

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.02 Основы психологии

программы подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Находка 2026

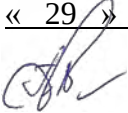
Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 «Основы психологии» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработчик(и):

Д.О. Патюкова, преподаватель первой категории филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Находке

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 10 от « 29 » июня 2026 г.

Председатель ЦМК  В.В. Плахотина

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.02 «Основы психологии» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06	- давать психологическую характеристику личности (темперамента, способностей, направленности, характера)	- основные категории и понятия психологической науки
	- проводить исследования психических процессов, свойств личности, состояний	- иметь представление о предмете и методах психологии спорта, о месте психологии спорта в системе наук
	- давать интерпретацию собственного психического состояния и обучаемых в процессе физического воспитания	- понимать природу психики, знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение эмоций и воли, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека в спортивной деятельности
	-учитывать гармонизацию межнациональных отношений (в рамках психологической характеристики)	
		- понимать роль физической культуры в психическом развитии человека и подготовке специалиста
		- знать психологические основы физического воспитания и здорового образа жизни
		- иметь представление о мотивационно-ценностном отношении и самоопределении в физическом воспитании с установкой на систематические занятия физической культурой
		- знать условия формирования личности в процессе физического воспитания
		- знать объективные связи обучения, развития, образования в процессе физического воспитания

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116 (38/78)
в том числе:	
– теоретическое обучение	32 (12/20)
– практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	52 (14/38)
– самостоятельная работа	28 (10/18)
– лабораторные работы не предусмотрены	
– консультации	4 (2/2)
– промежуточная аттестация - Дифференцированный зачёт	6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Общие вопросы психологии.	Содержание учебного материала 1. Предмет, задачи и методы психологии. Отрасли психологии. Понятие о психике, ее структуре и функциях. 2. Практическое значение психологии в профессиональной подготовке педагогов в области физического воспитания и спорта. 3. Психические процессы, психические состояния, психические свойства.	2	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	4	
	Самостоятельная работа Подготовка докладов по темам: Развитие психологии как науки. Значение психологических знаний для спортивной деятельности. Принципы и методы исследования современной психологии.	4	
Тема 2. Личность, группа, деятельность и общение.	Содержание учебного материала 1. Психологическая характеристика личности. Понятие «индивид», «индивидуальность», «субъект», «личность». Психологические особенности личности. Факторы и движущие силы психического развития личности. Компоненты, входящие в структуру личности. Самосознание личности. «Я - концепция» развития личности. 2. Психологическая характеристика деятельности. Теория деятельности А.Н. Леонтьева. Психологическая структура деятельности. Основные виды деятельности. Освоение деятельности: знания, умения и навыки. Понятие «ведущий вид деятельности». Спорт, как специальная область деятельности. 3. Психология групп и коллективов. Понятие о группе и коллективе. Классификация малых групп. Групповая структура и динамика.	4	ОК 04, ОК 06

	4. Социально-психологические особенности спортивных групп. Лидерство и социально-психологический климат в спортивной группе.		
	Практическое занятие		
	Определение направленности личности, выявление самооценки. Социально-психологическая структура группы. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	Самостоятельная работа		
	Подготовка мини презентаций по темам: «Психологическая характеристика личности», «Психологическая характеристика деятельности», «Психология групп и коллективов», «Общение и речь».	4	
Тема 3. Психические свойства личности.	Содержание учебного материала 1. Характер. Характер в структуре личности. Понятие о характере. Темперамент как основа формирования характера. Структура характера. Типы характера. Воспитание характера (факторы, условия). Классификация Э.Фромма. Акцентуации характера (классификация Личко). 2. Темперамент. Теории темперамента. Темперамент в структуре личности. Темперамент и характер. Темперамент как динамическая характеристика личности. Типы (сангвиник, холерик, меланхолик). Свойства темперамента (экстраверсия, возбудимость, темп реакции, лабильность, эмоциональность и др.). Проявления темперамента в спортивной деятельности. Темперамент и успешность деятельности, общения. 3. Способности. Способности в структуре личности. Взаимосвязь способностей с другими компонентами структуры личности. Понятие о способностях. Виды способностей (общие и специальные). Уровень развития способностей. Развитие способностей в процессе конкретной деятельности (учебной, спортивной, педагогической). Одаренность в спорте. Педагогические способности. 4. Мотивация. Теория мотивации (отечественная, зарубежная). Источники активности человека. Мотивация в спорте. Формирование учебной и спортивной мотивации. 5. Потребности и их виды. Теория потребностей А.Маслоу. Мотив и мотивация. Мотивация и деятельность.	4	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие		
	Защита рефератов, сообщений, докладов, презентаций (по выбору студента) по темам:	6	

	Наблюдение за поведением детей на уроках физической культуры. Влияние темперамента на спортивную деятельность. Формирования характера через спорт. Как увидеть способности и их развивать в спорте. Одаренность в спорте. Мотивация в спорте. Диагностика мотивации учащихся. Индивидуальная работа. Диагностика психических свойств личности		
	Самостоятельная работа	2	
	Подготовка и изучение дополнительной литературы по темам, данным преподавателем. Подготовка рефератов, сообщений, докладов, презентаций.		
Тема 4. Психические процессы.	Содержание учебного материала 1. Ощущение и восприятие. Понятие об ощущении и восприятии. Физиологические основы ощущений и восприятий. Классификация ощущений и восприятий. Основные закономерности ощущений. Особенности восприятий. Роль ощущения и восприятия в спортивной деятельности. 2. Память и представления. Определение памяти. Основные процессы памяти. Индивидуальные различия памяти и ее развитие. 3. Понятие о представлении. Его особенности и виды. Роль представлений в разучивании спортивных упражнений. 4. Мышление. Понятие о мышлении. Его особенности и формы. Физиологические механизмы мышления. Логика и психология мышления. Мыслительные операции и виды мышления. Качества мышления. Роль мышления в спортивной деятельности. 5. Воображение. Понятие о воображении. Виды воображения. Развитие воображения в процессе спортивной деятельности. 6. Внимание. Понятие о внимании. Виды внимания и свойства внимания. Значение внимания в деятельности человека.	4	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие		
	Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека. Исследование педагогической наблюдательности. Диагностика психических процессов.	6	
	Самостоятельная работа		
	Составление опорных блок-схем по теме: виды и свойства ощущений и восприятий. Составление сравнительной характеристики ощущений и восприятий. Подготовить сообщение на темы по выбору: «Методы развития	4	

	памяти у человека», «Психология творческого мышления», «Личностные особенности развития мышления», «Средства развития мышления». Подготовка мини презентаций по темам: «ощущения», «восприятие», «память», «мышление», «воображение», «внимание», «эмоции и чувства», «воля».		
Тема 5. Чувства и воля.	Содержание учебного материала. 1. Общая характеристика эмоций и чувств. Эмоциональные состояния и высшие чувства. Основные функции эмоций и чувств. Динамика эмоций и чувств. Роль эмоций в жизни человека и спортивной деятельности. 2. Воля и волевые действия. Физиологические основы воли. Волевые действия и их структура. Волевые качества личности и их формирование. Влияние спортивной деятельности на проявление и формирование волевых качеств личности.	4	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие Восприятие и оценка эмоционального состояния по мимике и жестам. Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов. Диагностика эмоциональной сферы. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	Самостоятельная работа Подготовить сообщение на тему по выбору: «Совесть как высшее эмоционально-моральное чувство», «Любовь как нравственное чувство», «Стресс – развитие, влияние, борьба». Изучить и законспектировать тему: «Волевые процессы в физическом воспитании и спорте».	2	
Тема 6. Закономерности психического развития в онтогенезе.	Содержание учебного материала 1. Факторы развития психики человека. Особенности развития психики в онтогенезе. 2. Концепция развития ребенка Л.С. Выготского. Возрастная периодизация. Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности детей. Развитие нервной системы и физическое развитие. 3. Психологические особенности школьного возраста. Особенности психофизического развития. 4. Ведущий вид деятельности. Особенности общения и группового поведения школьников. 5. Развитие познавательных процессов. Их развитие в процессе занятий физической культурой и спортом. Развитие эмоционально-волевой сферы	4	ОК 04, ОК 06

	личности. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.		
	Практическое занятие	6	
	Диагностика специфики игровой деятельности и общения детей дошкольного возраста. Сравнительный анализ психологических особенностей детей школьного возраста. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		
	Самостоятельная работа	2	
	Самостоятельное изучение и конспектирование темы: Психологические особенности дошкольного возраста.		
Тема 7. Дезадаптация и девиантное поведение школьников.	Содержание учебного материала 1. Определение дезадаптации и девиантного поведения. 2. Понятие школьной и социальной дезадаптации. 3. Психологические основы, предупреждение и коррекция дезадаптации и девиантного поведения.	2	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие	6	
	Анализ причин и последствий дезадаптации ребенка к школьному обучению. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Групповая и индивидуальная работа. Решение кейс-ситуаций.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составление блок-схем возрастного развития детей дошкольного и школьного возрастов.		
Тема 8. Психология физического воспитания.	Содержание учебного материала 1. Педагогическая направленность психологии физического воспитания. 2. Цели и мотивы деятельности в физической культуре и спорте. 3. Структура спортивной деятельности. 4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. 5. Психологическая систематика видов спорта.	4	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие	6	
	Анализ влияния физических нагрузок на психическое развитие ребенка. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Групповая и индивидуальная работа.		
	Самостоятельная работа	4	
	Изучить и составить конспект по теме: «Психологические основы обучения на		

	уроках физической культуры». Изучение и конспектирование темы: «Психология личности учителя физической культуры и тренера». Составление психологического анализ занятия по физической культуре (в ДОУ, школе) – характеристика стилей педагогической деятельности учителя физической культуры.		
Тема 9. Психология спорта.	Содержание учебного материала 1. Спорт как специфический вид деятельности. 2. Психологическое напряжение и перенапряжение. 3. Предсоревновательные психические состояния, причины их динамики. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности. Психологическое обеспечение физической, технической и тактической подготовки спортсменов. 4. Психологические основы диагностики в спорте. Принципы и психологические основ отбора в спорте. 5. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. 6. Основы психорегуляции в спорте. Основы психогигиены в спорте.	4	ОК 04, ОК 06
	Практическое занятие	6	
	Применение психологических проб-тестов для определения состояния психической готовности школьников (студентов) к соревнованию. Изучение внешних признаков предсоревновательного эмоционального состояния школьника (студента). Самооценка предсоревновательных психических состояний. Психологический анализ развития личностных свойств лидеров в спортивных командах. Психодиагностика совместимости в спортивных командах.		
	Самостоятельная работа Подготовка мини презентаций по темам: «Развитие психических процессов под влиянием спортивной деятельности», «Развитие личности спортсмена под воздействием спортивной деятельности», «Психология личности учителя физической культуры и тренера».	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		6	
Консультации		4	
Всего:		116	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Кабинет педагогики и психологии.

