способности и задатки. Их влияние на мотивы выбора вида спорта», «Уровень достижения и уровень притязания, их проявление в спортивной деятельности».

Примечание: Эссе – сочинение-рассуждение небольшого объема со свободной композицией, выражающее индивидуальные впечатления, соображения по конкретному вопросу, проблеме и заведомо не претендующее на полноту и исчерпывающую трактовку предмета.

На первом плане эссе – личность автора, его мысли, чувства отношение к миру, заявленной проблеме.

Эссе предполагает выражение автором своей точки зрения, субъективной личной оценки предмета рассуждения, дает возможность нестандартного (творческого), оригинального освещения материала; часто это разговор вслух, выражение эмоций и образность.

Возможная структура эссе: вступление, основная часть, заключение.

Требования к эссе:

Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции идеи.

Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным четким по структуре.

Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретическое понятие, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Тема 3.2. Самооценка и уровень притязаний спортсменов

Тема 3.3. Эмоционально-волевая сфера спортсмена

Самостоятельная работа № 6 –1 час (сообщение, анализ ситуаций):

33. психологические основы личности спортсмена;

36. особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью

Содержание задания:

Студенты работают в паре самостоятельно с учебной литературой по теме «Риск в спорте».

Предварительно идет распределение вопросов для сообщения. На работу отводится 30 минут, во время которых они могут сделать конспект или тезисы предлагаемых источников и подготовить выступление по указанному вопросу. Следующий этап работы – заслушивание сообщений, после каждого вопроса идет обсуждение заявленной проблемы. Оценка выступления осуществляется по следующим критериям:

Главными критериями оценки ответов студентов являются:

Содержание представленной информации по вопросу:

- точность,
- полнота,
- самостоятельность изложения информации

Характер представления информации:

- логичность и последовательность изложения;
- доступное изложение,
- интонационная выразительность,
- сила голоса
- ответы на вопросы слушателей

Структура выступления:

- вступление,
- основная часть,
- заключение (резюмирование)

Вопросы для сообщения (примерные):

1. Структура риска
2. Функции риска
3. Способы оценки степени риска
4. Управление риском
5. Объект, факторы и группы риска
6. Отношение общества к риску
7. Преднамеренные и непреднамеренные риски
8. Объективные и субъективные риски
9. Реальные и мнимые риски
10. Мотивированный и немотивированный риски
11. Оправданный и неоправданный риски
12. Приемлемый и неприемлемый риски
13. Возрастная динамика склонности к риску
14. Склонность к риску и личностные качества

15. Физиологические корреляты склонности к риску
16. Половые различия в склонности к риску
17. Склонность к риску и успешность деятельности
18. Внешние факторы, влияющие на оценку риска
19. Внутренние факторы, влияющие на оценку риска
20. Характеристика волевого акта и волевого намерения.

Самостоятельная работа № 7 – 2 часа (анализ ситуаций)

33. *психологические основы личности спортсмена;*

36. *особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;*

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью

У.2. применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;

Вводные замечания. Цель и практическая значимость данного задания состоит в том, чтобы создать у студентов установку на необходимость овладения тренером умениями педагогического взаимодействия с учениками, что достигается при образовании навыка анализировать конкретные ситуации общения в спорте. В практике спортивно-педагогического общения тренера со спортсменами периодически возникают трудности взаимопонимания и даже конфликтные ситуации скрытого и реже открытого характера. Одним из эффективных психолого-педагогических способов их предупреждения и разрешения является метод анализа конкретных ситуаций, получивший за рубежом название «метода Т-группы». Работа над данным заданием позволяет сформировать у будущих спортивных педагогов-тренеров умственные умения и когнитивные навыки разбираться в сложной системе понятий, необходимых для более эффективного психолого-педагогического взаимодействия с учениками в реальных ситуациях учебно-тренировочного процесса. Метод анализа конкретных ситуаций учит тренера отвечать на вопросы его педагогического труда не одним однозначным ответом, «да» или «нет», а несколькими их вариантами. Этот метод учит анализу возможных вариантов педагогического решения конкретной ситуации. Когда есть из чего выбирать, всегда можно прийти к правильному педагогическому решению. Ниже предлагаются примерные вопросы и ситуации, которые можно использовать как для повышения психолого-педагогической квалификации тренеров детских спортивных школ, так и в воспитательной работе с конкретными юными спортсменами.

Выполняя данное задание, студенту необходимо понять и ответить на следующие вопросы.

1. Понимать личность ученика — что это значит?
2. Какие методы воздействия на занимающихся можно считать эффективными?
3. По каким критериям должна оцениваться воспитательная работа тренера?
4. Искусство убеждать — в чем оно заключается?

