

ПСИХОЛОГИЯ (2 КУРС)

1-Й СЕМЕСТР

ВНИМАНИЕ!!! Для контрольных и практических работ у вас должны быть отдельные тетради, подписанные спереди на обложке. Если на обложке нет поля для записи, наклейте белую бумагу и напишите на ней. Укажите своё Ф.И.О. полностью и разборчиво, а также группу, предмет и тип тетради (для практических или к/р).

Перечень работ за 1-й семестр: **9 практических работ, 3 контрольные работы, 1 реферат.**

Практическое занятие № 1

Применение основных методов психологических исследований и их варианты, используемые для сбора первичных данных

Цель: овладение основами организации и проведения научного наблюдения.

Ход работы Ответить

на следующие вопросы:

1. Классификация наблюдений в психологии.
2. Этапы научного наблюдения в психологии.
3. Типичные ошибки, допускаемые исследователями при наблюдении.

Практическое занятие № 2

Методы изучения психики

Цель: развитие умений формулировать и редактировать вопросы анкеты.

Ход работы Ответить

на следующие вопросы:

1. Общая характеристика методики анкетирования, границы применения в психологии.
2. Основные виды вопросов в анкете, их характеристика.
3. Требования, предъявляемые к разработке анкеты, проведению анкетирования и обработке результатов.

Практическое занятие № 3

Анализ изменённых состояний сознания (сон, релаксация)

Цель: изучить важные вопросы, касающиеся психологии изменённых состояний сознания.

Ход работы Ответить

на следующие вопросы:

1. Какова роль сновидений в жизни человека, его психическом здоровье?
2. Генерализация эффекта релаксации.
3. Докажите или опровергните пользу медитации для психического здоровья человека, опираясь на результаты современных научных исследований.

Практическое занятие № 4

Исследование преобладающего типа запоминания. Исследование наблюдательности. Исследование переключения внимания. Исследование распределения и переключения внимания.

Цель: изучить свойства внимания в теории и на практике.

Ход работы Ответить

на следующий вопрос:

1. Общая характеристика внимания. Свойства внимания.
2. Пройти тесты онлайн:

Тест Мюнстерберга: <https://metodorf.ru/tests/munsterberg.php?method=long&mod=start#main>

Таблицы Шульте: https://metodorf.ru/tests/tablici_shulte.php?method=ascendingclean&mod=start&size=100#main Оцените свои результаты.

Практическое занятие № 5

Исследование познавательного контроля в восприятии. Исследование восприятия времени. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека

Цель: определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

Ход работы Ответить на следующие вопросы:

1. Кратко охарактеризуйте различные теории восприятия времени (Хогланда, Орштейна и пр.)
2. Восприятие последовательности явлений, темпа и ритма событий. 3. «Я – чувствующее» и «Я – вспоминающее».

Практическое занятие № 6

Определение доминирующего вида воображения. Исследование творческого воображения

Цель: определить личностную степень воображения.

Ход работы

Пройти тест личностной креативности Е. Е. Туник <https://onlinetestpad.com/ru/test/109653-diagnostika-voobrazheniya> Оцените свои результаты.

Практическое занятие № 7

Обучение методам самоуправления и волевой саморегуляции

Цель: рассмотреть ключевые понятие темы.

Ход работы Ответить

на следующие вопросы:

1. Особенности волевой саморегуляции в спорте.
2. Какие вы знаете способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия?

Практическое занятие № 8

Биологическое и социальное в структуре личности **Цель:** рассмотреть ключевые понятие темы.

Ход работы Ответить

на следующие вопросы:

1. Биологизм в трактовке личности З. Фрейдом.

2. Теория научения в трактовке личности (Б. Скиннер и пр.). 3. Психогенетический подход в трактовке личности.

Практическое занятие № 9

Диагностика индивидуальных особенностей личности

Цель: узнать особенности своей личности

Пройти опросник Леонгарда-Шмишека: <https://psytests.org/leonhard/sm98-run.html>

Запишите результаты.

Контрольная работа № 1

1. Опишите основные этапы развития психологии.
2. Кратко охарактеризуйте актуальные проблемы современной психологии. 3. Задачи психологии. Отрасли психологии.

Контрольная работа №2

1. Перечислите виды мышления и речи 2. Как связаны между собой мышление и речь?
3. Какие виды речи выделяют? 4. Назовите фазы мыслительного процесса по Рубинштейну.

Контрольная работа №3 1.

- Типы темперамента и их краткое описание по Г. Айзенку.
2. Пирамида Дилтса и пирамида Маслоу.
3. Теория спиральной динамики по Грейвзу.

Реферат (На выбор):

Реферат №1 «Психологический анализ привычек людей».

Реферат №2 «Формирование мировоззрения и ценностных ориентаций личности».