Основное оборудование: количество посадочных мест – 26 шт., доска меловая – 1 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт.; раздаточный материал, учебно - методические пособия, презентационные и видеоматериалы, демонстрационные пособия, слайд-проектор, компьютер; проекционный экран, звуковые колонки.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основные печатные и электронные издания:

1. Кравцова Е.Е. Педагогика и психология.- М.: Форум – URL: 2013 <https://litportal.ru/avtory/e-kravcova/kniga-psihologiya-i-pedagogika-obucheniya-doshkolnikov-uchebnoe-posobie-118479.html>

2. Немов Р.С. Психология: учебник для вузов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 501 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/559693>

3. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник и практикум для вузов. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва: Юрайт, 2025. - 429 с. - (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/560281>

4. Обухов А.С. (под общ. ред.) Психология: учебник и практикум для вузов. — 2-е изд., пер. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 404 с. — (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/510664>

5. Павелко Н.Н., Павлов С.О. Психология и педагогика.- М.: Кнорус, 2014 – URL: <https://docplayer.ru/61707645-Psihologiya-i-pedagogika.html>

6. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: учебник для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 477 с. — (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/559693>

7. Айсмондас Б.Б. Педагогическая психология: учебник для вузов. — Москва: Юрайт, 2025. — 483 с. — (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/568077>

Дополнительные источники:

1. Коноплева Н.А., Метляева Т.В. Игровая модель формирования имиджа личности в социокультурном контексте.- Владивосток: Дальнаука, 2012 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-formirovaniya-imidzha-g-vladivostoka-sotsiokulturnyy-aspekt>

2. Медведева Г.П. Деловая культура. - М.: Академия, 2014 – URL: https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_17880.pdf

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
ОК 04, ОК 06 - давать психологическую характеристику личности (темперамента, способностей, направленности, характера) - проводить исследования психических процессов, свойств личности, состояний - давать интерпретацию собственного психического состояния и обучаемых в процессе физического воспитания	коммуникативная корректность, ориентация на совместный результат и способность давать конструктивный прогноз для оптимизации командного взаимодействия».	выполнения устных и письменных групповых и индивидуальных заданий (доклад, реферат, презентация, эссе), Экспертное наблюдение Нетрадиционные формы контроля: - кроссворд - ментальные карты Методы контроля: - метод тестирования - опрос - диф зач
ОК06 -учитывать этнопсихологические особенности личности при оценке ее поведения, демонстрируя уважение к межнациональному согласию..	отсутствие стереотипов и дискриминационных высказываний, умение объяснять поведение личности через культурный контекст, способность к конструктивной коммуникации с представителями разных этносов и готовность корректно реагировать на проявления предвзятости в группе.	
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
ОК 04 -имеет представление о предмете и методах психологии спорта, о месте психологии спорта в системе наук -знает роль физической культуры в подготовке специалиста -знает психологические основы физического воспитания и	воспроизведение общих функций ФК раскрытие социализирующей роли ФК системный анализ и профориентационная значимость воспроизведение базовых понятий понимание, раскрытие психологических механизмов глубинное, системное понимание и прикладное значение	выполнения устных и письменных, групповых и индивидуальных заданий (доклад, реферат, презентация, эссе) Экспертное наблюдение Нетрадиционные формы контроля: - кроссворд - ментальные карты Методы контроля: - метод тестирования - опрос

здорового образа жизни - знает объективные связи обучения, развития, образования в процессе физического воспитания ОК 06 - знает основные категории и понятия психологии для осознанной оценки своего и чужого поведения; - знает природу психики, психические функции и их физиологические механизмы; - знает соотношение природных и социальных факторов в становлении психики; - знает значение эмоций, воли, мотивов и бессознательных механизмов в поведении спортсмена для саморегуляции и профилактики деструктивных поступков; - знает роль физической культуры в психическом развитии человека и формировании здоровой, нравственной личности; - знает мотивационно-ценностное отношение к ФК и установку на систематические занятия как проявление гражданской ответственности; - знает условия формирования личности в процессе физического воспитания для воспитания честности, дисциплины и уважения к соперникам (основы антикоррупционного поведения).	воспроизведение определений воспроизведение базовых понятий осмысленное оперирование понятиями интеграция понятий для анализа и прогноза воспроизведение знаний о психических функциях понимание физиологических механизмов системное понимание психофизиологии поведения различение природного и социального раскрытие механизмов взаимодействия глубинный анализ с нравственной рефлексией воспроизведение определений и видов понимания регуляторной воли саморегуляция и профилактика деструктивности воспроизведение общих положений раскрытие механизмов развития системный анализ и нравственное обоснование воспроизведение видов мотивов и ценностей понимание ценностно-смыслового ядра гражданская рефлексия и трансляция ценностей перечисление условий формирования личности раскрытие механизмов воспитания системное видение антикоррупционного воспитания	- диф зач
--	--	------------------

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
ОП.02 Основы психологии

программы подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 «Физическая культура»

Форма обучения очная

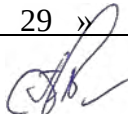
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОП.02 «Основы психологии»* разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и):

Патюкова Д.О., преподаватель первой категории ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 10 от « 29 » июня 2026 г.

Председатель ЦМК  В.В. Плахотина

1. Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.02 «Основы психологии».

ФОС включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме экзамена (с использованием оценочного средства - собеседования (устного опроса), практических работ и тестов).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование
ОК 04, ОК 06	31	основные категории и понятия психологической науки
	32	- иметь представление о предмете и методах психологии спорта, о месте психологии спорта в системе наук
	33	- понимать природу психики, знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение эмоций и воли, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека в спортивной деятельности
	34	- понимать роль физической культуры в психическом развитии человека и подготовке специалиста
	35	- знать психологические основы физического воспитания и здорового образа жизни
	36	- иметь представление о мотивационно-ценностном отношении и самоопределении в физическом воспитании с установкой на систематические занятия физической культурой
	37	- знать условия формирования личности в процессе физического воспитания
	38	- знать объективные связи обучения, развития, образования в процессе физического воспитания
	У1	- дать психологическую характеристику личности (темперамента, способностей, направленности, характера)
	У2	- проводить исследования психических процессов, свойств личности, состояний
	У-3	- дать интерпретацию собственного психического состояния и обучаемых в процессе физического воспитания
	У-4	- учитывать гармонизацию межнациональных отношений (в рамках психологической характеристики)

3. Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической и практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС ³	
			Текущий контроль ⁴	Промежуточная аттестация ⁴
Тема 1 Общие вопросы психологии	31	основные категории и понятия психологической науки	Тест №1 Вопросы для устного собеседования по теме 1	Тестирование, кейс
Тема 2 Личность, группа, деятельность и общение	31	основные категории и понятия психологической науки	Тест №2 Вопросы для устного собеседования по теме 2	
	У4	давать психологическую характеристику личности (темперамента, способностей, направленности, характера) с учётом этнокультурного контекста, избегая стереотипизации и дискриминационных обобщений; анализировать межличностное взаимодействие в разнонациональной группе, выявлять культурно-обусловленные особенности коммуникации и предлагать способы гармонизации отношений; при оценке поведения личности в группе учитывать этнопсихологические факторы (стиль общения, отношение к старшим, восприятие времени, коллективистские/индивидуалистические установки); демонстрировать личную ответственность за сохранение межнационального согласия и уважение к культурному многообразию в профессиональной деятельности.		

Тема 3 Психические свойства личности	33	- понимать природу психики, знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение эмоций и воли, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека в спортивной деятельности		
	36	- иметь представление о мотивационно-ценностном отношении и самоопределении в физическом воспитании с установкой на систематические занятия физической культурой		
	У4	при оценке темперамента и характера личности анализировать культурно-обусловленные нормы выражения эмоциональных реакций, отношения к правилам, авторитетам, времени, труду, коллективу, избегая переноса собственных культурных норм как эталонных; при характеристике способностей личности и учитывать влияние культурной среды, традиций и социальных условий на их развитие и проявление, в том числе в контексте физической культуры и спорта; демонстрировать личностную рефлексию собственных этнокультурных установок и стереотипов, корректировать их для объективной оценки психических свойств личности; аргументировать свою характеристику личности ссылками на традиционные российские духовно-нравственные ценности (уважение к культурному многообразию, единство народов, взаимопонимание, мир и согласие).	Тест №3 Вопросы для устного собеседования по теме 3	

	У1	дать психологическую характеристику личности (темперамента, способностей, направленности, характера)	
Тема 4 Психические процессы	33	понимать природу психики, знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение эмоций и воли, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека в спортивной деятельности	Тест №4 Вопросы для устного собеседования по теме 4
	У2	- проводить исследования психических процессов, свойств личности, состояний	
Тема 5 Чувства и воля	33	- понимать природу психики, знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение эмоций и воли, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека в спортивной деятельности	Тест №5 Вопросы для устного собеседования по теме 5
	У2	- проводить исследования психических процессов, свойств личности, состояний	
	У3	- дать интерпретацию собственного психического состояния и обучаемых в процессе физического воспитания	
Тема 6. Закономерности психического развития в онтогенезе.	37	- знать условия формирования личности в процессе физического воспитания	Тест №6 Вопросы для устного собеседования по теме 6
	38	- знать объективные связи обучения, развития, образования в процессе физического воспитания	
Тема 7 Деадаптация и девиантное поведение школьников.	34	- понимать роль физической культуры в психическом развитии человека и подготовке специалиста	Тест №7 Вопросы для устного собеседования по теме 7

		при анализе причин школьной дезадаптации учитывать этнокультурные факторы (языковой барьер, различия в нормах поведения, стилях общения, отношении к авторитету, традициях воспитания), избегая стереотипизации и дискриминационных обобщений; при оценке девиантного поведения школьника различать культурно-обусловленные нормы поведения и собственно отклоняющееся поведение, понимая, что в разных культурах одни и те же действия могут трактоваться по-разному; анализировать влияние межнациональных отношений в школьном коллективе на возникновение дезадаптации и девиантного поведения, выявлять факторы риска (буллинг, изоляция, стереотипизация) и предлагать способы их устранения; при характеристике личности дезадаптированного школьника учитывать его этнокультурную идентичность, не сводя проблемы адаптации к «особенностям национальности», а рассматривая их в комплексе социально-психологических, педагогических и культурных причин; предлагать конкретные меры профилактики и коррекции дезадаптации и девиантного поведения с учётом этнокультурных особенностей учащихся и принципов гармонизации межнациональных отношений; демонстрировать гражданскую позицию по сохранению межнационального согласия в образовательной среде, аргументируя свои предложения ссылками на традиционные российские ценности (единство народов, взаимопомощь, уважение, толерантность).	
Тема 8 Психология физического воспитания.	38	- знать объективные связи обучения, развития, образования в процессе физического воспитания	Тест №8 Вопросы для устного собеседования по теме 8
	37	- знать условия формирования личности в процессе физического воспитания	

