

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
по дисциплине
ОП.06. ПСИХОЛОГИЯ
специальность 49.02.01 «Физическая культура»
квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь
2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017 г.
Председатель УМС
_____/Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 3
13 ноября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____/О.Н. Сулопарова

Составитель: Сергеева Ю.Б., преподаватель ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности *49.02.01 «Физическая культура»*

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

В методических указаниях изложен перечень требований к содержанию и оформлению работы, заданий, представлены критерии оценивания контрольной работы и список информационных источников.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к содержанию контрольной работы	5
Требования к оформлению контрольной работы	6
Задания контрольной работы:	6
Список информационных источников	15
Критерии оценивания контрольной работы	15
Приложения	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине ОП.06. «Психология». А именно:

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

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

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

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- типологические и индивидуальные особенности обучающихся;
- основы психологии творчества;

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине «Психология» студентам необходимо знание предмета психологии, ее методов, особенностей психического отражения, принципов отечественной психологии, психических процессов познавательных, эмоциональных и волевых, психических состояний, структуры деятельности, психических свойств, структуры самосознания.

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит контрольные задания, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Задание 1 – Ответы на тестовые задания.

Отражает требования к необходимому объему знаний и умений по дисциплине «Психология»:

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- ключевые понятия общей психологии;

- принципы отечественной психологии;
- основы психологии личности;
- основы психологии творчества;
- умение применять знания по психологии при решении практических задач;

Задание 2 – Решение ситуационных задач.

Данные задания отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- использовать знания психологии на практике;
- анализировать ситуации, опираясь на знания закономерностей проявления и развития психики человека;
- выделять существенные признаки психических явлений;
- формулировать аргументированный ответ;
- выявлять и интерпретировать индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

Целью выполнения данного задания является закрепление и проверка полученных знаний о психических свойствах (темперамент, характер, способности), психических процессах (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение), эмоциональных и волевых процессах, условиях и закономерностях их проявления и развития.

Вторая задача предполагает приобретение студентом практических умений выделять признаки психических явлений, определять их по описанию, устанавливать взаимосвязь между ними, решать педагогические задачи, используя психологические знания.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Обоснование ответов должно отражать необходимую и достаточную информацию, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

Решения практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и практических заданий и ответы на них.

Ответы на тестовые задания необходимо внести в бланк ответов из Приложения 2, ответы на ситуационные задачи в бланк ответов из Приложения 3.

3. Задания контрольной работы

Тестовые задания

Задание 1. Установите верное соответствие...

1. Положения характеризующие психическое отражение;
 2. Положения характеризующие «зеркальное» отражение;
- а) активно воздействует на среду;
 - б) отражает явление только в момент его непосредственного воздействия;
 - в) дает приблизительно правильную копию предметов и явлений действительности;
 - г) является фотографией окружающей действительности;
 - д) сигнализирует о жизненно важном для организма;

Задание 2. Установите верное соответствие...

1. Деятельность сознательная;
 2. Деятельность бессознательная;
- а) У больного белой горячкой реальная действительность как бы заслоняется многочисленными яркими галлюцинациями: ему мерещатся черти, которые ругают его, строят рожи, грозят.
 - б) Во время сеанса гипноза испытуемому, находящемуся в гипнотическом состоянии, было предложено - умыться, взять книгу и т. п. — испытуемый выполнял.
 - в) Ученик быстро и правильно умножает многозначные числа, но не помнит правила их умножения.
 - г) Семиклассник, которого поддразнивания друзей вывели из себя, изорвал учебники и тетради, ударил одного из товарищей.

д) Выпускник школы поступил в педагогический институт и объясняет это тем, что он любит детей и ему нравится понятно излагать математические доказательства.

Задание 3. Основополагающий методологический принцип отечественной психологии, базирующийся на деятельностном подходе, отраженный во всех двух нижеприведенных цитатах - ...

