

**ПЛАН**  
**методической работы УОР /спортивной школы**  
**на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

**Цель:** \_\_\_\_\_

**Задачи:** \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Содержание мероприятия                | Сроки<br>исполнения | Ответственный<br>исполнитель |
|----------|---------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| I        | Организационно-методическая<br>работа |                     |                              |
| 1        |                                       |                     |                              |
| 2        |                                       |                     |                              |
| ...      |                                       |                     |                              |
| II       | Учебно-методическая<br>работа         |                     |                              |
| 1        |                                       |                     |                              |
| 2        |                                       |                     |                              |
| ...      |                                       |                     |                              |
| III      | Научно-методическая<br>работа         |                     |                              |
| 1        |                                       |                     |                              |
| 2        |                                       |                     |                              |
| ...      |                                       |                     |                              |

**Анализ программ подготовки по ИВС**

| <i>Наименование программы</i> | <i>Авторы-составители</i> | <i>Год разработки</i> | <i>Этапы реализации программы (СО, НП..)</i> | <i>Для какого возраста</i> | <i>Структура Программы (разделы)</i> |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|
| 1.                            |                           |                       |  |                            |                                      |
| 2.                            |                           |                       |  |                            |                                      |
| ...                           |                           |                       |  |                            |                                      |

**Программа психолого-педагогического исследования спортсмена**

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя спортсмена)

| № п/п | Методы исследования                 | Задачи исследования  | Необходимый инструментарий                  | Сроки |
|-------|-------------------------------------|--|---|-------|
| 1     | Беседа со спортсменом и с тренером. | Анализ и обобщение, полученных, данных о личности спортсмена | Протокол беседы со спортсменом и с тренером |       |
| 2     | Тестирование                        | Изучение типа темперамента спортсменов                       | Бланк практической работы                   |       |

### Протокол беседы со спортсменом.

| Дата | Основные вопросы   | Ответы |
|------|--|--------|
|      | 1. Каков Ваш стаж занятия спортом, разряд?<br>2. В каких соревнованиях Вы участвовали? Ваши достижения?<br>3. Каковы ваши цели и мотивы занятия спортом?<br>4. Как вы относитесь к тренировочным занятиям?<br>5. Что больше всего Вас привлекает в спортивной деятельности?<br>6. Есть ли у Вас другие увлечения, хобби?<br>7. Какие из школьных предметов Вам нравятся больше других?<br>8. Вы учитесь с интересом?<br>9. Насколько с вашей точки зрения вы внимательны, усидчивы, умеете сдерживать эмоции?<br>10. Что вы можете сказать о развитии своих волевых качеств?<br>11. Какие черты характера вам хотелось бы исправить? |        |
|      | Дополнительные вопросы   | Ответы |
|      | 1. ...<br>2. ... и т.д.  |        |

**Выводы:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Протокол беседы с тренером

| Дата | Основные вопросы   | Ответы |
|------|--|--------|
|      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как спортсмен относится к тренировочным занятиям?</li> <li>2. Охарактеризуйте психомоторные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, быстроту реакции, скорость запоминания движений, тактическое мышление.</li> <li>3. Охарактеризуйте волевые качества спортсмена: целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность.</li> <li>4. Охарактеризуйте эмоциональную сферу личности спортсмена: общий эмоциональный фон, эмоциональную устойчивость, реакцию на стресс, уровень тревожности, склонность к аффектам.</li> <li>5. Охарактеризуйте положительные и отрицательные черты характера спортсмена.</li> <li>6. Как, с Вашей точки зрения, относится к спортсмену в коллективе? Насколько спортсмен общителен и доброжелателен?</li> </ol> |        |

**Выводы:** \_\_\_\_\_

---

**Определение типа темперамента**

**Бланк для заполнения**

| № п/п | Холерик | Сангвиник | Флегматик | Меланхолик |
|-------|---------|-----------|-----------|------------|
| 1     |         |           |           |            |
| 2     |         |           |           |            |
| 3     |         |           |           |            |
| 4     |         |           |           |            |
| 5     |         |           |           |            |
| 6     |         |           |           |            |
| 7     |         |           |           |            |
| 8     |         |           |           |            |
| 9     |         |           |           |            |
| 10    |         |           |           |            |
| 11    |         |           |           |            |
| 12    |         |           |           |            |
| 13    |         |           |           |            |
| 14    |         |           |           |            |
| 15    |         |           |           |            |
| 16    |         |           |           |            |
| 17    |         |           |           |            |
| 18    |         |           |           |            |
| 19    |         |           |           |            |
| 20    |         |           |           |            |