	35	- знать психологические основы физического воспитания и здорового образа жизни	
	У4	при планировании и проведении занятий по физической культуре учитывать этнокультурные особенности занимающихся (нормы физического контакта, отношение к телу, к одежде, к совместным упражнениям, к соревновательности), избегая стереотипизации и дискриминационных обобщений; при характеристике личности обучающегося в процессе физического воспитания учитывать этнокультурный контекст формирования его ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, командной работе; анализировать межнациональные отношения в группе занимающихся, выявлять культурно-обусловленные особенности коммуникации, конфликтного поведения и предлагать способы гармонизации отношений в процессе физического воспитания; при оценке поведения и состояния обучаемых учитывать этнокультурные различия в проявлении эмоций, отношении к правилам, дисциплине, авторитету педагога, сопернику, не сводя индивидуальные особенности к «национальному характеру»; использовать этнокультурный потенциал физической культуры (национальные виды спорта, подвижные игры, традиции) для сплочения группы и формирования уважения к культурному многообразию; демонстрировать гражданскую позицию в вопросах укрепления межнационального согласия через физическую культуру, аргументируя свои педагогические решения ссылками на традиционные российские ценности (единство народов, дружба, взаимопомощь, здоровье нации).	

Тема 9 Психология спорта	37	- знать условия формирования личности в процессе физического воспитания	Тест №9 Вопросы для устного собеседования по теме 9
	32	иметь представление о предмете и методах психологии спорта, о месте психологии спорта в системе наук	
	У4	при анализе поведения спортсмена в команде учитывать этнопсихологические особенности (стиль общения, отношение к авторитету тренера, восприятие победы и поражения, коллективистские/индивидуалистические установки), избегая стереотипизации и дискриминационных обобщений; при характеристике мотивации и направленности личности спортсмена учитывать этнокультурные различия в ценностных ориентациях (личный успех vs командный успех, материальная мотивация vs престиж, почитание традиций vs инновации); анализировать межнациональные отношения в спортивной команде, выявлять культурно-обусловленные особенности разрешения конфликтов, коммуникации, лидерства и предлагать способы гармонизации отношений; при оценке поведения спортсмена в соревновательной деятельности учитывать этнокультурные особенности проявления эмоций, волевых качеств, отношения к сопернику, не сводя индивидуальные проявления к «национальному характеру»; использовать этнокультурное разнообразие команды как фактор её силы и сплочения, а не как источник конфликтов, находить точки соприкосновения культурных традиций; демонстрировать гражданскую позицию по укреплению межнационального согласия в спорте, аргументируя свои решения и рекомендации ссылками на традиционные ценности (спортивное братство, честная борьба, уважение к сопернику, мир и дружба народов).	

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки

достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения

теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на экзамене выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации, билетов.

Критерии оценивания письменных и устных работ

Оценочные средства – письменных работ

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; правильное раскрытие содержания вопроса, творческий подход к выполнению задания, осознанное использование психолого-педагогических терминов и понятий, опора на знания теории, ответ научно аргументирован, логичен.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки.

3 балла - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы. Схематичное, поверхностное изложение ответа. Ответ основан на знании житейской психологии, недостаточно аргументирован, имеются неточности в выполнении задания;

2 балла – нет ответа; не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы.

Критерии оценки тестового задания текущей аттестации

Выполняется в течении 15 мин

Подход единый для всех тестов, так как структура идентична:

10 вопросов всего.

2 вопроса с 1 выбором — по 1 баллу каждый.

2 вопроса на соответствие (по 4 пары) — по 4 балла каждый (по 1 баллу за каждое верное соответствие).

2 вопроса с множественным выбором — по 2–3 балла каждый (в зависимости от количества правильных ответов).

2 вопроса на установление последовательности — по 4 балла каждый (по 1 баллу за каждую правильную позицию).

2 открытых вопроса — по 5 баллов каждый (оцениваются по критериям: полнота, аргументация, примеры, структура).

Итоговая шкала перевода баллов в проценты

Баллы	Проценты	Оценка (диф. зачет)
27–30	90–100%	«Отлично»
22–26	73–89%	«Хорошо»
16–21	53–72%	«Удовлетворительно»
0–15	0–52%	«Неудовлетворительно»

Критерии оценки тестового задания промежуточной аттестации

Вариант 1

Выполняется в течении 60-80 минут

Тест состоял из 40 вопросов и оценивался в 47 баллов (первые 4 блока — по 1 баллу = 36 баллов, 4 открытых вопроса — по 2, 3, 3, 3 балла соответственно = 11 баллов).

Набранные баллы	Проценты (%)	Оценка (диф. зачет)
42 – 47	89 – 100%	ОТЛИЧНО
38 – 41	80 – 88%	ХОРОШО
28 – 37	60 – 79%	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
0 – 27	0 – 59%	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

Вариант 2

Выполняется в течении 60-80 минут

Тест оценивается в 60 баллов (50 вопросов, где первые 4 блока — по 1 баллу за правильный ответ, а 10 открытых вопросов — по 2 балла за полный развернутый ответ).

Набранные баллы	Проценты (%)	Оценка (диф. зачет)
54 – 60	90 – 100%	ОТЛИЧНО
48 – 53	80 – 89%	ХОРОШО
36 – 47	60 – 79%	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
0 – 35	0 – 59%	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

Критерии оценивания ситуационных задач промежуточной аттестации

1 ситуация

Критерии

1. В характеристике личности отсутствуют этнические стереотипы и обобщения

2. Учтены этнопсихологические особенности личности (коммуникативная

дистанция, отношение к старшим, стиль разрешения конфликтов)

3 Проанализировано влияние многонационального состава на групповую динамику

4 Предложены конструктивные способы сглаживания межнациональных недопониманий

5 Отделены личностные характеристики от этнокультурных

6 Проявлена личная ответственность за сохранение межнационального согласия

7 Аргументация построена на традиционных ценностях (единство, уважение, взаимопомощь)

8 Сформулированы практические рекомендации по работе с разнорасовой группой

2 ситуация

Критерии

1. В характеристике психических свойств личности отсутствуют этнические стереотипы и обобщения

2 Учтены этнопсихологические особенности при характеристике темперамента (эмоциональная экспрессия как культурная норма)

3 Учтены этнопсихологические особенности при характеристике характера (отношение к авторитету, дисциплине, труду)

4 Учтены этнопсихологические особенности при характеристике направленности (ценности, мотивы, потребности)

5 Учтены этнопсихологические особенности при характеристике способностей (влияние культурной среды)

6 Выявлена культурная предвзятость (этноцентризм) в оценках команды

7 Отделены личностные характеристики от этнокультурных

8 Предложены конструктивные способы гармонизации отношений в команде

9 Проявлена гражданская позиция по сохранению межнационального согласия

10 Аргументация построена на традиционных ценностях (единство, уважение, взаимопомощь)

11 Сформулированы практические рекомендации для тренера по работе с разнорасовой командой

Шкала оценки выполнения задания

«Отлично» (зачтено) Студент выполнил все 5 пунктов задания. «Да» по 9-11 критериям. Характеристика психических свойств личности глубокая, научно обоснованная, этнокультурный анализ аргументирован, рекомендации конкретны и практичны, проявлена выраженная гражданская позиция.

«Хорошо» (зачтено) Студент выполнил 4-5 пунктов задания «Да» по 7-8 критериям. Характеристика дана корректно, этнокультурные факторы учтены, но отдельные аспекты (например, характеристика способностей или выявление культурной предвзятости) проработаны недостаточно глубоко.

«Удовлетворительно» (зачтено) Студент выполнил 3-4 пункта задания. «Да» по 4-6 критериям. Характеристика личности дана без грубых ошибок, но этнокультурные аспекты учтены фрагментарно, рекомендации носят общий характер.

«Неудовлетворительно» (не зачтено) Студент выполнил менее 3 пунктов задания. «Да» менее чем по 4 критериям. В характеристике присутствуют этнические стереотипы и обобщения, этнокультурные особенности не учтены, рекомендации

отсутствуют или некорректны, гражданская позиция не проявлена.

3 ситуация

Критерии оценки

1. В характеристике личности отсутствуют этнические стереотипы и обобщения
- 2 Учтены этнокультурные особенности при анализе поведения ученика (нормы общения, отношение к авторитету, отношение к телу)
- 3 Правильно дифференцированы причины дезадаптации (языковой барьер, культурный шок, травля, педагогические ошибки)
- 4 Акт агрессии оценён как реакция на травлю, а не как этническая предрасположенность
- 5 Проанализирована групповая динамика класса и межнациональные отношения
- 6 Предложены конкретные способы гармонизации отношений в классе
- 7 Разработаны меры профилактики девиантного поведения с учётом этнокультурных факторов
- 8 Проявлена гражданская позиция по сохранению межнационального согласия
- 9 Аргументация построена на традиционных ценностях (уважение, справедливость, единство)
- 10 Сформулированы практические рекомендации для педагогов, психолога и администрации

Шкала оценки выполнения задания

«Отлично» (зачтено) Выполнены все 6 пунктов задания. «Да» по 8-10 критериям. Анализ глубокий, причины дезадаптации выявлены комплексно, рекомендации конкретны, проявлена выраженная гражданская позиция.

«Хорошо» (зачтено) Выполнены 4-5 пунктов задания. «Да» по 6-8 критериям. Причины дезадаптации в основном определены верно, но глубина анализа недостаточна, рекомендации частично общие.

«Удовлетворительно» (зачтено) Выполнены 3-4 пункта задания. «Да» по 4-6 критериям. Анализ поверхностный, этнокультурные факторы учтены фрагментарно, гражданская позиция выражена слабо.

«Неудовлетворительно» (не зачтено) Выполнено менее 3 пунктов. «Да» менее чем по 4 критериям. В характеристике присутствуют этнические стереотипы, причины дезадаптации сведены к национальности.