Задания для студентов, обучающихся по индивидуальному учебному плану (2 курс)

*по дисциплине «ПСИХОЛОГИЯ»
на II семестр*

1. Изучить следующие темы:

Раздел 4. Возрастная психология.

Теоретические проблемы возрастной психологии.

1. Основные понятия. Предмет, задачи и методы возрастной психологии.
2. Проблемы возрастной периодизации психического развития. Основные понятия.
3. Развитие ребёнка раннего возраста.
4. Развитие ребёнка до поступления в школу.
5. Психологическая характеристика младшего школьного возраста
6. Психология отрочества
7. Развитие самосознания в юности

Раздел 5 Психология личности спортсмена

- 1.Формирование личности спортсмена
- 2.Предсоревновательные психические состояния
- 3.Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
- 4.Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
- 5.Психологические особенности личности тренера

2. Написать рефераты (согласно требованиям написания реферата)

Реферат № 1

«Развитие личности подростка»

Реферат № 2

«Анализ эффективности методов самоуправления в спортивной практике»

Требования к написанию и оформлению реферата

Реферат имеет строго определенную структуру:

***Титульный лист** (номер страницы не ставится) (см. Образец оформления титульного листа)*

***Содержание** (с. 2)*

***Введение** (с.3)*

1. (с. 4 и т.д.)

2.

3.

Заключение

Список литературы

Объем реферата – не более 15 страниц. Текст реферата печатается 14 шрифтом через 1,5 интервала, выравнивание по ширине листа. Текст печатается с абзацами. Заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелом в три интервала.

Введение занимает 1-1,5 страницы и вводит читателей в курс проблемы. Во введении необходимо сформулировать цель работы.

В основной части необходимо дать содержательную характеристику проблемы. Текст основной части должен быть разделен на несколько параграфов (не менее чем на три и не более чем на пять), иметь ссылки на литературные источники.

В заключении должны быть сформулированы выводы, отражающие основные результаты работы.

Список литературы составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников. При написании реферата рекомендуется обращаться к новейшим научным источникам.

3. Выполнить практические занятия (в тетради)

Практическое занятие № 10

1.Тема практической работы: ***Определение уровня психического развития ребенка раннего возраста. Решение психологических задач по теме.*** 2.

Количество часов: 1 час

3.Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая
6. Внутрипредметные и межпредметные связи: анатомия, социология
7. Дидактические цели практической работы
 - 7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: возрастная психология, предмет и объект изучения.
 - 7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами проведения диагностики развития ребёнка раннего возраста. Решение психологических задач.
 - 7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: развитие словесно-логического мышления, работа в группах, развитие коммуникативных навыков
8. Задание студентам на самоподготовку: Заполнить таблицу «Ранний возраст»
9. Оборудование: бланки, диагностический минимум, презентация.
10. Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Определите возраст ребёнка. По каким признакам вы это установили? *Ребёнок, встретив знакомого взрослого у дверей своей комнаты, захлопал в ладоши и сказал: «Ли гать!» (Пошли играть!). Он показал взрослому машинку, толкнул её к взрослому, крикнул: «Би-би». От взрослого требовалось сделать то же самое, иначе сразу были слёзы. Такая игра продолжалась долго.*

Задание

Прочитайте описание ситуации.

Лёша с родителями пришёл в гости к дедушке.

- Ну, снимай ботинки, - говорит дед. *Лёша пыхтит, развязывая шнурки, но помощи не просит.*

- Садись чай пить.

Лёшка лезет пальцем в варенье и чай.

- Нельзя! - говорит мать. *Шалун не слушает и продолжает своё «чёрное» дело.*

Наконец, чай выпит.

- Говори деду спасибо, говорит мать.

- Не татю! (Не хочу!) - говорит ребёнок и спешит к игрушкам.

Какая особенность ребёнка раннего возраста проявляется? Почему вы так решили?

Задание.

Ребёнок раннего возраста стал капризен и непослушен. Если его просят: «Надень эту шапку!», то он категорически отказывается сделать это. Но стоит сказать: «Не надевай эту шапку», то он сразу сделает это. Какое психологическое явление скрывается за этим фактом? Поясните своё мнение.

Задание Прочитайте.

Мальчик подошёл к матери, держа в руках игрушечный стульчик. На вопрос ребёнка: «Что это?» - мать ответила: «Стульчик, Сашенька». К её удивлению, мальчик поставил стульчик на пол и стал присаживаться на него. (По В. С. Мухиной.)

Нормальный ли ребёнок? Поясните своё мнение. Что скрывается за таким поведением?

Задание Прочитайте.

Миша(2 года4 месяца) пытается сам одеваться. Кряхтя, он натягивает колготки. У него ничего не получается. Вмешивается мама со своей помощью.