- а) «Ибо нет ничего, что не открылось бы, и тайного, что не было бы узнано».
- б) «Как ни развязно, просто, незаметно мы поступаем, все-таки везде проглядывают наши манеры, которые выдают нас. Глупец входит и выходит, садится и встает, молчит и стоит на ногах - все это не так, как умный человек».

Задание 4. Установите верные соответствия...

- 1) Общие требования экспериментальных и не экспериментальных методов;
 - 2) Требования, характерные только для экспериментальных методов;
 - 3) Требования, характерные только для естественного эксперимента.
-
- а) Исследователь не вмешивается в течение психических процессов;
 - б) Исследователь сам создает условия для возникновения интересующих его психических явлений;
 - в) Добывается знание о психике, не зависящее (в той или иной степени) от субъективных качеств исследователя (таких, как мнение, оценки и пр.);
 - г) Изучается психика по ее объективным проявлениям;
 - д) Изучается психика человека в процессе его обычной (настоящей) деятельности;
 - е) Изучаются объективные причины и условия, от которых зависит данное психическое явление;

Задание 5. Утверждения не характерные для сознания человека.

- а). Овладение социальным опытом и оперирование им;
- б). Способность прогнозировать.
- в). Целенаправленный характер трудовой деятельности;
- г). Не имеет ценностей и идеалов.
- д). Пользуется языком и орудиями труда для овладения знаниями;
- е). Может думать о себе, своих качествах, переживать по поводу себя.
- ж). Особенностью поведения является удовлетворение биологических потребностей.
- з). Может заниматься саморазвитием и самовоспитанием.

Задание 6. Установите верное соответствие ...

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. Деятельность | А. Упражнение |
| 2. Элемент деятельности | Б. Привычка |

Задание 7. Установите верное соответствие ...

- 1. Умения; 2. Навыки; 3. Привычки;
- а) Когда начинающий спортсмен учится перезаряжать винтовку, он нередко шепчет: «Раз - повернуть налево, два - потянуть к себе, три — толкнуть от себя, четыре - повернуть направо».
 - б) Переходя улицу с односторонним движением и посмотрев налево, навстречу движущемуся транспорту, вы, дойдя до середины, почувствуете потребность посмотреть направо, хотя и знаете, что оттуда транспорт идти не может.
 - в) В первое время ученик думает над тем, ставить или не ставить запятую в предложении. Для этого он вспоминает правила пунктуации, выбирает из них подходящие к данному случаю. Он затрудняется сразу определить, нужно или не нужно ставить запятую в предложении.
 - г) По мере обучения ученик быстро, не тратя времени на определение типа предложения, безошибочно ставит знаки препинания.

Задание 8. Установите верное соответствие между признаками деятельности и их проявлениями ...

1. Признаки характеризующие всякую деятельность;
2. Признаки характеризующие только игру;
3. Признаки характеризующие только учение;
4. Признаки характеризующие только труд;

- а) условие развития психики;
- б) деятельность, направленная на усвоение способов выполнения действий;
- в) условие проявления всех психических реакций;
- г) деятельность, направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей;
- д) деятельность, направленная на усвоение и применение системы понятий;
- е) деятельность, удовлетворяющаяся самим процессом выполнения;

Задание 9. Мысль обретает в ... необходимую материальную оболочку, в которой становится доступной для других людей и для нас самих.

- а) в поступке
- б) в слове
- в) в образе

Задача 10. К какому психическому процессу (сенсорному или перцептивному) относится каждый из описанных фактов? Чем объясняется различие в психическом отражении фигуры при различной длительности ее экспозиции?

- 1) при предъявлении фигуры в течение 0,005 секунды испытуемый говорит: «Что-то мелькнуло перед глазами»
- 2) если показ фигуры продолжается 0,05 секунды, испытуемый замечает: «Увидел что-то светлое»
- 3) если демонстрация продолжается 0,5 секунды, испытуемый узнает форму фигуры

Задача 11. Условие позволяющее распределять внимание ...