ВЫВОД: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Психолого-педагогическая характеристика спортсмена**  
(по результатам исследования)

1. Общие сведения о спортсмене:  
фамилия, имя, год рождения; спортивная специализация, разряд; стаж занятий спортом; участие в соревнованиях, динамика спортивных результатов.
2. Особенности личности спортсмена:  
мотивы занятия спортом; отношение к тренировочным занятиям (увлеченность, организованность, трудолюбие, дисциплинированность, регулярность посещения тренировок)
3. Психомоторные способности: быстрота овладения техникой, уровень развития физических качеств, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, запоминание движений, тактическое мышление.
4. Особенности проявления темперамента в тренировочной деятельности:  
тип темперамента, сила, уравновешенность, подвижность нервной системы, эмоциональность, особенности мимики
5. Волевые качества, проявляющиеся на тренировках (соревнованиях):  
целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.
6. Характерные психологические состояния:  
общий эмоциональный фон, эмоциональная устойчивость, склонность к аффектам, уровень тревожности, реакция на стресс, склонность к депрессии, используемые методы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена.
7. Отношения в коллективе:  
общительность, доброжелательность, конфликтность и т.д.

**Выводы:**

1. Основные достоинства и недостатки спортсмена.
2. Рекомендации тренеру.

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**  
по практике  
**организации методической работы и**  
**руководства соревновательной деятельности в ИВС**  
(ПМ 03.)

1. ФИО практиканта \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

3. Место проведения практики \_\_\_\_\_

4. Сроки проведения практики \_\_\_\_\_

5. Виды, объем и качество работ, выполненных студентом во время практики

| № п/п          | Виды работ  | Качество (оценка) |
|----------------|---|-------------------|
| 1.             | Анализ учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в ИВС |                   |
| 2.             | Разработка методических материалов  |                   |
| 3.             | Исследовательская деятельность  |                   |
| 4.             | Руководство соревновательной деятельностью  |                   |
| 5.             | Оформление отчетной документации  |                   |
| ИТОГО: 72 часа |   | Итоговая оценка:  |





## Опросник Айзенка по определению темперамента

Инструкция. Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «Да» или «Нет». Долго не задумывайтесь над ответами, будьте искренни.

### *Текст вопросника*

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все закончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

### ***Обработка результатов***

**Экстраверсия** — находится сумма ответов «Да» в вопросах 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «Нет» в вопросах 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя. Если 11 — 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно. Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

**Невротизм** — находится количество ответов «Да» в вопросах 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «Да» равно 0-10, то — эмоциональная устойчивость. Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность. Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы. Если 23—24, то — невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

**Ложь** — находится сумма баллов ответов «Да» в вопросах 6, 24, 36 и ответов «Нет» в вопросах 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять. Если 4—5, то сомнительно. Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, то по полученным данным строится график.



**Сангвиник-экстраверт:** стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

**Холерик-экстраверт:** нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

**Флегматик-интраверт:** стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

**Меланхолик-интраверт:** нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика)

## Руководство по прохождению практики ПП 03

Прохождение производственной практики ПП 03 направлено на изучение методической работы учебно-спортивного заведения по избранному виду спорта, изучение работы тренера, психологической подготовки спортсменов в ИВС. Продолжительность практики: с 28.03. по 09.04.2022 года и рассчитана на 72 часа. Студенты, чей вид спорта не культивируется в УОР, проходят практику в ДЮСШ по месту жительства. По окончании ПП студент обязан предъявить отчет на бумажном носителе в установленной форме.

**Форма 1** (макет): Изучить план методической работы учебного заведения по избранному виду спорта и изложить по Ф-1.

**Форма 2** (макет): Изучить программы подготовки в учебном заведении по ИВС и изложить по Ф-2.

**Форма 3** (макет): Составляется на основании протоколов опросов спортсмена и тренера (Ф-4, Ф-5).

**Форма 4:** Заполняется в соответствии с ответами спортсмена. Выводы записываются в произвольной форме на основании анкетирования.

**Форма 5:** Заполняется в соответствии с ответами тренера. Выводы записываются в произвольной форме на основании анкетирования.

**Форма 6:** Заполняется на основании «Опросника Айзенка» (см. приложение 1). В группе должно насчитываться 10 – 20 спортсменов. Вывод носит статистический характер.

**Форма 7:** (макет): Составляется психолого-педагогическая характеристика спортсмена согласно перечисленным пунктам в развернутом виде.

**Форма 8:** «Шапка» заполняется студентом, оценки выставляются руководителем практики от училища.

Руководители практики: 41гр. – Чупров А.А.; 42гр. – Урюпина И.В.