- Я сам! - протестует ребёнок.
- Сиди спокойно, ничего у тебя не получается.
- Я сам хочу!- опять заявляет малыш.

Можно ли считать поведение Миши упрямством или это проявление развивающейся личности? Обоснуйте свой ответ, опираясь на знание особенностей раннего возраста.

Практическое занятие № 11

1.Тема практической работы: ***Выделение структуры сюжетно-ролевой игры в ходе игровой деятельности детей дошкольного возраста.*** 2.

Количество часов: 2 часа

3.Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6.Внутрипредметные и межпредметные связи: анатомия, педагогика

7. Дидактические цели практической работы

7.1.Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психологическое развитие ребёнка дошкольного возраста

7.2.Сформировать практические навыки и умения: овладение основами проведения диагностики психологического развития ребёнка дошкольного возраста. Составление сюжетно-ролевых игр.

7.3.Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: развитие словесно-логического мышления, работа в группах, развитие коммуникативных навыков, концентрации внимания.

8.Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Подготовить рекомендации родителям по психологической подготовке ребёнка к школе?

9.Оборудование: бланки, диагностический минимум, презентация.

10.Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Дошкольник категорически отказывается слушать новую сказку, а просит прочитать старую.

Как поступить воспитателю? Почему так?

Задание

Прочитайте.

Дети раскрашивают домик. Маша рассуждает вслух.

- Сначала закрасю крышу зелёным. (Берёт зелёный карандаш, закрашивает.) - Всё... Теперь буду раскрашивать домик коричневым. Нет, возьму красный. (Штрихует красным карандашом.)
- Ещё трубу нарисую, а из неё дым идёт. (Берёт чёрный карандаш, рисует.)

Какие психические особенности дошкольного возраста проявляются в данном описании? Поясните свой ответ.

Задание

Какие особенности дошкольного возраста проявляются в данном описании? Поясните свой ответ.

Дети играют.

- *А вот тут у меня домик. (Показывает.) Я чик-чик, дверку закрыла, и ты не можешь войти!*

- *А у меня бомба. Я бах, и подзорвал твой домик.*

Задание Прочитайте.

Кирилка расставляет игрушки возле себя и ложится среди них. Тихо лежит. - Ты не заболел?

- *Нет. Я играю.*

- *Как же ты играешь?*

- *Смотрю на них и думаю, что с ними происходит. (По В. С. Мухиной.)* Докажите, что это ребёнок дошкольного возраста. Развитие каких психических функций иллюстрирует данный пример?

Задание

Прочитайте описания.

1. *Девочка качает куклу. «Ты кто?»- спрашивает воспитатель. «Света»- отвечает девочка.*

2. *Девочка качает куклу. «Ты кто?»- спрашивает воспитатель. «Я мама Света, а это моя дочка- Катя» - отвечает девочка.*

Чем отличаются эти две ситуации? Определите возраст каждой девочки. Какой ключевой признак помогает определить возраст? **Задание**

Прочитайте.

Максим(6 лет) стоит в углу. Спрашивает:

- *Можно из угла выйти?*

И сам себе отвечает:

- *Нет, нельзя! Зачем девочку бил! (По П. И. Пидкасистому.)*

Какое новообразование дошкольного возраста иллюстрирует данный пример?

Поясните свой ответ.

Задание

Какие рекомендации родителям вы дадите по психологической подготовке ребёнка к школе?

Задание

Прочитайте две характеристики, данные воспитателем детского сада детям старшей группы.

1. *Коля - ребёнок с необыкновенно развитым чувством ответственности. Очень трудолюбив. Дома он помогает маме: моет посуду, убирает в комнате, ходит в магазин. Но он не знает ни стихов, ни сказок, плохо рисует.*

2. *Миша растёт слабым мальчиком. К физическим упражнениям равнодушен, часто болеет. Говорить начал поздно. Родители оберегают его от каких-либо дел и поручений. Занятий с ним проводят мало, так как Миша скоро устаёт и*

отвлекается. Занятия с ним прекращают сразу, как только замечают, что он устал. Речь его недостаточно развита, к тому же он плохо выговаривает некоторые слова. Оцените готовность каждого ребёнка к школе. Дайте прогноз их успешности обучения. Разработайте рекомендации родителям по подготовке каждого ученика к школе.

Практическое занятие № 12

1. Тема практической работы: *Диагностика психологической готовности ребенка к школе. Анализ причин и последствий дезадаптации ребенка к школьному обучению.*
2. Количество часов: 1 час
3. Место проведения:
4. Характер работы: индивидуальный, групповой
5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая
6. Внутрпредметные и межпредметные связи: анатомия, педагогика
7. Дидактические цели практической работы
 - 7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психологическое развитие ребёнка младшего школьного возраста
 - 7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами проведения диагностики психологического развития ребёнка младшего школьного возраста. Анализ причин дезадаптации.
 - 7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления.
8. Задание студентам на самоподготовку:
Повторить лекционный материал. Заполнить таблицу «Уровни адаптации»
9. Оборудование: бланки, диагностический минимум, презентация.
10. Дидактическая структура практической работы
Задания к практическому занятию

Задание

Сформулируйте рекомендации учителю по учёту возрастных психологических особенностей младших школьников, закончив предложения.