1. Одновременное выполнение двух трудных видов деятельности.
2. Лишь одна из одновременно выполняемых деятельностей контролируется сознанием, остальные могут выполняться автоматически.
3. Одновременное выполнение практической и умственной деятельности

Задача 12. К какому психическому процессу (сенсорному или перцептивному) относится описанный факт? Кратко обоснуйте ответ.

Классификацию раздражающих шумов провело одно научное общество Великобритании. Оказывается, среди звуков, которые нас особенно раздражают, самый нетерпимый - собачий лай. Затем — детский плач и ночные стуки. Как ни странно, величина децибелов - совсем не определяющий фактор. Чтобы привести человека в ярость, достаточно пошуршать целлофаном во время киносеанса. Тот же эффект может вызвать и шепот.

Задание 13. Характеристика мышления ...

- а) отражение отдельных свойств предметов и явлений материального мира
- б) отражение прошлого опыта в виде чувств, мыслей и образов прежде воспринятых предметов и явлений
- в) отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей
- г) отражение общих и существенных признаков, связей и отношений предметов и явлений
- д) отражение при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств
- е) отражение действительности опосредованным путем при обязательном участии речи.

Задание 14. Установите верное соответствие между видами ощущений:

- А. Контактные
- Б. Дистантные

Виды ощущений:

1. Кожные
2. Зрительные
3. Вкусовые
4. Слуховые
5. Осязательные
6. Обонятельные

Задание 15. Сильные эмоции связаны с физиологическими изменениями:

1. в сердечной деятельности и состоянии кровеносных сосудов
2. в дыхательной системе
3. в железах внешней секреции
4. тонуса мышечной системы
5. во всех системах организма

Задание 16. Условия для поддержания произвольного внимания ...

- а). Привычные условия работы
- б). Подвижность предмета.
- в). Новизна раздражителя.
- г). Заинтересованность в качественном результате деятельности.
- д). Контраст раздражителя.
- е). Осознание важности задач деятельности.
- ж). Словесный отчет, что уже сделано и что еще нужно сделать.
- з). Начало или прекращение действия раздражителя.
- и). Отчетливое понимание целей.
- к). Создание благоприятных условий для работы.

Задание 17. Установите верное соответствие...

1. Продукты пассивного воображения
2. Продукты активного воображения

- а) Мечта;
- б). Грезы;
- в). Идеал;
- г). Сновидения;
- д) Образы, направленные на тот или иной способ разрешения ситуации;
- е) Образы превосходящие результат действий;
- ж) В образах удовлетворяются «неудовлетворенные» потребности;
- з) Образы, направленные на решение, творческой или личностной задачи;

Задание 18. Утверждения характерные для эмоций ...

1. Отражение объективных отношений внешнего мира к организму.
2. Отражение объективных отношений внешнего мира к нуждам личности.
3. Биологические переживания.
4. Социальные переживания

Задание 19. Операции мышления в приведенных описаниях:

1. Изучая домашних животных, с точки зрения пользы для человека выявляется много сходных признаков между ними, но при изучении их строения и происхождения обнаруживается много различий.
2. Все металлы мы объединяем по такому свойству как электропроводность, игнорируя их различие по химическому составу.
3. В структуре курсовой работы мы выделяем введение, главы, заключение, используемую литературу.
4. Ребенок, раскладывая картинки, перечисляет: «Яблоко, груша, слива – это все фрукты!».
5. Выделение у человека особенностей поведения или черт характера.
6. Приводим примеры игровых видов спорта: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол.

Задание 20. Суждения верные относительно характера ...

- 1) Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество, - все равно в чем, - в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпеливости, в смелости.

- 2) Характер человека присущ ему от рождения, он не зависит ни от воздействий социальной среды, ни от желаний самого человека, он устойчив и никакими усилиями его нельзя изменить или исправить.
- 3) Характер не дан человеку от природы. Нет характера, которого нельзя было бы изменить или переделать. Каждый человек ответственен за все проявления своего характера, и каждый человек в состоянии заняться самовоспитанием.