4. Ситуация

Критерий оценки

- 1 В характеристике поведения студентов отсутствуют этнические стереотипы
- 2 Учтены этнокультурные особенности отношения к телу, одежде, физическому контакту
- 3 Учтены этнокультурные особенности проявления эмоций и соревновательности

- 4 Правильно проанализированы ошибки преподавателя (единый подход, публичные замечания)
- 5 Проанализировано влияние культурных норм на мотивационно-ценностное отношение к ФК
- 6 Предложены конкретные способы адаптации занятия для разнонациональной группы
- 7 Предложены способы гармонизации отношений в группе
- 8 Использован этнокультурный потенциал (национальные игры, традиции)
- 9 Проявлена гражданская позиция по сохранению межнационального согласия
- 10 Аргументация построена на традиционных ценностях (уважение, единство, здоровье нации)
- 11 Сформулированы практические рекомендации для преподавателя

Оценка	Условия выставления
«Отлично» (зачтено)	Выполнены все 5 пунктов задания. «Да» по 9-11 критериям. Анализ глубокий, адаптация занятия конкретна и педагогически обоснована, проявлена выраженная гражданская позиция.
«Хорошо» (зачтено)	Выполнены 4-5 пунктов. «Да» по 7-9 критериям. Основные этнокультурные факторы учтены, но глубина анализа недостаточна, некоторые рекомендации общие.
«Удовлетворительно» (зачтено)	Выполнены 3-4 пункта. «Да» по 5-7 критериям. Этнокультурные аспекты учтены частично, адаптация фрагментарна.
«Неудовлетворительно» (не зачтено)	Выполнено менее 3 пунктов. «Да» менее чем по 5 критериям. Присутствуют стереотипы, этнокультурные особенности не учтены.

5. Ситуация

Шкала оценки выполнения задания

Оценка	Условия выставления
«Отлично»	Выполнены все 6 пунктов задания. В чек-листе «Да» по 9-11

Оценка	Условия выставления
(зачтено)	критериям. Анализ глубинный, содержит междисциплинарные связи, рекомендации конкретны, проявлена выраженная гражданская позиция, предложены оригинальные способы сплочения команды.
«Хорошо» (зачтено)	Выполнены 4-5 пунктов.

Критерий оценки

- 1 В характеристике поведения спортсменов отсутствуют этнические стереотипы и обобщения
- 2 Учтены этнокультурные особенности проявления эмоций и волевых качеств
- 3 Учтены этнокультурные особенности мотивации и направленности личности
- 4 Правильно проанализирован эпизод с недоверием «пришлому» (межнациональный или командный фактор)
- 5 Проанализированы факторы разобщения («землячества») и сплочения
- 6 Предложены конкретные способы гармонизации отношений в команде
- 7 Предложены способы сплочения команды без унификации культур (уважение к разнообразию)
- 8 Использован этнокультурный потенциал команды как фактор силы
- 9 Проявлена гражданская позиция по укреплению межнационального согласия в спорте
- 10 Аргументация построена на традиционных ценностях (спортивное братство, честная борьба, уважение к сопернику)
- 11 Сформулированы практические рекомендации для тренера

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для устного собеседования

Тема 1. Общие вопросы психологии

- 1 Дайте определение психологии как науки. Назовите её предмет, объект и основные задачи.
- 2 Перечислите основные методы психологии. В чём заключается специфика наблюдения и эксперимента?
- 3 Какие отрасли психологии Вы знаете? В чём заключается специфика этнопсихологии?
- 4 Раскройте суть культурно-исторического подхода Л.С. Выготского.
- 5 Какие этические нормы должен соблюдать психолог при проведении исследований?
- 6 Как этнокультурные факторы могут повлиять на достоверность результатов психологического опроса?

- 7 Что такое «этноцентризм»? Почему важно его избегать при интерпретации поведения человека?
- 8 Как знание психологических закономерностей помогает взаимодействовать с людьми разных культур?
- 9 Почему психологическая наука должна учитывать культурное разнообразие?
- 10 В чём разница между «культурной нормой» и «личной особенностью» человека?

Тема 2. Личность, группа, деятельность и общение.

- 1 Дайте определение психологии как науки. Назовите её предмет, объект и основные задачи.
- 2 Перечислите основные методы психологии. В чём заключается специфика наблюдения и эксперимента?
- 3 Какие отрасли психологии Вы знаете? В чём заключается специфика этнопсихологии?
- 4 Раскройте суть культурно-исторического подхода Л.С. Выготского.
- 5 Какие этические нормы должен соблюдать психолог при проведении исследований?
- 6 Как этнокультурные факторы могут повлиять на достоверность результатов психологического опроса?
- 7 Что такое «этноцентризм»? Почему важно его избегать при интерпретации поведения человека?
- 8 Как знание психологических закономерностей помогает взаимодействовать с людьми разных культур?
- 9 Почему психологическая наука должна учитывать культурное разнообразие?
- 10 В чём разница между «культурной нормой» и «личной особенностью» человека?

Тема 3. Психические свойства личности.

- 1 Дайте определение понятию «темперамент». Назовите его типы и дайте характеристику.
- 2 Что такое «характер»? Как он формируется и чем отличается от темперамента?
- 3 Что такое «акцентуация характера»? Назовите основные типы.
- 4 Что такое «способности»? В чём разница между задатками и способностями?
- 5 Что такое «направленность личности»? Как этнокультурные ценности влияют на мотивацию?
- 6 Как один и тот же тип темперамента может по-разному проявляться в разных культурах?
- 7 Как дать психологическую характеристику личности, избегая этнических стереотипов?
- 8 Какие черты характера в разных культурах могут оцениваться по-разному?
- 9 Как традиционные ценности (честность, трудолюбие, дисциплина) связаны с формированием характера?
- 10 Почему важно видеть за поведением человека индивидуальность, а не «национальный характер»?

Тема 4. Психические процессы.

- 1 Дайте определение понятию «ощущение». Назовите виды ощущений.
- 2 Дайте определение понятию «восприятие». Назовите его основные свойства.
- 3 Что такое «внимание»? Назовите его виды и свойства.
- 4 Что такое «память»? Назовите её процессы и виды.
- 5 Что такое «мышление»? Назовите виды мышления и мыслительные операции.
- 6 В чём заключаются культурные различия в восприятии? Приведите примеры.
- 7 Как этнокультурные традиции влияют на развитие памяти и способы запоминания?
- 8 Как культурная среда влияет на развитие мышления (аналитическое vs образное)?
- 9 Как знание закономерностей внимания и памяти помогает в общении с людьми разных культур?

10 Как традиционные ценности (образование, уважение к знаниям) влияют на развитие познавательных процессов?

Тема 5. Чувства и воля.

1 Дайте определение понятию «эмоции». Назовите их функции и виды.

2 Что такое «чувства»? Чем они отличаются от эмоций? Назовите виды чувств.

3 Дайте определение понятию «воля». Назовите основные волевые качества.

4 Что такое «эмоциональный интеллект» и как он помогает в межкультурной коммуникации?

5 Как в разных культурах по-разному выражаются и оцениваются одни и те же эмоции?

6 Спортсмен из культуры, где не принято ярко проявлять эмоции, ведёт себя сдержанно. Тренер обвиняет его в «безволии». В чём ошибка тренера?

7 Какие техники саморегуляции существуют и как они учитывают этнокультурные особенности?

8 Как помочь спортсмену адаптироваться к командным нормам, сохранив его этнокультурную идентичность?

9 Как в разных культурах по-разному понимаются и воспитываются волевые качества?

10 Как традиционные ценности (терпение, достоинство, честность) связаны с эмоционально-волевой регуляцией?

Тема 6. Закономерности психического развития в онтогенезе.

1 Дайте определение понятию «онтогенез». Какие факторы влияют на психическое развитие?

2 Назовите основные возрастные периоды психического развития.

3 Что такое «сензитивные периоды развития»? Приведите примеры.

4 Что такое «кризисы возрастного развития»? Назовите основные кризисы.

5 Как этнокультурная среда влияет на прохождение возрастных кризисов?

6 Как ритуалы перехода во взрослость в разных культурах влияют на самосознание личности?

7 Как различия в семейном воспитании влияют на учебную мотивацию и самооценку школьников?

8 Как педагогу учитывать этнокультурные особенности при работе с детьми разных возрастов?

9 Как знание возрастных закономерностей помогает в общении с разными поколениями и культурами?

10 Как традиционные ценности (уважение к старшим, почитание семьи) связаны с возрастной психологией?

Тема 7. Деадаптация и девиантное поведение школьников.

1 Дайте определение понятию «психологическая деадаптация». Назовите её виды и причины.

2 Дайте определение понятию «девиантное поведение». Назовите его виды.

3 Какие факторы влияют на возникновение девиантного поведения у подростков?

4 Что такое «буллинг» в школе и как он связан с межнациональными отношениями?

5 Как языковой барьер и культурный шок становятся причинами деадаптации детей-мигрантов?

6 Ученик-мигрант замкнут, отказывается от общения. Какие этнокультурные факторы могут стоять за этим поведением?

7 В классе возникла травля по национальному признаку. Каковы Ваши действия как педагога?

8 Как отличить культурную норму поведения от девиантного поведения у школьника из другой культуры?

- 9 Как традиционные ценности (справедливость, уважение, взаимопомощь) помогают в профилактике дезадаптации?
- 10 Какова роль педагога-психолога в работе с дезадаптированными школьниками из разных этнокультурных сред?

Тема 8. Психология физического воспитания.

- 1 Что такое «психология физического воспитания»? Назовите её предмет и задачи.
- 2 Как физическая культура влияет на психическое развитие человека?
- 3 Какие психологические механизмы лежат в основе формирования мотивации к занятиям ФК?
- 4 Как физическое воспитание способствует социализации личности в многонациональном коллективе?
- 5 Какие этнокультурные особенности надо учитывать при организации занятий ФК в разнонациональной группе?
- 6 В группе есть студенты, для которых физический контакт между разнополами ограничен нормами. Как построить занятие?
- 7 Как использовать национальные виды спорта для сплочения группы и уважения к культурному многообразию?
- 8 Как знание психологии ФВ помогает предотвращать межнациональные конфликты на занятиях?
- 9 Как традиционные ценности (здоровье нации, единство народов) связаны с психологией ФВ?
- 10 Какими компетенциями должен обладать педагог ФК для работы с разнонациональной группой?

Тема 9. Психология спорта

- 1 Что такое «психология спорта»? Назовите её предмет, задачи и место в системе наук.
- 2 Что такое «психологическая подготовка спортсмена»? Назовите её виды.
- 3 Какие психологические качества необходимы спортсмену для достижения высоких результатов?
- 4 Что такое «психологический климат» спортивной команды? Какие факторы на него влияют?
- 5 Как этнокультурные особенности влияют на взаимодействие в спортивной команде?
- 6 В команде возник конфликт на межнациональной почве. Каковы Ваши действия как тренера?
- 7 Как использовать этнокультурное разнообразие команды как фактор силы и сплочения?
- 8 Как учитывать этнокультурные различия в мотивации спортсменов (личный vs командный успех)?
- 9 Как традиционные ценности (спортивное братство, честная борьба, дружба народов) связаны с психологией спорта?
- 10 Какими компетенциями должен обладать тренер для работы с многонациональной командой?