1. На уроках в начальной школе требуется частая смена заданий и упражнений, потому что...
2. Одним из ведущих принципов обучения младших школьников является принцип наглядности, что объясняется...
3. Запоминание у младших школьников преобладает механическое, поэтому учителю следует...
4. В начальной школе велик авторитет учителя, что можно использовать для...
5. Для школьника очень значима оценка учителя, которая должна применяться грамотно, то есть...
6. Восприятие младших школьников отличается слабой целенаправленностью, имеет поверхностный характер, поэтому учителю следует на уроке...
7. На уроках в начальной школе следует чаще использовать игру как метод обучения, так как...
8. Дети часто не понимают переносного значения слов, выражений, смысла пословиц, так как...

9. При обучении обязательно опираться на наглядный материал, так как... Нельзя одновременно демонстрировать более двух картин, иллюстраций и давать задания, делать уточнения во время выполнения детьми начальных классов какой-то работы, потому что...

Задание

Перед вами характеристика второклассника. Заполните пропуски, учитывая возрастные особенности.

У мальчика преобладает... внимание. Память..., с трудом запоминает... материал.

Учебный материал воспринимает правильно, но не.... Мышление-

.... В учёбе в первую очередь привлекает....

Задание

Какие возрастные особенности и какого познавательного процесса нужно учитывать, организуя решение следующей задачи в 1 классе?

На дереве сидели птички. Сначала улетело 3 снегиря, а потом ещё 2 синички. Сколько птиц улетело?

Задание

Какая наглядность при изучении взаимосвязей явлений лучше: красочная яркая цветная или чёрно-белая, схематичная? Объясните это с точки зрения развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте.

Задание

Определите возраст Антона. Какие признаки помогли вам это сделать?

Антон непоседлив. Всё, что ему интересно воспринимает со вниманием. Когда решает задачу, то всегда представляет картину, которая описана в задаче, а только потом выбирает действие. Настроение преобладает приподнятое. По его поведению сразу можно установить его темперамент- сангвинический. Живо реагирует на появление нового наглядного пособия, но выделить главное может лишь под руководством учителя. В учёбе, главным образом, привлекает желание получать хорошие отметки.

Практическое занятие № 13

1. Тема практической работы: **Анализ характеристик компонентов учебной деятельности в ходе ее развития.** 2. Количество часов: 2 часа

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6. Внутрпредметные и межпредметные связи: педагогика

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психологическое развитие ребёнка младшего школьного возраста, виды деятельности.

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами проведения диагностики психологического развития ребёнка младшего школьного возраста.

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления.

8.Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Для формирования самооценки в младшем школьном возрасте может быть использован метод сравнения успехов ученика с успехами других учащихся, а так же метод сравнения успехов ученика с его предыдущими успехами. Дайте оценку применения каждого метода. Какие психологические последствия их применения?

9.Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10.Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Оцените правильность организации работы, с точки зрения особенностей учебной деятельности младших школьников.

Учитель говорит:

- Решите самостоятельно примеры №3 стр. 78. (Дети решают.)

- Теперь проверим. (Дети называют ответы.)

Задание

Оцените правильность организации работы, с точки зрения особенностей учебной деятельности младших школьников.

Учитель говорит:

-Кто справился с заданием? Давайте проверим. (Ребёнок называет ответ.) - Объясни, как ты сделал.

- Правильно ли рассуждал Миша? У кого такой же ответ?

Задание Прочитайте.

Таня(6 лет 6 месяцев) учится в1 классе. Ей трудно даётся учение, особенно чтение.

Дома мама усаживает её за стол и начинает спрашивать:

- *Как называется эта буква...? Что здесь написано?*

Девочка молчит.

- *Ну, вот, ничего не знаешь! На, учи сама! - и мама уходит со своим делом на кухню. Через некоторое время возвращается и проверяет. Улучшений нет.*

- *Сегодня гулять не пойдёшь! Будешь читать!- заявляет мать.*

Оцените организацию домашней работы первоклассницы. Дайте совет матери Тани по организации помощи девочке в учёбе. При формулировании советов учитывайте особенности учебной деятельности первоклассников.

Задание.

Закончите предложения.

1.В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является...

2.Сензитивность младшего школьного возраста заключается в том, что... 3.Отношение к одноклассникам у младших школьников складывается под влиянием...

4.Ведущими мотивами учения в младшем школьном возрасте являются... 5.Внутренние мотивы учебной деятельности у младших школьников являются...