Задание 21. Характеристики справедливые для способностей:

- а) определяются знаниями, умениями, навыками;
- б) обеспечивают успешность в деятельности;
- в) являются особым качеством ума;
- г) определяется соотношением сигнальных систем;
- д) даются от рождения;
- е) определяют динамику приобретения знаний, умений, навыков
- ж) обнаруживается только в деятельности;

22. Соотношение уровня притязания и самооценки способствующее нормальному развитию личности...

- А. Уровень притязаний несколько выше самооценки
- Б. Уровень притязаний и самооценка равнозначны
- В. Уровень притязаний чуть ниже самооценки
- Г. Уровень притязаний намного выше самооценки

Варианты ситуационных задач

Задача 1. Закономерность ощущений по приведенному описанию ...

1. Когда человек начинает носить жесткие контактные линзы, они ему очень мешают, но со временем он перестает их ощущать.
2. При виде лимона у многих людей выделяется слюна и ощущается вкус кислого
3. Ориентировка слепоглухих в окружающем мире опирается преимущественно на осязательные, обонятельные, двигательные и вибрационные ощущения,
4. При усилении освещения в зале звуки, несущиеся со сцены, стали казаться зрителям громче.
5. При погружении в чуть тёплую воду охлаждённая рука чувствует тепло, а предварительно нагретая – холод.

Задача 2. Закономерности восприятия (апперцепция, осмысленность, избирательность, целостность, константность, иллюзия) в приведенных примерах ...

- 1) Маяковский был высокого роста, и все обычно привыкли видеть его снизу, с подбородка: в этом ракурсе его лицо приобретало тяжелую скульптурную монументальность. На самом же деле, с точки зрения обычных пропорций, подбородок у Маяковского не был большим (хотя многие художники и скульпторы до сих пор бьются и не могут найти эту неуловимую и характерную для лица поэта значительность: они искусственно утяжеляют ему подбородок и сразу теряют сходство). А подбородок у Маяковского был, как это ни кажется странным, совсем не резко выраженного, а даже наоборот - мягкого контура. Монументальность поэту придавали его рост, плечи, широкий великолепный рот оратора и жгучие, полные ума, человечности и ощущения скрытой силы, огромные, выразительные глаза.
- 2) Незнакомая женщина, находящаяся среди мужчин, внешне не резко отличных друг от друга, будет воспринята ярче, чем тогда, когда она будет в группе женщин.

- 3) Если воспринимаемый на некотором расстоянии предмет удалить от воспринимающего, то отображение предмета на сетчатке уменьшится как в длину, так и в ширину, т.е. уменьшится и площадь его, а между тем в восприятии образ сохраняет в определенных пределах приблизительно ту же постоянную, свойственную предмету величину.
- 4) Вольфганг Гете отмечал, что темный предмет кажется меньше светлого, если оба имеют одинаковую величину.
- 5) Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию. Она остается той же самой, если ее исполняет симфонический или струнный оркестр или один рояль.

Задача 3. Явление в области чувств проявившееся в следующем примере ...

«Я не знаю, - пишет юноша девушке, - люблю я тебя или ненавижу, Мне кажется, что эти чувства во мне странным образом перемешаны. Ставлю вопрос: почему я тебя могу любить? Не нахожу ответа. Но нет, кажется, оснований и для ненависти. Может быть, ты поможешь мне понять самого себя и чем вызвано мое такое нелепое состояние по отношению к тебе».

Задача 4. Свойства внимания в приведенных примерах ...

- 1). «Когда Иван Иванович читает книгу или слушает, что ему говорят, то ни чего не может его отвлечь: ни появление кого-нибудь в комнате, ни разговор соседей, ни звук радио. Все его внимание поглощено тем, что он в данный момент делает»
- 2). «Однажды мы шли в полной тьме по дороге, и вдруг неожиданно вспыхнул и сразу же погас свет от электрического фонарика. Мы успели лишь едва заметить фигуру мужчины, а Борис Васильевич за этот короткий миг разглядел все детали его одежды»
- 3). «...Телефон трещал понапрасну, шаги в коридоре приближались и удалялись, стук в дверь раздавался и требовательным напором, и вкрадчивым поскребыванием. Васильев не отвечал, он просто не слышал всего, занятый любимым, главным делом своей жизни...»
- 4). «С каким бы увлечением Павел Петрович ни рассказывал (кажется, он весь поглощен рассказом), все же ни одна деталь не ускользает от его внимания. Он видит и слышит все, что делается вокруг».