5.2 Тестовые задания

1. Тест по теме: «Общие вопросы психологии»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Что является предметом изучения психологии как науки?
 - А) Строение головного мозга
 - Б) Психика и закономерности её развития и функционирования
 - В) Поведение человека в социуме
 - Г) Физиологические процессы в организме

2. Какая отрасль психологии изучает психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена?

- А) Педагогическая психология
- Б) Социальная психология
- В) Психология спорта
- Г) Клиническая психология

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите метод психологии с его характеристикой:

Метод	Характеристика
1. Наблюдение	А) Целенаправленное изменение условий для выявления зависимости психических процессов
2. Эксперимент	Б) Получение информации на основе ответов на заранее подготовленные вопросы
3. Опрос (анкетирование)	Пассивное и целенаправленное восприятие поведения без вмешательства
4. Тестирование	Стандартизированное измерение психологических качеств

4. Соотнесите пример с соответствующей функцией психики:

1. Человек запомнил правила игры в баскетбол	А) Регуляция поведения
2. Спортсмен почувствовал боль в мышцах после тренировки Б) Отражение воздействий окружающей среды	Б) Отражение
3. Учитель контролирует свои эмоции во время соревнований	В) Сохранение и переработка опыта (когнитивная)

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие методы психологии относятся к группе эмпирических (практических)?

- А) Беседа
- Б) Наблюдение
- В) Теоретический анализ литературы
- Г) Эксперимент
- Д) Математическое моделирование

6. Какие из перечисленных явлений относятся к психическим состояниям человека?

- А) Темперамент
- Б) Стресс
- В) Внимание
- Г) Утомление
- Д) Характер

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность уровней структуры психики (по принципу от простого к сложному):

- 1. Сознание
- 2. Психика человека (высшие формы)
- 3. Элементарная сенсорная психика (ощущения)
- 4. Перцептивная психика (восприятие объектов)

Ответ запишите цифрами в порядке возрастания (например: 3, 4, 2, 1).

8. Установите последовательность этапов научного исследования в психологии:

- 1. Выдвижение гипотезы
- 2. Анализ полученных данных
- 3. Постановка проблемы и цели
- 4. Проведение эксперимента или наблюдения
- 5. Формулировка выводов

Ответ запишите цифрами в правильном порядке.

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте практическое значение психологии в профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту. Перечислите не менее 3-х конкретных задач, которые решает знание психологии для тренера/учителя.

10. Дайте определение понятию «психика». Опишите её основные структурные элементы (психические процессы, состояния, свойства) и приведите по одному примеру каждого элемента из спортивной практики.

2. Тест по теме: «Личность, группа, деятельность и общение»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Какое понятие обозначает отдельно взятого человека как представителя биологического вида Homo sapiens, носителя врожденных свойств?

- А) Личность
- Б) Индивид
- В) Индивидуальность
- Г) Субъект

2. Согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева, что является единицей анализа деятельности и побуждается потребностью?

- А) Действие
- Б) Операция
- В) Деятельность
- Г) Мотив

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите компонент структуры личности с его характеристикой:

Компонент	Характеристика
1. Направленность	А) Темперамент, характер, способности
2. Опыт	Б) Интересы, идеалы, убеждения, потребности
3. Индивидуально-типологические особенности	В) Знания, умения, навыки, привычки

4. Соотнесите вид деятельности с его ведущей характеристикой:

Вид деятельности	Характеристика
1. Игра	А) Преобразование окружающей действительности для создания материальных и духовных благ
2. Учение	Б) Процесс, направленный на овладение знаниями и способами действий
3. Труд	В) Деятельность, ориентированная на процесс, а не на результат (усвоение социальных ролей)
4. Спорт	Г) Специфическая деятельность, направленная на достижение максимального результата в соревновательной форме

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие из перечисленных факторов относятся к движущим силам психического развития личности (по отечественной психологии)?

- А) Наследственность
- Б) Обучение и воспитание
- В) Собственная активность личности
- Г) Только биологическое созревание
- Д) Социальная среда

6. Какие признаки характеризуют коллектив как высшую форму развития группы?

- А) Наличие формального лидера, назначенного сверху
- Б) Социально значимая цель деятельности
- В) Высокий уровень сплоченности
- Г) Отношения ответственности и зависимости
- Д) Наличие конфликтов между членами группы

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность уровней структуры личности (по К.К. Платонову) от биологически обусловленного к социально обусловленному:

1. Характер и способности
2. Темперамент, половые и возрастные свойства
3. Опыт (знания, умения, навыки)
4. Направленность (убеждения, мировоззрение)

8. Установите последовательность этапов освоения деятельности (формирования навыка):

1. Автоматизация действий
2. Ознакомление с действием
3. Выполнение действия под контролем сознания (отработка)
4. Переход к упражнениям

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте структуру деятельности по А.Н. Леонтьеву. Опишите, как эта структура проявляется в спортивной деятельности спортсмена на примере подготовки к соревнованиям.

10. Дайте определение понятию «социально-психологический климат» спортивной группы. Перечислите не менее 3 факторов, от которых зависит благоприятный климат в команде, и предложите 2 способа его улучшения для тренера.

3. Тест по теме: «Психические свойства личности»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Какой тип темперамента характеризуется высокой психической активностью, энергичностью, резкой сменой настроения, неуравновешенностью и склонностью к бурным эмоциональным вспышкам?

- А) Сангвиник
- Б) Холерик
- В) Флегматик
- Г) Меланхолик

2. Согласно теории потребностей А. Маслоу, какая потребность является высшей в иерархии?

- А) Физиологические потребности
- Б) Потребность в безопасности
- В) Потребность в самоактуализации
- Г) Потребность в уважении и признании

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

2. Соотнесите тип акцентуации характера по классификации А.Е. Личко с его основной характеристикой:

Тип акцентуации	Характеристика
1. Гипертимный	А) Повышенная тревожность, мнительность, чувство неполноценности
2. Циклоидный	Б) Постоянно приподнятое настроение, энергичность, жажда деятельности
3. Психастенический	В) Периодическая смена настроения от

	приподнятого до подавленного
4. Астеноневротический	Г) Повышенная утомляемость, раздражительность, ипохондричность

3. Соотнесите вид способностей с их характеристикой и примером:

Вид способностей	Характеристика и пример
1. Общие способности	А) Обеспечивают успех в конкретном виде деятельности (например, чувство мяча у баскетболиста)
2. Специальные способности	Б) Обеспечивают успех в разных видах деятельности (например, высокий уровень интеллекта)

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие свойства темперамента относятся к его динамическим характеристикам?

- А) Темп реакций (быстрота протекания психических процессов)
 - Б) Направленность личности (интересы, убеждения)
 - В) Эмоциональная возбудимость
 - Г) Пластичность (способность адаптироваться к меняющимся условиям)
 - Д) Содержательная сторона характера (честность, принципиальность)
6. Какие факторы и условия влияют на воспитание характера?
- А) Врожденные задатки и тип нервной системы (темперамент)
 - Б) Семейное воспитание в детстве
 - В) Только наследственность
 - Г) Социальная среда и референтная группа
 - Д) Самовоспитание и волевые усилия личности

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность уровней развития способностей (от низшего к высшему):

Талант

Одаренность

Задатки

Гениальность

Способности

8. Установите последовательность этапов формирования мотивации достижения у спортсмена:

Возникновение потребности в достижении успеха

Формирование мотива (стремление к победе)

Постановка конкретной цели (результат, норматив)

Оценка результата и возникновение новой потребности

Выбор действий и усилий для достижения цели

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте взаимосвязь темперамента и характера в структуре личности. Опишите, как тип темперамента (на примере сангвиника или меланхолика) может проявляться в спортивной деятельности и влиять на успешность выступлений.

10. Дайте определение понятию «способности». Опишите, что такое общие и специальные способности, и приведите примеры педагогических способностей, необходимых тренеру (не менее 3-х). В чем отличие одаренности от таланта?

4.Тест по теме: «Психические процессы»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Какой психический процесс обеспечивает целостное отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств?

- А) Ощущение
- Б) Восприятие
- В) Мышление
- Г) Представление

2. Какой вид внимания характеризуется сознательной направленностью на объект, требует волевых усилий и возникает при постановке цели?

- А) Непроизвольное внимание
- Б) Послепроизвольное внимание
- В) Произвольное внимание
- Г) Сенсорное внимание

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите вид ощущения с его модальностью (типом рецепторов):

Вид ощущения	Модальность (источник)
1. Зрительное	А) Воздействие звуковых волн на слуховой анализатор
2. Слуховое	Б) Воздействие света на сетчатку глаза
3. Кинестетическое (двигательное)	В) Информация о вкусе пищи
4. Вкусовое	Г) Информация о положении тела и движении мышц
4. Соотнесите свойство внимания с его характеристикой:	

Свойство внимания	Характеристика
1. Концентрация	А) Количество объектов, одновременно воспринимаемых с одинаковой ясностью
2. Переключение	Б) Длительность удержания внимания на одном объекте
3. Устойчивость	В) Степень сосредоточенности сознания на объекте
4. Объем	Г) Сознательный перенос внимания с одного объекта на другой

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие процессы относятся к основным процессам памяти?

- А) Фиксация (запоминание)
- Б) Представление
- В) Сохранение
- Г) Узнавание и воспроизведение
- Д) Забывание

6. Какие виды мышления выделяют в психологии по форме (по характеру используемых

средств)?

- А) Наглядно-действенное
- Б) Интуитивное
- В) Наглядно-образное
- Г) Словесно-логическое (абстрактное)
- Д) Практическое

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов переработки информации при формировании зрительного образа (от раздражителя к осознанию):

Ощущение (возникновение сенсорного сигнала)

Узнавание (сличение с эталоном в памяти)

Восприятие (формирование целостного образа)

Воздействие раздражителя на рецептор

Осмысление (понимание значения объекта)

8. Установите последовательность мыслительных операций при решении тактической задачи в спорте:

Выбор оптимального решения из нескольких вариантов

Оценка текущей игровой ситуации

Анализ информации (расположение соперников, время)

Сравнение возможных вариантов действий

Реализация принятого решения

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте роль ощущений и восприятия в спортивной деятельности. Приведите не менее 3-х примеров того, как различные виды ощущений помогают спортсмену в тренировочном и соревновательном процессе.