Методика работы. Для начала групповой дискуссии конкретную проблемную педагогическую ситуацию студентам предлагает преподаватель, затем ситуации предлагают сами студенты. Студенты проводят дискуссию по анализу конкретной ситуации с целью получения выводов по теме занятия и формулировки обобщенного заключения. Для обеспечения заинтересованного, активного участия каждого студента в обсуждении предложенной проблемы преподаватель подготавливает тех, кто начнет разговор, стимулирует оппонентов, и тех, кто сделает завершающие обобщения в конце дискуссии. Если дискуссия началась, преподаватель старается не мешать студентам высказывать свои точки зрения, во время дискуссии преподаватель следит за ее ходом и направляет в нужное русло. В конце занятия преподаватель подводит итоги и поощряет своей оценкой наиболее активных участников дискуссии.

Примерные ситуации для дискуссии (Ситуации предложены проф. А. Н. Николаевым)

Ситуация 1. Тренер С. А. начала занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки И. дневника не оказалось. Тренер заподозрила, что вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполнения задания, отчитала И., заявив, что она — бездельница. В ответ И. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда преподаватель велела И. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила: «И не подумаю!». — «Раз так, я сама уйду!», — сказала тренер и ушла.

В возбужденном состоянии С. А. пришла к директору спортивной школы, все рассказала и заявила, что пока спортсменка не выйдет из зала, она не будет проводить занятие.

Директор попросила всех занимающихся перейти в соседний зал для продолжения учебно-тренировочного занятия, а И. попросила остаться. Во время занятия, которое проводилось без И.,

директор побеседовала с ней и выяснила, что дневник у учащейся есть, она систематически ведет записи в нем, но сегодня забыла его дома, а нагубила она тренеру из-за того, что та, не узнав причину отсутствия дневника, сразу начала ее оскорблять. Директору удалось убедить И. в том, что она была не права, что должна принести и показать дневник тренеру, извиниться перед ней и попросить разрешения присутствовать на занятиях.

После тренировки С. А. зашла к директору, и они вместе пришли к выводу, что тренер сама спровоцировала спортсменку на грубость.

Из данной ситуации вывод может быть следующим. Тренер совершила сразу несколько непростительных ошибок: не выяснила причины отсутствия дневника у спортсменки, оскорбила ее, ушла из кабинета, обратилась за помощью к директору училища. Все эти поступки характеризуют тренера как педагогически и психологически неграмотного специалиста.

Поведение директора, напротив, свидетельствует о профессиональной компетентности, умении адекватно анализировать ситуацию и найти оптимальный путь разрешения конфликта. Здесь представлены два ярких противоположных примера того, как надо и как не надо поступать в подобных случаях.

Ситуация 2. Тренер, видя, что у перспективной спортсменки вдруг не получается относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказала: «Как развлекаться, так ты первая, а здесь детского упражнения выполнить не можешь». Спортсменка, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору спортивной школы и сказала, что в этой школе заниматься она больше не будет. Несмотря на уговоры директора, решения она не изменила, сказав, что не хочет заниматься спортом в школе, где тренеры не уважают спортсменов и оскорбляют их человеческое достоинство.

Директор школы сделал замечание тренеру и предложил извиниться перед учащейся, но та наотрез отказалась. Тренер не считает себя виноватой и говорит: «Мы должны давать объективную оценку занимающимся и делать это надо при всех, чтобы все знали. Иначе они все не будут проявлять старательности на занятиях, а мы будем перед ними заискивать, нянчиться с ними только для того, чтобы они не ушли из нашей школы».

Многие тренеры были солидарны с этой точкой зрения, а вы?

Ситуация 3. Спортсмен, систематически опаздывающий на тренировки, приглашен вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы — тренер данного спортсмена — сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Спортсмен вас дождался и с любопытством ожидает, как вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как тренера?

1. Сразу же начну беседу и потребую от него объяснения по поводу опозданий.
2. Оправдаюсь за свое опоздание, а потом начну беседу.
3. Отменю беседу, перенесу ее на более удобный для меня момент.
4. Попрошу извинения за опоздание и начну беседу.
5. Попрошу извинения и использую свое опоздание для обоснования замечания.

Ниже по порядку приведены варианты возможных последствий выбранных тренером действий в ситуации 3:

1. Что ж, начинайте, но воспитательный успех такого «лобового удара» сомнителен, так как учащийся может сказать: «Что Вы от меня требуете? Сначала сами не опаздывайте!»;
2. Если вы хотите пользоваться авторитетом, то объяснитесь, но никогда не оправдывайтесь перед учащимися. Это признак слабости.
3. Совершенно неправильный поступок, показывающий, что вы плохой воспитатель.
4. Вот это правильно!
5. Спортсмен после беседы с вами, возможно, скажет товарищам: «Тренер сегодня специально опоздал, чтобы я не опаздывал». Такой вариант возможен, но нежелателен.