Задача 5. Вид памяти по продолжительности закрепления и сохранения информации (в приведенных примерах) ...

- 1). Бабушка всю жизнь помнит о своей первой любви.
- 2). Человек, набирающий малоизвестный номер в телефоне и держащий в руках сумку, букет и торт, не может держать перед глазами записную книжку, и ему приходится мысленно повторять номер, пока набирает его. Если его прервать в момент, пока он дозванивается, номер исчезнет из памяти.
- 3). Студент перед экзаменом помнит огромное количество цифр, дат. Фактов, которые «улетучиваются» из головы, как только экзамен сдан.

Задача 6. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (настроение, аффект, эмоция, чувство, страсть, стресс, фрустрация) относятся описываемые в каждом примере переживания. По каким признакам это можно определить?

- 1) Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы: куда девались их задор и одержимость?
- 2) Во время экзамена по математике сильный ученик, отличник не может справиться с простенькой задачей. Говорит, что у него какое – то странное состояние: все забыл.
- 3) Ученик 6-го класса рассказывает, что когда он расстроен, то начинает всем грубить. Злоба так его охватывает, что он хочет излить ее на окружающих. Из-за этого возникают ссоры, драки и всякие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается.

4) Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети лежала на кресле, странно неловко выпячиваясь, и билась о стенку ... - Наташу! – кричала она, отталкивая от себя окружающих. – Подите прочь все! Неправда! Убили!... Ха-ха-ха-ха!... Неправда!»

Задача 7. Вид мышления по предложенному описанию (указать под каждой цифрой соответствующий описанию тип мышления: образное, словесно-логическое или абстрактное, теоретическое):

1. «А. В. Суворов перед штурмом Измаила приказал построить модель крепости в натуральную величину. На этой модели части стены и рва он со своим войском отрабатывал атаку».

2. С помощью этого типа мышления люди могут решать задачи и проблемы, в которых нужно отвлечься от ненужной конкретики. Например, чтобы верно решить *детские задачку*: «*Что тяжелее: килограмм железа или килограмм пуха?*»

3. В повести Николая Носова «Витя Малеев в школе и дома» главный герой пытается помочь своей младшей сестре решить задачу по математике, но у него ничего не получается, пока он не начинает рисовать:

«С отчаяния я нарисовал в тетрадке ореховое дерево, а под деревом мальчика и девочку, а на дереве 120 орехов... Потом я стал думать, что они складывали орехи в карманы. Мальчик был в курточке, я нарисовал ему по бокам два кармана, а девочка была в переднике. Я на этом переднике нарисовал один карман. Тогда я стал думать... И вдруг у меня в голове, будто молния, блеснула мысль: «Все 120 орехов надо поделить на три части! Девочка возьмет себе одну часть, а две части останутся мальчику, вот и будет у него вдвое больше!»

4. Ученик так выразил свое понимание стихотворения М.Ю. Лермонтова «Утес»: «Тучка - это мимолетная радость, посетившая человека. Она согрела его. Оставила хорошее воспоминание и улетела. И этот человек после мимолетной радости еще острее чувствует свое одиночество ...»

5. Вид мышления позволяющий составить методологический аппарат курсовой или дипломной работы - ...

Задача 8. Определите тип темперамента по приведенному ниже описанию. Выделите достоинства этого типа в спортивной деятельности.

1). В спорте проявляет себя, прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделки двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивы к внешним раздражителям. Спортсмены данного типа ВНД отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества и т.д. Такие лица не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень настойчивы. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

2). В спортивной деятельности отличаются чрезмерно высокой ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства. Их отличает тонкое тактическое чувство, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям. Эти лица являются высоко тревожными, порождающими неуверенность в своих силах. Они отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. Их соревновательные результаты нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

3). Отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в

однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых двигательных действий они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены находятся в состоянии «боевой готовности».