10. Дайте определение понятию «воображение». Опишите его виды (активное/пассивное, воссоздающее/творческое) и объясните, как воображение используется спортсменами при разучивании новых упражнений и подготовке к соревнованиям.

5.Тест по теме: «Чувства и воля»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Какая функция эмоций заключается в мобилизации сил организма и подготовке к действиям в значимых ситуациях (например, «собраться» перед стартом)?

- А) Коммуникативная
- Б) Регуляторная (мобилизующая)
- В) Оценочная (сигнальная)
- Г) Следообразующая (закрепление опыта)

2. Какой структурный компонент волевого действия характеризуется борьбой мотивов и выбором одного из нескольких возможных вариантов поведения?

- А) Осознание цели

Б) Принятие решения

В) Планирование действий

Г) Исполнение принятого решения

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите вид эмоционального состояния с его характеристикой:

Эмоциональное состояние	Характеристика
1. Настроение	А) Бурная, кратковременная эмоциональная реакция, захватывающая личность целиком
2. Аффект	Б) Сильное, стойкое и длительное чувство, определяющее направление мыслей и действий
3. Стресс	В) Слабо выраженное, относительно устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение
4. Страсть	Г) Состояние напряжения, возникающее в ответ на экстремальные или сложные условия

4. Соотнесите волевое качество личности с его характеристикой:

Волевое качество	Характеристика
1. Целеустремленность	А) Способность преодолевать значительные трудности ради достижения цели
2. Настойчивость	Б) Способность противостоять внешним воздействиям, действовать на основе своих убеждений
3. Самообладание	В) Умение сохранять ясность мысли и контролировать эмоции в сложных ситуациях
4. Смелость	Г) Способность идти на разумный риск и преодолевать страх

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие функции выполняют эмоции и чувства в жизни человека и спортивной деятельности?

А) Оценочная (отражение значимости событий)

Б) Побудительная (стимулирование активности)

В) Коммуникативная (передача информации о состоянии)

Г) Терморегуляторная (поддержание температуры тела)

Д) Активационная (мобилизация ресурсов организма)

6. Какие из перечисленных условий и факторов способствуют формированию и развитию волевых качеств личности в процессе спортивной деятельности?

А) Регулярное преодоление физических нагрузок

Б) Соревновательная обстановка

В) Избегание трудных ситуаций

Г) Постановка четких и постепенно усложняющихся целей

Д) Поддержка тренера и коллектива

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов (звеньев) волевого действия:

Борьба мотивов и принятие решения

Осознание цели и желание ее достичь

Исполнение принятого решения (волевое усилие)

Оценка полученного результата

Осознание возможных путей достижения цели

8. Установите последовательность развития эмоционального состояния спортсмена от возникновения ситуации до проявления реакции (динамика эмоций):

Осознание значимости ситуации

Появление эмоционального переживания

Возникновение ситуации (раздражитель)

Внешнее выражение эмоции (мимика, жесты, действия)

Физиологические изменения в организме (учащение пульса, дыхания)

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте роль эмоций и чувств в спортивной деятельности. Опишите, какое влияние на выступление спортсмена могут оказывать положительные (например, спортивная злость, радость) и отрицательные (страх, тревога) эмоциональные состояния. Приведите конкретные примеры из спортивной практики.

10. Дайте определение понятию «воля». Опишите структуру волевого действия и перечислите не менее 4 волевых качеств личности, которые активно формируются и проявляются в спортивной деятельности. Объясните, почему спорт считается эффективным средством воспитания воли.

6. Тест по теме: «Закономерности психического развития в онтогенезе»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Согласно концепции Л.С. Выготского, что является движущей силой психического развития ребенка?

- А) Биологическое созревание организма
- Б) Обучение и сотрудничество со взрослыми (зона ближайшего развития)
- В) Спонтанное развертывание врожденных программ
- Г) Удовлетворение физиологических потребностей

2. Какой вид деятельности является ведущим для детей младшего школьного возраста (7–11 лет)?

- А) Игровая деятельность
- Б) Учебная деятельность
- В) Интимно-личностное общение
- Г) Учебно-профессиональная деятельность

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите возрастной период (по периодизации Д.Б. Эльконина) с ведущим видом деятельности:

Возрастной период	Ведущий вид деятельности
1. Раннее детство (1–3 года)	А) Учебная деятельность
2. Дошкольный возраст (3–7 лет)	Б) Игровая деятельность
3. Младший школьный возраст (7–11 лет)	В) Предметно-манипулятивная деятельность
4. Подростковый возраст (11–15 лет)	Г) Интимно-личностное общение

4. Соотнесите познавательный психический процесс с его возрастной особенностью развития у школьников:

Психический процесс	Возрастная особенность
1. Внимание	А) В подростковом возрасте приобретает гипотетико-

	дедуктивный характер
2. Память	Б) У младших школьников преобладает произвольное, к старшим классам развивается произвольное
3. Мышление	В) У младших школьников преобладает наглядно-образное, у подростков — словесно-логическое
4. Воображение	Г) В младшем школьном возрасте отличается яркостью и оригинальностью, но часто смешивается с реальностью

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие факторы относятся к основным движущим силам (детерминантам) психического развития личности в онтогенезе?

- А) Наследственные задатки и тип нервной системы
- Б) Социальная среда и воспитание
- В) Только хронологический возраст
- Г) Собственная активность и деятельность ребенка
- Д) Половая дифференциация

6. Какие психологические особенности характерны для подросткового возраста (11–15 лет)?

- А) Появление чувства взрослости и стремление к самостоятельности
- Б) Ведущая деятельность — интимно-личностное общение со сверстниками
- В) Полное завершение формирования всех познавательных процессов
- Г) Повышенная критичность к себе и окружающим
- Д) Устойчивая сформированная самооценка без колебаний

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов психического развития в онтогенезе (от рождения к зрелости) согласно возрастной периодизации:

1. Младший школьный возраст
2. Раннее детство
3. Подростковый возраст
4. Дошкольный возраст
5. Младенчество (до 1 года)

8. Установите последовательность развития восприятия пространства и времени у детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой:

1. Развитие чувства дистанции и оценки скорости движения
2. Формирование общего представления о расположении тела в пространстве
3. Совершенствование оценки временных интервалов (чувство темпа)
4. Ориентировка на собственном теле (схема тела)

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте суть концепции Л.С. Выготского о «зоне ближайшего развития». Объясните, как это понятие может применяться тренером или педагогом по физической культуре при обучении детей новым двигательным действиям.

10. Опишите, как занятия физической культурой и спортом влияют на развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление) и эмоционально-волевой сферы детей школьного возраста. Приведите не менее 3-х конкретных примеров такого влияния.

7. Тест по теме: «Деадаптация и девиантное поведение школьников»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Что понимается под школьной деадаптацией?

- А) Временное снижение успеваемости из-за болезни
- Б) Возникновение у школьника неадекватных механизмов приспособления к школе в виде нарушений поведения, успеваемости и взаимоотношений
- В) Переход из одной школы в другую
- Г) Естественный кризис возрастного развития

2. Какое поведение в психологии определяется как устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых социальных норм и причиняющее вред самой личности или окружающим?

- А) Нормативное поведение
- Б) Конформистское поведение
- В) Девиантное поведение
- Г) Произвольное поведение

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите форму проявления деадаптации с её характеристикой:

Форма деадаптации	Характеристика
1. Академическая (учебная)	А) Нарушение эмоционального благополучия, тревожность, страх школы, агрессия
2. Социальная	Б) Конфликты с одноклассниками, изолированность, нарушение общения
3. Эмоционально-личностная	В) Стойкая неуспеваемость, трудности в усвоении учебного материала, несоответствие знаний возрастным нормам

4. Соотнесите тип девиантного поведения с его конкретным проявлением:

Тип девиантного поведения	Пример проявления
1. Делинквентное (противоправное)	А) Употребление алкоголя, курение, токсикомания
2. Аддиктивное (зависимое)	Б) Мелкое хулиганство, кражи, драки, порча имущества
3. Асоциальное (антиобщественное)	В) Отказ от выполнения домашних заданий, дерзость учителям
4. Патохарактерологическое	Г) Поведение, обусловленное акцентуациями характера и психопатиями (подозрительность, демонстративность)

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие психологические причины могут приводить к школьной деадаптации?

- А) Несформированность учебной мотивации
- Б) Завышенные ожидания родителей и учителей
- В) Педагогическая запущенность
- Г) Высокий уровень интеллекта
- Д) Психологические особенности (тревожность, застенчивость)

6. Какие признаки указывают на социальную деадаптацию подростка?

- А) Систематические пропуски уроков без уважительной причины
- Б) Уход из дома и бродяжничество

В) Отличная успеваемость по всем предметам

Г) Вхождение в неформальные асоциальные группы

Д) Развитое чувство ответственности и дисциплинированность

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов формирования девиантного поведения у подростка (от предпосылок к закреплению):

1. Закрепление девиантных форм поведения как привычных способов реагирования
2. Возникновение психологического дискомфорта и фрустрации потребностей
3. Эпизодическое нарушение норм (пробы)
4. Наличие неблагоприятных социально-психологических предпосылок (семья, среда)
5. Поиск альтернативных (девиантных) способов удовлетворения потребностей

8. Установите последовательность мероприятий психолого-педагогической коррекции дезадаптации школьника:

1. Включение школьника в социально-одобряемую деятельность (спорт, кружки)
2. Диагностика причин дезадаптации
3. Формирование положительной мотивации и самооценки
4. Работа с семьей и ближайшим окружением ребенка
5. Разработка индивидуального плана коррекционной работы

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Дайте определение понятиям «дезадаптация» и «девиантное поведение». Опишите основные причины школьной дезадаптации (не менее 3-х групп факторов) и предложите 2 способа её профилактики в условиях образовательной организации.

10. Раскройте роль педагога-психолога и учителя физической культуры в предупреждении и коррекции девиантного поведения школьников. Объясните, почему занятия спортом могут служить эффективным средством профилактики дезадаптации.

8.Тест по теме: «Психология физического воспитания»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Что является главной педагогической направленностью психологии физического воспитания?

- А) Достижение максимальных спортивных результатов любой ценой
- Б) Гармоничное развитие личности через физическую культуру, воспитание психических качеств и укрепление здоровья
- В) Формирование узкоспециализированных двигательных навыков без учета личности
- Г) Подготовка только профессиональных спортсменов

2. Согласно психологической систематике видов спорта, к какому типу относятся виды спорта, где успех определяется преимущественно психомоторными и сенсорно-перцептивными способностями (например, спортивная гимнастика, фигурное катание, стрельба)?