6.Характерной особенностью младшего школьного возраста является то, что дети связывают оценку не со своими знаниями, а с... 7.Внимание на протяжении всего возраста преобладает...

8.Восприятие младших школьников характеризуется...

9.Память у младших школьников преобладает..., но постепенно развивается и... память.

10. В младшем школьном возрасте мышление...
11. Характерная черта развития воли - это...
12. Ребёнок считает, что друг - это тот, кто: а) в 1-2 классе..., б) в 3-4 классе...
13. Чтобы помочь осознать ребёнку младшего школьного возраста учебную задачу, следует...
14. Поступки в младшем школьном возрасте отличаются..., что отражает возрастные особенности формирования характера.

Задание

Проанализируйте ситуацию с точки зрения правильности организации учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

На уроке трудового обучения.

- *Выйдите со своими поделками ребята первого ряда, - говорит учитель.*
 - *Посмотрите, - обращается учитель к классу, - чья поделка вам понравилась. Почему? При ответе пользуйтесь критериями оценки, которые записаны на доске.*
- Дети отвечают.*

- *Какую отметку поставим? Почему?*

Учитель соглашается или не соглашается с мнением детей, высказывая своё мнение привлечением критериев отметки записанных на доске.

Задание

Проанализируйте ситуацию с точки зрения правильности организации учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

Идёт урок русского языка.

- *Выполните упражнение №45. (Упражнение такое: «Спишите, вставляя пропущенные буквы.*

Л. сточки, засв.стел, д.ска, л.нейка.)

После того, как дети справились, учитель говорит:

- *Давайте проверим.*

Ученик: Вставил букву«и».

Учитель: Молодец! Дальше.

Проверка упражнения продолжилась подобным образом. После проверки учитель сказал:

- *Повторим правило проверки безударных гласных.*

Дети рассказывают правило.

- *Подберите однокоренные слова к слову«дерево».*

Ученики отвечают.

- *Какое из них будет проверочным.*

Задание

Петя, ученик 2 класса, получив неудовлетворительную отметку спрашивает: «Как же так, я же старался, я же хорошо учил, а отметка плохая?» У Пети возникает чувство обиды, мысль о том, что учитель к нему не справедлив, придирается.

Какие условия необходимо соблюдать при выставлении отметки в начальной школе?

Почему возникла такая ситуация? Как объяснить ребёнку такую ситуацию?

Практическое занятие № 14

1. Тема практической работы: **Выявление основных референтных групп в общении подростков. Выявление типов акцентуации характера у подростков.**

2. Количество часов: 2 часа

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой, индивидуальная

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6. Внутрпредметные и межпредметные связи: педагогика, физиология, анатомия

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психологическое развитие подростка, понятие «акцентуация характера».

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами проведения диагностики выявления типов акцентуации характера у подростков.

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления.

8. Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Заполнить таблицу «Подростковый возраст».

Подготовить сообщение на тему «Кризис 13 лет»

9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10. Дидактическая структура практической работы

Задание Прочитайте.

На одном из диспутов восьмиклассник выступил: «Смелость без отчаянности всё равно, что человек без рук. Для смелого всегда характерна бесшабашная молодецкая удаля. Отчаянность и лихачество мне нравится. Эту школу прошёл Чкалов, летавший под мостом, да и М. Горький писал: «Безумству храбрых поём мы песню!» лихачество - это школа смелости. Типично ли такое выступление для подростка? О каких особенностях личностной сферы оно говорит? Что необходимо предпринять учителю, который выслушал это мнение?

Задание

Вместо прочерка в цитату вставьте название соответствующего возрастного периода (младший школьный, подростковый или юношеский возраст).

Аргументируйте свой ответ.

Несмотря на большие успехи, достигнутые в процессе воспитания воли, воля у «_____» развита слабо. Волевые действия, хотя и становятся более продуманными, ещё не утратили импульсивности. Непосредственные желания и чувства остаются всё ещё более сильными мотивами поведения. «_____» уже осознают необходимость действовать по долгу, но фактически часто следуют своему желанию. (В. И. Селиванов.)

Составьте рекомендации учителю по развитию воли учащихся в данном возрасте.

Задание

Выберите из следующих высказываний те, которые характеризуют подростковый возраст. Докажите правильность своего выбора.

1. Отношение в классе к каждому учащемуся во многом опосредовано отношением учителя.
2. Уход от общения со взрослыми, так как отношения в общении воспринимаются ребёнком как не равные.
3. Складывающиеся убеждения во многом зависят от ближайшего окружения ребёнка, в частности от сверстников, с которыми он общается.
4. Для ученика характерен высокий уровень самосознания, в результате чего он начинает заниматься самовоспитанием.

Задание

Выберите из следующих высказываний те, которые характеризуют подростковый и младший школьный возраст. Докажите правильность своего выбора.