Методическое указание. При выполнении данного задания студентами, специализирующимися по спортивной психологии, они выделяют и фиксируют ошибки педагогического общения в ситуациях 1 и 2. Преподаватель объясняет психологическое содержание предложенных способов поведения и обосновывает варианты правильных решений, проанализированных ими в ситуации, дает обоснование психологически правильному способу и неправильному способу педагогического общения.

Завершение работы. Преподаватель подводит общие итоги занятия и предлагает студентам подумать над вопросами для продолжения дискуссии на следующем занятии:

- 1) Что вы знаете о коммуникативной компетентности педагога?
- 2) Что означают «трудные случаи» в педагогической практике?

- 3) Умеете ли вы переносить (терпеть) несовершенство других — если да, то это «есть признак высшего достоинства» (Г. Винклер), — можно ли с этим мнением согласиться?
- 4) Как вы относитесь к восточной поговорке: «Приветливость — это "золотой ключ", который открывает железные замки людских сердец»?

Тема 3.4 Свойства личности спортсмена

Самостоятельная работа № 8 –5 час (упражнение)

33. психологические основы личности спортсмена;

Упражнение письменное. На выполнение отводится 40 минут. Студенты имеют право использовать все доступные источники информации. При оценке учитывается умение студентов структурировать информацию по изученной проблеме, выделение общего и различного в индивидуальных особенностях человека.

Содержание задания: Привести примеры различных акцентуации личности (на примере выдающихся спортсменов и тренеров), привести примеры. Охарактеризовать личностные и профессиональные качества спортсмена.

Тема 3.5. Влияние спорта на развитие личности спортсмена

Самостоятельная работа № 9 –2 часа (Конспект источников)

33. психологические основы личности спортсмена;

37. влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью

Содержание задания: Познакомиться и сделать конспект следующих статей:

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12. Режим доступа: <http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=6223>

2. Ложкин Г. В. Психологический анализ феномена профессиональной деформации личности в спорте // Спортивный психолог. – 2008.- № 3(15). – С. 14-18 Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/8c6c9e27-f157-45b0-a605-77ec29488b3a>

Рекомендации по составлению конспекта статьи:

1. Ознакомьтесь с текстом, выделите информационно значимые места текста, главную мысль, идею автора.
2. Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала: автор, название, литературный источник (название журнала, год выпуска, номер, страницы).
3. Составьте план текста.
4. Наполните пункты плана информационным содержанием, при этом используйте способ изложения от третьего лица («автор считает...», «автор раскрывает...», «автор описывает...», «по мнению автора...» и т.д.).
5. Расположите на полях собственные комментарии, вопросы, размышления по данной позиции автора.
6. Точно цитируемый текст заключайте в кавычки.

При составлении конспекта важно обратить внимание на следующие моменты: какова основная идея автора, его позиция; отличается ли она от традиционной точки зрения, чем; по каким вопросам автор не согласен с другими исследователями и др.

Самостоятельная работа № 10 (Проектное задание) –3 часа

33. психологические основы личности спортсмена;

37. влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью

Составление профессиограммы спортивного тренера по следующему плану:

Тренер спортивный

1. Тип и класс профессии
2. Презентация профессии
3. Содержание деятельности
4. Требования к знаниям и умениям специалиста
5. Требования к индивидуальным особенностям специалиста
6. Условия труда
7. Пути получения профессии
8. Области применения профессии
9. Перспективы карьерного роста
10. Профессиональный праздник

Тема 3.6. Психология спортивных групп

Самостоятельная работа № 11–3 часа (Открытый вопрос):

37. влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

38. Основы психологии спортивных групп.

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью;

У.2. применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач

Подготовка к практическому занятию, контрольной работе.

Самостоятельная работа № 12–3 часа (Задания в тестовой форме, открытый вопрос, упражнение, самоанализ, сообщение, эссе, конспект источников, анализ ситуаций)

31. особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;

32. психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

33. психологические основы личности спортсмена;

34. особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

35. специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;

36. особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;

37. влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

38. Основы психологии спортивных групп.

У.1. осуществлять поиск, анализ и отбор психологической информации в соответствии с поставленной целью;

У.2. применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;

У.3. выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

У.4. использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовка к итоговому зачету по дисциплине.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – Москва: Юрайт, 2017. – 338 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: Академический Проект, 2013. – 420 с.

Интернет-ресурсы

1. Bookap.info [Электронный ресурс]: психологическая библиотека. – Режим доступа: <http://bookap.info/>
2. Лаборатория физической культуры и практической психологии [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://self-master-lab.ru/?yclid=18429627174299111395>