- А) Виды спорта с активным противодействием сопернику
- Б) Ситуационные виды спорта
- В) Виды спорта, требующие преимущественного проявления координационных способностей и точности движений
- Г) Циклические виды спорта

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите компонент структуры спортивной деятельности с его содержанием:

Компонент структуры	Содержание
1. Мотивационный	А) Совокупность движений и технических приемов, выполняемых спортсменом
2. Целевой	Б) Совокупность побуждений, интересов и потребностей, направляющих активность спортсмена
3. Исполнительский (операциональный)	В) Планируемый результат, на который ориентируется спортсмен (норматив, место)
4. Оценочно-результативный	Г) Анализ полученного результата, самоконтроль и самооценка

4. Соотнесите вид спорта с его психологической характеристикой (по систематике):

Вид спорта	Психологическая характеристика
1. Циклические виды	А) Требуют высокой концентрации внимания, точности дифференцированных восприятий, эмоциональной устойчивости
2. Сложнокоординационные	Б) Характеризуются высокой интенсивностью сиюминутных психических процессов, быстрым принятием решений в условиях дефицита времени
3. Спортивные игры	В) Отличаются монотонностью, большим объемом стереотипных движений, требуют развития выносливости к однообразной нагрузке

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие психологические особенности характерны для соревновательной деятельности по сравнению с тренировочной?

- А) Повышенный уровень психического напряжения (стресс)
- Б) Публичный характер выступления
- В) Отсутствие внешней оценки и судейства
- Г) Наличие жестких временных рамок и правил
- Д) Высокая ответственность за результат

6. Какие мотивы могут побуждать школьников к занятиям физической культурой и спортом?

- А) Мотив укрепления здоровья и физического развития
- Б) Мотив общения и принадлежности к группе
- В) Мотив избегания неудачи (не получить «двойку»)
- Г) Мотив достижения успеха и самоутверждения
- Д) Мотив материального вознаграждения (у профессиональных спортсменов)

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов спортивной подготовки в макроцикле (с точки зрения психической регуляции):

1. Соревновательный этап (реализация навыков в условиях стресса)
2. Предварительный этап (формирование мотивации и целеполагание)
3. Восстановительный этап (психическая релаксация, анализ ошибок)
4. Основной (тренировочный) этап (развитие навыков и качеств)

8. Установите последовательность психологических состояний спортсмена в динамике соревновательного дня (от старта к финишу):

1. Предстартовая лихорадка или апатия
2. Оптимальное боевое состояние (пик готовности)

3. Стартовая лихорадка (в момент начала)
4. Послесоревновательное состояние (эмоциональное насыщение или разочарование)
5. Мобилизация и вработывание

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. В чем принципиальные отличия этих видов деятельности с точки зрения мотивации, психологической нагрузки и контроля? Приведите примеры.
10. Дайте определение понятию «психологическая систематика видов спорта». Опишите, как классифицируются виды спорта по психологическим критериям (не менее 3 групп) и приведите примеры. Объясните, для каких практических целей используется эта систематика в работе тренера и спортивного психолога.

9. Тест по теме: «Психология спорта»

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный ответ или выполните задание согласно формулировке.

Блок 1. Вопросы с ОДНИМ правильным ответом (2 вопроса)

1. Как называется состояние психического напряжения, возникающее у спортсмена в экстремальных условиях соревнований, которое характеризуется сужением сознания, скованностью движений, нарушением координации и снижением результативности?
 - А) Оптимальное боевое состояние
 - Б) Состояние психического перенапряжения (дистресс)
 - В) Предстартовая апатия
 - Г) Состояние вработывания
2. Какой метод психорегуляции предполагает использование спортсменом мысленного представления и проговаривания последовательности движений для улучшения техники выполнения упражнения?
 - А) Аутогенная тренировка
 - Б) Идеомоторная тренировка
 - В) Дыхательная гимнастика
 - Г) Метод отвлечения

Блок 2. Вопросы на СООТВЕТСТВИЕ (2 вопроса)

Инструкция: Соотнесите элементы левого и правого столбцов.

3. Соотнесите вид предсоревновательного психического состояния с его внешними проявлениями:

Предсоревновательное состояние	Внешние проявления
1. Стартовая лихорадка	А) Вялость, сонливость, снижение мотивации, отсутствие желания соревноваться
2. Стартовая апатия	Б) Излишнее возбуждение, суетливость, дрожь в руках, ускоренная речь, нарушение координации
3. Оптимальное боевое состояние	В) Спокойная уверенность, сосредоточенность, эмоциональная стабильность, нацеленность на результат

4. Соотнесите метод психологической диагностики в спорте с его целью:

Метод диагностики	Цель применения
1. Опросник САН	А) Оценка индивидуальных свойств нервной системы и темперамента
2. Тест Спилберга	Б) Определение текущего функционального состояния спортсмена
3. Методика К. Томаса	В) Оценка уровня тревоги в данный

	момент и как свойства личности
4. Тест Айзенка (EPI)	Г) Диагностика стиля поведения в конфликтных ситуациях в команде

Блок 3. Вопросы с НЕСКОЛЬКИМИ вариантами ответа (2 вопроса)

Инструкция: Выберите все правильные варианты ответов.

5. Какие факторы экстремальных ситуаций соревновательного характера могут снижать результативность спортсмена?

- А) Неожданное изменение погодных условий (дождь, ветер)
- Б) Отсутствие зрителей
- В) Необъективное судейство или ошибки судей
- Г) Травма или нестандартное поведение соперника
- Д) Качественная разминка перед стартом

6. Какие задачи решает психологическое обеспечение спортивной подготовки?

- А) Формирование мотивации и психологической устойчивости
- Б) Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления)
- В) Только лечение спортивных травм
- Г) Психологическая диагностика и отбор
- Д) Обучение навыкам психической саморегуляции

Блок 4. Вопросы на УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (2 вопроса)

Инструкция: Расставьте пункты в правильной логической последовательности.

7. Установите последовательность этапов психологического обеспечения соревновательной деятельности спортсмена:

1. Проведение психологической диагностики перед стартом (уровень тревоги, готовности)
2. Применение методов оперативной психорегуляции (дыхание, самовнушение)
3. Послесоревновательный анализ состояния и восстановление
4. Разработка индивидуальной стратегии поведения на соревнованиях

8. Установите последовательность этапов спортивного отбора и психологической ориентации:

1. Определение требований вида спорта к психическим качествам (модельные характеристики)
2. Окончательный отбор и зачисление в группу
3. Первичная диагностика общих способностей и психофизиологических свойств
4. Углубленная диагностика специальных способностей в процессе тренировок

Блок 5. ОТКРЫТЫЕ вопросы (развернутый ответ) (2 вопроса)

9. Раскройте понятие «психологическое напряжение и перенапряжение» в спортивной деятельности. Опишите основные причины возникновения психического перенапряжения и его негативные последствия для спортсмена. Какие признаки указывают на состояние перенапряжения?

10. Дайте определение понятию «психорегуляция в спорте». Опишите не менее 3-х методов психорегуляции, которые могут использоваться спортсменом для управления своими состояниями до, во время и после соревнований. Объясните, какую роль играет психогигиена в сохранении психического здоровья спортсмена.

5.3 Практические задания

Тема 1. Общие вопросы психологии

Задание 1. Наблюдение и анализ.

В течение одного учебно-тренировочного занятия наблюдайте за поведением 2–3 спортсменов. Зафиксируйте проявления различных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций) и психических состояний (усталость, тревога, интерес). Составьте протокол наблюдения по каждому спортсмену.

Задание 2. Соотнесение методов и задач.

Разработайте план исследования психологического состояния юного спортсмена перед ответственными соревнованиями. Какие методы психологии (наблюдение, беседа, опрос, эксперимент, тестирование) вы выберете и для чего каждый из них будет использован? Оформите в виде таблицы: «Метод — Цель применения — Ожидаемый результат».

Задание 3. Кейс-задача.

Тренер заметил, что один из его учеников (12 лет) после серии неудачных выступлений стал замкнутым, перестал общаться с командой, снизил активность на тренировках. Какие отрасли психологии могут помочь в этой ситуации? Какие специалисты должны быть привлечены? Предложите план психологической помощи.

Тема 2. Личность, группа, деятельность и общение

Задание 1. Диагностика структуры личности.

Составьте психологический портрет одного из членов вашей учебной группы (или известного спортсмена) по схеме: направленность, опыт, индивидуально-типологические особенности, самосознание. Подтвердите каждую характеристику конкретными примерами из наблюдений.

Задание 2. Анализ группы.

Изучите вашу спортивную группу (класс, команду) по следующим параметрам:

Формальная и неформальная структура.

Социально-психологический климат.

Стиль руководства тренера.

Опишите, какие взаимоотношения и почему можно считать благоприятными или неблагоприятными. Предложите 2–3 способа улучшения климата.

Задание 3. Анализ деятельности по Леонтьеву.

Возьмите любое упражнение (например, обучение прыжку в длину) и разложите его по структуре деятельности А.Н. Леонтьева: потребность → мотив → цель → действия → операции → результат. Опишите каждый элемент применительно к ученику, который выполняет это упражнение в первый раз.

Тема 3. Психические свойства личности

Задание 1. Определение темперамента.

Проведите наблюдение за 3–4 спортсменами во время интенсивной тренировки. Оцените их поведение по критериям:

скорость реакций;

эмоциональные проявления (яркость, устойчивость);

общительность;

реакция на ошибки и неудачи.

Определите предположительный тип темперамента каждого. Обоснуйте свой ответ.

Задание 2. Акцентуации характера (кейс).

Ознакомьтесь с описанием подростка: «Постоянно жалуется на здоровье, быстро устает, очень обидчив, долго переживает замечания, часто плачет после неудач, избегает соревнований, хотя технически подготовлен неплохо». Какой тип акцентуации (по Личко) наиболее вероятен? Составьте 3 рекомендации для тренера по работе с таким спортсменом.

Задание 3. Диагностика мотивации.

Разработайте опросник из 5–7 вопросов для выявления спортивной мотивации у школьников (учебная группа). Цель — определить соотношение внутренней (интерес, удовольствие) и внешней (поощрение, статус) мотивации. Проведите опрос среди 5 одноклассников и сделайте выводы.

Тема 4. Психические процессы

Задание 1. Тренировка ощущений и восприятия.

Разработайте 3 упражнения для спортсменов на развитие:

Кинестетических (мышечно-двигательных) ощущений;

Чувства времени (оценка временных интервалов);

Чувства дистанции (пространственного восприятия).

Опишите, как именно вы будете их проводить и какие ошибки могут возникнуть.

Задание 2. Развитие памяти.

Составьте программу (из 4–5 упражнений) для улучшения двигательной памяти у юных гимнастов или фигуристов при разучивании новой связки (комбинации). Объясните, почему каждый метод работает.