1. Внимание основывается на непосредственном интересе, произвольное внимание развито слабо.
2. Мышление формируется теоретическое, критичное.
3. Мышление преобладает наглядное, логическое мышление только начинает формироваться.
4. Появление стремления к самовоспитанию воли.
5. Внимание и восприятие избирательны.

Задание

Определите, о каких возрастах идёт речь в каждом описании.

1. Внимание в этом возрасте непроизвольное. Ребёнку трудно заставить себя быть внимательным. Требуются внешние стимулы для поддержания внимания.
2. Для этого возраста характерна избирательность внимания. Если ребёнку интересно, то он может долго и сосредоточенно работать даже со сложным материалом. Но всё-таки внимание легко может быть нарушено.

Сформулируйте рекомендации учителю по поддержанию внимания в каждом из этих возрастов.

Практическое занятие № 15

1. Тема практической работы: *Составление программы игр на развитие познавательной сферы.*

Решение психологических задач по теме: “Психические особенности развития подростка”. 2. Количество часов: 2 часа

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой, индивидуальная

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6. Внутрпредметные и межпредметные связи: педагогика, физиология, анатомия

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психологическое развитие подростка.

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами составления дидактических игр.

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления.

8. Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Составить дидактические игры, направленные на развитие памяти и мышления детей младшего школьного возраста.

9.Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10.Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Выберите предложения, характеризующие нравственные понятия и представления подростков.

1.Подростки безнравственны.

2.Подростки в основном правильно понимают суть нравственных качеств.

3.Подростки преувеличенно трактуют значение некоторых нравственных качеств.

4.Подростки не уважают традиций своего народа, потому что слушают иностранную музыку и подражают западной моде.

5.Упрямство подростков- следствие невоспитанности.

6.Упрямство подростков имеет психологические причины.

7.Сквернословием подростки пытаются повысить свой статус среди сверстников. (По В. А. Крутецкому.)

Задание Прочитайте.

Миша(13 лет) очень хочет заниматься спортом. Он месяц посещал секцию баскетбола, а недавно перешёл в лыжную. (По Волкову.) Долго ли он будет посещать секцию? От чего это будет зависеть?

Задание

Прочитайте.

На уроке в7 классе.

- Тебе неинтересно?

- Нет, интересно!

- Что же ты не слушаешь?

- Я слушаю, но отвлекаюсь! (По Волкову.) Почему так происходит?

Задание Прочитайте.

У подростка (мальчика) позднее половое созревание. Среди ребят он самый маленький. (По Волкову.)

Отразится ли это на психическом развитии мальчика? Как помочь подростку?

Задание

Объясните, почему именно в подростковом возрасте человек чаще всего приобретает вредные привычки. Каковы психологические причины этого явления(в личностной сфере, нравственных понятиях и представлениях, взаимоотношениях)?

Задание

Опишите трудности, с которыми сталкивается подросток. Объясните их психологические причины. Как помочь подростку в преодолении этих трудностей?

Задание

Перед вами сочинение учащегося.

«Меня зовут Коля. Вполне нормальный человек. Можно назвать умным, начитанным, судя по отзывам одноклассников и друзей. Моё общение с окружающими зависит от настроения. Охотно учусь тому, что меня интересует. Дела обычно довожу до конца. В семье и классе с моим мнением считаются. Увлекаюсь компьютерной техникой,

парусным спортом, хоккеем. Практически на любой жизненный вопрос имею своё мнение. В споре меня трудно переубедить, но если я чувствую правоту собеседника, этот вопрос отпадает. В общем, человека нельзя узнать по листку бумаги». Можно ли сказать, что этот ученик вступил в подростковый возраст? По каким признакам вы это установили?

Задание

Вместо прочерка в цитату вставьте название соответствующего возрастного периода (младший школьный, подростковый, юношеский возраст).

Аргументируйте свой ответ. Развитие интересов детей «___» возраста идёт в нескольких направлениях. Во-первых, интерес к конкретным фактам, расширяющим кругозор, начинает отступать на второй план, уступая место интересу к закономерностям, управляющим явлениями природы. Во-вторых, интересы «___» становятся более устойчивыми, дифференцируются по областям знаний и приобретают личностный характер. Составьте рекомендации учителю по развитию интересов учащихся в данном возрасте.

Практическое занятие № 16

1. Тема практической работы: **Самонаблюдение за проявлением психологических особенностей личности спортсмена.** 2.

Количество часов: 2 часа

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6. Внутрпредметные и межпредметные связи: педагогика, физиология, анатомия

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психология спорта.

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами самонаблюдения

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления, овладение методами самонаблюдения, развитие волевых качеств личности.

8. Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Написание творческой работы «Анализ эффективности методов самоуправления в спортивной практике»

9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10. Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Прочитайте.