4). Как спортсмен предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки), интенсивные и темповые движения. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро пропадает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Задача 9. Определите акцентуации характера по приведенным ниже описаниям поведения детей.

1. Гришка был неугомонным с раннего детства. Еще когда ходил в детский сад, бабушка и мать были вынуждены непрестанно выслушивать на него жалобы воспитательниц. Правда, на прямой вопрос, что же он натворил, те редко могли, сказать что-нибудь вразумительное. Шумный слишком. Всюду лезет. Не хочет ходить в паре, не спит после обеда — прыгает по кровати. Сорвал тихий час, притащил с прогулки в спальню огромного жука. Испугал девочку — подскочил сзади, схватил за ногу и залаял, а та боялась собак.

Дома его бранили, но не слишком. «Живой ребенок»,— говорила бабушка. По вечерам он искренне обещал стать послушным, утром в садике уже не помнил своих обещаний. «И главное,— сетовали воспитательницы, - слишком уж самостоятельный».

2. Игорь сразу обращал на себя внимание особой манерой держаться - словно все время выставлял себя напоказ. Как будто он освещён юпитерами и объективы кино- и фотокамер нацелены на него.

С небрежным видом и как бы вскользь, намеками или будто нечаянно вырвавшимися фразами он создавал вокруг себя облачко какой-то таинственности, необычности, незаурядности.

Стремление быть не таким, как все, проступало даже в мелочах. А если должного эффекта не достигалось, Игорь быстро и умело переводил разговор на другую тему.

Для матери он был ее кумиром, ее божком. К тому же ее божок с раннего детства, по ее мнению, стал проявлять совершенно необыкновенные способности. В детском садике никто не мог сравниться с ним в чтении стихов. Его выступления были коронным номером всех детсадовских программ. Во всяком случае, так казалось матери. В своих мечтах она уже видела его знаменитым артистом.

Само собой разумеется, что в школу он поступил не в простую, куда пошли все мальчики и девочки из их дома, а в особую — английскую. Способности у него действительно были. Учился он шутя, хватал все на лету. В младших классах уроки дома ему почти не приходилось готовить.

Задача 10. Какие из свойств темперамента проявляются в деятельности спортсменов? Определите, к какому типу темперамента их можно отнести.

А. При изучении новых упражнений ребята быстро схватывают основу техники, могут выполнять их, хотя с ошибками, даже с первой попытки, но не любят двигательной и тщательной работы над их совершенствованием.

Б. Ребята не станут выполнять новых упражнений, если что-то в технике неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

Подберите соответствующую манеру воздействия на учеников со стороны тренера:

- 1) повышение требовательности тренера за посещаемостью занятий;
- 2) приобщение к коллективному разбору соревнований;
- 3) требования ограничения в условиях соревнований чрезмерной общительности;
- 4) мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение перед стартом (не допускать критических замечаний в адрес спортсменов);
- 5) терпеливо и настойчиво убеждать ребят в том, что все замечания тренера справедливы и направлены лишь на улучшение результата.

Задача 11. О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке? Обоснуйте свой ответ.

«Ты, — говорят мне, — Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. "Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит".

Задача 12. Познакомьтесь с описанием ситуации между тренером и учеником. Будучи тренером этого ученика и опираясь на знания психологии, что бы вы ему ответили?

«В ответ на соответствующее замечание тренера юноша ответил, что для хороших результатов в спорте ему не нужно много работать, потому что его и так считают достаточно способным»

Задача 13. Объясните описанные ниже факты, используя знания видов памяти, условия запоминания и законов памяти.

1. Учащимся предлагают для запоминания два рассказа и предупреждают, что один из них должен быть рассказан на следующий день, а второй следует запомнить «навсегда». Через несколько недель производился опрос учащихся, и было установлено, что рассказ, прочитанный с установкой запомнить «навсегда», они помнят лучше. (А.М Вейн, Б.И. Каменская).