Тренер А. Гомельский описывает такой приём тренировки баскетболистов: «В зале игроки выполняют упражнение высокой интенсивности - быстрый прорыв или прессинг в течение 5-6 минут. Игроки ожидают обычного после этого отдыха. Но вместо этого им даётся новое задание - проходы под щит с сопротивлением условного противника...» (По Д. Я. Богдановой.)

С какой целью тренер применяет такой приём тренировки? Какая психическая функция развивается в данном случае? Назовите условия её развития. **Задание**

Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действия в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задание

Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задание

Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах?

По каким признакам вы это определили?

1. *Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успеху начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.*
2. *Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.*

Задание

Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличить время тренировок.
5. Постепенно усложнять упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

Практическое занятие № 17

1. Тема практической работы: **Составление плана индивидуального развития личности.**
2. Количество часов: 2 часа
3. Место проведения:
4. Характер работы: индивидуальный, групповой
5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая
6. Внутрипредметные и межпредметные связи: педагогика, физиология, анатомия
7. Дидактические цели практической работы
 - 7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психология спорта, психология личности.
 - 7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами самонаблюдения, саморазвития.
 - 7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления, овладение методами самонаблюдения, развитие волевых качеств личности.
8. Задание студентам на самоподготовку:
Повторить лекционный материал. Составление плана индивидуального развития.
9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал
10. Дидактическая структура практической работы
Задания к практическому занятию

Задание

Составьте свой личный план развития личности.

Чтобы облегчить задачу составления плана, предлагаем вам выполнить следующее упражнение.

Ниже приводится список ключевых целей, важных для развития лидерских навыков на начальном этапе. Выберите из приведенного ниже списка не менее трех целей для включения в свою программу самостоятельного развития лидерства. Дополните их своими личными целями, важными для вас.

1. В течение года пройти по меньшей мере два обучающих курса или тренинга по саморазвитию. Например, эффективному деловому общению, лидерству, ораторскому искусству, навыкам управления личным временем, принятия решений и т.д.
2. Побеседовать — официально или неофициально — с признанными и пользующимися вашим уважением лидерами, чтобы выслушать их идеи относительно лидерства и

понять, как они пришли к ним. Внимание! Из этих лидеров не более половины должны работать в вашей отрасли или профессии!

3. Расспросить своих знакомых, что они больше всего ценят в поведении лидеров и что меньше всего. Записать и проанализировать их ответы.
4. Прочест в течение года минимум одну книгу по вопросам лидерства и разработать не менее пяти практических шагов на ее основе.
5. Ответить на следующие вопросы:
 - а) Каковы мои цели с точки зрения карьеры?
 - б) Какой жизненной цели они служат?
 - в) Какое значение я придаю достижению этих целей?
 - г) Когда они будут достигнуты? Какова моя программа действий?
 - д) На каком этапе я нахожусь сейчас? Куда я буду двигаться дальше?
 - е) Как я могу улучшить эффективность своей работы?
 - ж) Кого можно отнести к самым ценным моим советчикам и критикам?

Практическое занятие № 18

1. Тема практической работы: **Методы оценки психического напряжения и перенапряжения спортсмена** 2. Количество часов: 2 часа

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный, групповой

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная, групповая

6. Внутрпредметные и межпредметные связи: педагогика, физиология, анатомия

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: психическое напряжение перед соревнованиями

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами саморегуляции

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления, овладение методами самонаблюдения, развитие волевых качеств личности.

8. Задание студентам на самоподготовку:

Повторить лекционный материал. Подготовка сообщения (презентации) на тему: «Методы психологической подготовки к соревнованиям».

9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10. Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Задание

Ознакомьтесь с тестом «Самооценка уровня устойчивости к стрессу» и определите уровень вашей устойчивости к стрессу. Варианты ответов: очень редко – 1 балл иногда – 2 балла часто – 3 балла

Вопросы теста

- 1 Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
- 2 Я стараюсь работать, даже когда бываю не совсем здоров.
- 3 Я постоянно переживаю за качество своей работы.
- 4 Я бываю настроен агрессивно.

- 5 Я не терплю критики в свой адрес.
- 6 Я бываю раздражен.
- 7 Я стараюсь стать лидером там, где это возможно.
- 8 Меня считают настойчивым и целеустремленным человеком.
- 9 Я страдаю бессонницей.
- 10 Своим недругам я могу дать отпор.
- 11 Я эмоционально и болезненно переживаю неудачи.
- 12 У меня не хватает времени на отдых.
- 13 У меня возникают конфликтные ситуации.
- 14 Мне не хватает самообладания, чтобы реализовать себя.
- 15 Мне не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
- 16 Я все делаю быстро.
- 17 Я чувствую страх, что утрачу работу (исключат из института).
- 18 Я действую сгоряча, а потом переживаю за свои дела и поступки. Обработка результатов

Подсчитайте суммарное количество баллов, которое вы набрали, и определите уровень вашей устойчивости к стрессу.