2. Один актёр должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль; во время спектакля он знал его в совершенстве, но после спектакля всё выученное, как он сам выразился, «словно губкой стёрло из памяти», и роль забыта им совершенно. (А.М Вейн, Б.И. Каменская).

3. После ответственного диктанта некоторые ученики класса стремятся выяснить у учителя, как надо писать слово, вызвавшее у них затруднение. Получив ответ, они в дальнейшем, уже никогда не испытывали затруднений в написании этого слова ... Если же отнести выяснение правильного написания слова к моменту работы над ошибками, то эффект будет иным. (Н.Ф. Талызина)

Задача 14. Формы синтеза, реализуемого в воображении по приведенным описаниям:

1. В сказочном образе ковра самолета, не учитываются условия, при которых ковер мог бы летать. Но само воображаемое перенесение способности птиц к полету на другие тела - оправдано. Потом изучили условия полета и осуществили мечту - появился самолет.

2. Желая подчеркнуть большой ум человека, карикатурист – изобразит его с очень высоким лбом, а человека небольшого ума он наделит низким лбом.
3. Описывая процесс рождения ярких литературных образов, А.М. Горький говорил: «Они строятся, конечно, не портретно, не берут определенно какого-нибудь человека, а берут 30-50 человек одной линии, одного ряда, одного настроения и из них создают Обломова, Онегина, Фауста, Гамлета, Отелло и т.д. Все это - обобщенные типы».

4. Список информационных источников

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по общей психологии. - М., 2001.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
3. Дуброваина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М., Психология. – М., 2012
4. Столяренко Л.Д., Психология. - СПб.: Лидер, 2010

5. Критерии оценивания контрольной работы

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)
3. Практические задания выполнены в полном объеме
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения
7. Освоение методологии междисциплинарного курса
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями

Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки

Образец титульного листа контрольной работы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине ОП.06. Психология

Специальность:

Группа:

Студент(ка) *ФИО*

Преподаватель *ФИО*

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине ОП.06 «Психология»

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
2. Балл соответствующий уровню правильности ответов за тестовые задания	3	4	5
3. Балл соответствующий уровню правильности ответов за решение ситуационных задач	3	4	5
4. Краткие и четкие формулировки обоснований	0	1	2
5. Убедительная аргументация	0	1	2
6. Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
Общий балл:			

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-18 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель

Сергеева Ю.Б.

Бланк ответов к контрольной работе по «Психологии»
Ответы на тестовые задания

№	Ответ	Обоснование (там где оно необходимо по заданию)
1	1- ... 2- ...	
2	1- ... 2- ...	
3		
4	1- ... 2- ... 3- ...	
5		
6	1- ... 2- ...	
7	1- ... 2- ... 3- ...	
8	1- ... 2- ... 3- ... 4- ...	
9	Сенсорные - ... Перцептивные- ...	
10		
11		
12		
13	Пассивное - ... Активное - ...	
14	1- ... 2- ... 3- ...	
15		
16	1- ... 2- ... 3- ... 4- ... 5- ... 6- ...	
17		
18		
19	А-... Б -...	
20		
21		
22		

Бланк ответов к контрольной работе по «Психологии»
Решение ситуационных задач

№	Ответ:	Обоснование (там где оно необходимо по заданию):
1	1- ... 2- ... 3- ... 4- ...	
2	1- ... 2- ... 3- ... 4- ... 5- ...	
3		
4	1- ... 2- ... 3- ... 4- ...	
5	1- ... 2- ... 3- ...	
6	1- ... 2- ... 3- ... 4- ...	
7	1- ... 2- ... 3- ... 4- ... 5- ...	
8	1- ... 2- ... 3- ... 4- ...	
9	1- ... 2- ...	
10	А- ... Б- ...	
11		
12		
13	1- ... 2- ... 3- ...	
14	1- ... 2- ... 3- ...	