Суммарное количество баллов Уровень вашей устойчивости к стрессу

- | | |
|---------|---------------------------|
| 51 - 54 | 1 – очень низкий |
| 47 - 50 | 2 – низкий |
| 43 - 46 | 3 – ниже среднего |
| 39 - 42 | 4 – немного ниже среднего |
| 35 – 38 | 5 – средний |
| 31 - 34 | 6 – немного выше среднего |
| 27 - 30 | 7 – выше среднего |
| 23 - 26 | 8 - высокий |
| 18 - 22 | 9 – очень высокий |

Чем меньшее (суммарное) число баллов вы набрали, тем выше устойчивость к стрессу и наоборот.

Если у вас 1-й и даже 2-й уровень устойчивости к стрессу, вам необходимо кардинально менять свой способ жизни. **Задание**

Ознакомьтесь с психотехническими приемами оказания помощи в острых стрессовых ситуациях, проанализируйте, какие из них вы применяете

- 1.Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).
2. Прислушайтесь к совету предков – сосчитайте до 10.
- 3.Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
- 4.Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность выйти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
6. Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, медленно описывайте их внешний вид.
7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
8. Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Задание.

Укажите свои приемы и принципы саморегуляции (сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики), которые вы используете в стрессовой ситуации.

Практическое занятие № 19

1. Тема практической работы: ***Методы психологической подготовки к соревнованиям***

2. Количество часов: 1 час

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный

5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная,

6. Внутрипредметные и межпредметные связи: педагогика

7. Дидактические цели практической работы

7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами психологической подготовки спортсмена

7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления, овладение методами самонаблюдения, развитие волевых качеств личности.

8. Задание студентам на самоподготовку:

Оформление результатов практических занятий. Просмотр и повторение лекций и практических занятий, подготовка к итоговому занятию.

9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал

10. Дидактическая структура практической работы

Задания к практическому занятию

Написание эссе на тему

«Пример метода психологической подготовки к соревнованиям (из личного опыта)»

Практическое занятие № 20

1. Тема практической работы: ***Составление психологического портрета тренера.***

2. Количество часов: 1 час

3. Место проведения:

4. Характер работы: индивидуальный
 5. Форма организации учебной деятельности студентов: индивидуальная,
 6. Внутрипредметные и межпредметные связи: педагогика
 7. Дидактические цели практической работы
 - 7.1. Обобщить, закрепить теоретические знания по теме: общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
 - 7.2. Сформировать практические навыки и умения: овладение основами психологической подготовки спортсмена
 - 7.3. Сформировать исследовательские и интеллектуальные умения: способность осознанно выполнять умственные действия по решению учебных задач на основе системы знаний и логических приемов мышления, овладение методами самонаблюдения, развитие волевых качеств личности.
 8. Задание студентам на самоподготовку:

Оформление результатов практических занятий. Просмотр и повторение лекций и практических занятий, подготовка к итоговому занятию.
 9. Оборудование: презентация, демонстрационный материал
 10. Дидактическая структура практической работы
- Задания к практическому занятию*
- Написание эссе на тему
«Я как тренер: достоинства, недостатки, проблемы, желания»
- АЛГОРИТМ НАПИСАНИЯ ЭССЕ**
- Эссе - самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение объяснение), поэтому в нём используются вопросоответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.
1. Внимательно прочтите тему.
 2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.
 3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:
 - а) логические доказательства, доводы;
 - б) примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;
 - в) мнения авторитетных людей, цитаты.
 4. Распределите подобранные аргументы.
 5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.).
 6. Изложите свою точку зрения.
 7. Сформулируйте общий вывод.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Психология только для студентов. – М., ПЕР СЭ, 2009.
2. Большой психологический словарь. – М., АСТ/АСТ Москва/Прайм-Евразия, 2009.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - СПб., 2007.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., АСТ/АСТРЕЛЬ, 2009.
5. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. – М., Академия, 2008.
6. Немов Р.С. Общая психология. – С.-Петербург., Питер, 2009.
7. Психология: полный энциклопедический справочник. – М., Прайм-Евразия/Харвест, 2007.
8. Руденко А.М. Психологический практикум. Учебное пособие. – М., Феникс, 2010.
9. Рубинштейн С.Я. Основы общей психологии. – С.-Петербург., Питер, 2008.
10. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Краткий курс. – Питер, 2009.
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – М., Феникс, 2009.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. - М., Феникс, 2009.
13. Хант М. История психологии. – М., АСТ/АСТ Москва/Харвест, 2009.
14. . Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник для вузов.- С.-Петербург.: «Питер», 2016