Задание 3. Диагностика внимания.

Проведите с группой из 3–5 человек диагностику свойств внимания с помощью простых методик:

объем внимания (таблица Шульте или запоминание цифр);

переключение внимания (корректирующая проба);

концентрация (тест Пьерона-Рузера).

Обработайте результаты, постройте графики и дайте рекомендации по тренировке слабых свойств внимания.

Тема 5. Чувства и воля

Задание 1. Анализ эмоциональных состояний.

Вспомните конкретную ситуацию (личное выступление или наблюдение за другим спортсменом), где эмоции сильно повлияли на результат. Опишите:

Какие эмоции испытывал спортсмен (до, во время и после);

Как они повлияли на поведение и результат;

Какие приемы саморегуляции могли бы помочь (предложите 2–3 способа).

Задание 2. Наблюдение волевых качеств.

В течение 2–3 тренировочных занятий целенаправленно наблюдайте за спортсменом, который выполняет сложное или неприятное задание (например, «круг почета» на скорость, работа с большим весом, затяжная растяжка). Оцените проявления конкретных волевых качеств (настойчивость, выдержка, смелость, решительность, целеустремленность). Оформите отчет и дайте оценку уровня развития воли.

Задание 3. Тренировка самообладания.

Разработайте систему из 3–4 упражнений для развития самообладания у футбольного вратаря (или баскетболиста, выполняющего штрафные броски) в условиях сильного психологического давления (крики трибун, ответственность). Объясните, как именно это поможет в игре.

Тема 6. Закономерности психического развития в онтогенезе

Задание 1. Возрастная периодизация.

Составьте таблицу «Психологические особенности школьников разных возрастов» по следующей схеме:

Возраст	Ведущая деятельность	Особенности познавательных процессов
	Особенности общения	Рекомендации для учителя физкультуры

Заполните для младшего школьного, подросткового и раннего юношеского возраста (на основе лекционного материала).

Задание 2. Применение зоны ближайшего развития.

Выберите одно сложное двигательное действие (например, кувырок назад в группировке, подача в волейболе). Разработайте поэтапную методику обучения, в которой каждый этап демонстрирует переход от помощи тренера (зона ближайшего развития) к самостоятельному выполнению (актуальное развитие). Опишите конкретные приемы помощи на каждом этапе.

Задание 3. Развитие познавательных процессов в спорте.

Проанализируйте тренировочный процесс в любом виде спорта (на выбор). Определите, какие познавательные процессы (восприятие, внимание, память, мышление, воображение) наиболее активно развиваются в этом виде. Приведите по 2–3 конкретных упражнения, которые развивают каждый из этих процессов в данном виде спорта.

Тема 7. Дезадаптация и девиантное поведение школьников

Задание 1. Диагностика рисков дезадаптации.

Составьте анкету-опросник для учителей (из 8–10 вопросов) для выявления признаков школьной дезадаптации у ученика 5–6 класса. В опроснике должны быть вопросы об успеваемости, поведении, общении, эмоциональном состоянии, посещаемости, отношении к школе. Дайте инструкцию по обработке результатов и «красные флаги» (критические показатели).

Задание 2. Коррекционный план.

Дан кейс: «Ученик 8-го класса систематически опаздывает на уроки физкультуры, отказывается выполнять общие упражнения, конфликтует с одноклассниками, курит за школой. Успеваемость по другим предметам снизилась. Родители разведены, мать работает допоздна». Разработайте план коррекционно-профилактической работы с этим учеником (шаги, участники, методы). Объясните, почему именно такие шаги вы предлагаете.

Задание 3. Профилактика через спорт.

Разработайте проект внеурочного спортивного мероприятия (или цикла занятий), направленного на профилактику девиантного поведения среди подростков «группы риска». Опишите:

цель и задачи;

целевую аудиторию;

содержание (3–4 занятия);

какие психологические потребности подростков оно закрывает (признание, общение, эмоциональная разрядка, самореализация).

Тема 8. Психология физического воспитания

Задание 1. Анализ мотивации.

Проведите опрос среди 10 школьников (или студентов) по вопросу «Почему я занимаюсь физической культурой / спортом?». Классифицируйте ответы по группам мотивов (оздоровление, общение, достижение, избегание неудачи, внешнее принуждение). Составьте диаграмму распределения и напишите рекомендации для педагога по усилению внутренней мотивации в вашей группе.

Задание 2. Психологическая систематика на практике.

Выберите 3 различных вида спорта (например, плавание, бокс, художественную гимнастику). Заполните таблицу:

Вид спорта	Ведущие психические процессы	Основные волевые качества
Типичные психологические проблемы спортсменов	Способы психологической подготовки	

Сделайте вывод, чем отличаются требования к психике в этих видах спорта.

Задание 3. Проектирование тренировки с психологической нагрузкой.

Разработайте план одной тренировки (90 минут) для юных спортсменов (13–15 лет), в котором сознательно моделируются условия, близкие к соревновательным (ограничение времени, шум, ответственность, нестандартные условия). Опишите, какие психологические качества вы развиваете и как вы создаете условия стресса. Предложите способы снятия психологического напряжения после такой тренировки.

Тема 9. Психология спорта

Задание 1. Диагностика предсоревновательного состояния.

Разработайте схему (протокол) наблюдения за поведением спортсмена за 2 часа до старта. Какие внешние признаки (мимика, жесты, речь, вегетативные реакции) вы будете фиксировать, чтобы определить тип предсоревновательного состояния (лихорадка, апатия или боевая готовность)? Опишите критерии оценки и предложите вариант срочной помощи при выявлении неблагоприятного состояния.

Задание 2. Методы психорегуляции.

Составьте для спортсмена-стрелка (или биатлониста) «Индивидуальный набор приемов саморегуляции» на 3 фазы выступления:

За 15 минут до старта (снижение тревоги).

Непосредственно перед выполнением решающего выстрела (концентрация).

После неудачного выстрела (восстановление).

Опишите каждый прием подробно (дыхание, самовнушение, визуализация, переключение внимания).

Задание 3. Анализ экстремальной ситуации.

Разберите конкретную известную спортивную ситуацию (например, промах футболиста в серии пенальти, падение фигуриста в решающий момент, снятие тяжелоатлета из-за травмы). Опишите:

Какие психологические факторы (внешние и внутренние) привели к ошибке или срыву.

Какие меры психологической подготовки могли бы минимизировать риск.

Как тренер должен вести себя после такого эпизода (слова, действия).

Представьте решение в виде развернутого психолого-педагогического анализа.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Тестовые задания

Вариант 1

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. Выберите правильный вариант ответа.

БЛОК 1. ВЫБОР ОДНОГО ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА (9 вопросов)

1. Что является предметом изучения общей психологии?

- А) Строение головного мозга
- Б) Закономерности возникновения, развития и проявления психики
- В) Социальное поведение больших групп
- Г) Педагогические методы обучения

2. Как называется свойство нервной системы, характеризующееся скоростью возникновения и прекращения нервных процессов?

- А) Сила
- Б) Уравновешенность
- В) Подвижность

Г) Лабильность (в некоторых классификациях — динамичность)

3. Кто является основателем первой экспериментальной психологической лаборатории?

А) З. Фрейд

Б) В. Вундт

В) И.П. Павлов

Г) А.Н. Леонтьев

4. Какой вид деятельности является ведущим для ребенка в дошкольном возрасте?

А) Учебная

Б) Трудовая

В) Игровая

Г) Общение

5. Что из перечисленного относится к индивидуальным свойствам человека?

А) Мировоззрение

Б) Ценности

В) Тип телосложения (конституция)

Г) Социальный статус

6. Как называется процесс отражения отдельных свойств предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств?

А) Восприятие

Б) Ощущение

В) Представление

Г) Воображение

7. Какой тип темперамента характеризуется высокой чувствительностью, ранимостью и глубокими переживаниями даже незначительных событий?

А) Холерик

Б) Сангвиник

В) Флегматик

Г) Меланхолик

8. Что понимается под "общением" в психологии?

А) Просто обмен информацией

Б) Сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми

В) Совместная деятельность

Г) Речевая активность одного человека

9. К какому психическому процессу относится способность удерживать информацию в течение короткого времени (до 30 секунд)?

А) Долговременная память

Б) Оперативная память

В) Кратковременная память

Г) Сенсорная память

БЛОК 2. СООТНЕСЕНИЕ (9 вопросов)

10. Соотнесите название метода психологии с его определением:

Метод	Определение
1. Наблюдение	А) Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для выявления психологического факта
2. Эксперимент	Б) Сбор фактов о психике и поведении путем получения ответов на вопросы.
3. Опрос	В) Целенаправленное, систематическое восприятие поведения человека в естественных условиях.
4. Тестирование	Г) Стандартизированное измерение уровня развития определенных психических качеств.

11. Соотнесите форму мышления с ее характеристикой:

1. Понятие 2. Суждение 3. Умозаключение

А) Мысль, в которой утверждается или отрицается что-либо о предметах и явлениях.

Б) Обобщенное знание о классе предметов, закрепленное в слове.

В) Вывод из нескольких суждений, дающий новое знание.

12. Соотнесите название группы в психологии с её признаком:

1. Референтная 2. Неформальная 3. Формальная

А) Взаимодействие опосредовано личными симпатиями (друзья).

Б) Взаимодействие регламентировано официальными документами (коллектив отдела).

В) Группа, на ценности которой индивид ориентируется.

13. Соотнесите компонент структуры личности (по С.Л. Рубинштейну) с его содержанием:

1. Направленность

А) Темперамент и характер.

2. Способности

Б) Что человек хочет (потребности, интересы, идеалы).

3. Характер и темперамент

В) Что человек может (одаренность, талант).

14. Соотнесите вид внимания с условием его возникновения:

Вид внимания

Условие возникновения

1. Непроизвольное А) Постановка цели и волевое усилие.

2. Произвольное Б) Яркость, новизна, неожиданность раздражителя.

3. Послепроизвольное В) Интерес к процессу деятельности при сохранении цели.

15. Соотнесите функцию общения с её примером:

Функция

Пример

1. Информационная

А) Передача эмоционального состояния (смех, плач).

2. Аффективная

Б) Координация действий при совместной работе.

3. Интерактивная

В) Передача знаний и опыта.

16. Соотнесите этап развития коллектива (по А.С. Макаренко) с его характеристикой:

1. Становление 2. Расцвет 3. Завершение

А) Высокий уровень самоуправления, сплоченность вокруг цели.

Б) Требования предъявляет только педагог/лидер.

В) Формирование традиций и переход к самоуправлению.

17. Соотнесите свойство восприятия с его описанием:

1. Константность 2. Предметность 3. Апперцепция

А) Способность правильно узнавать объект по неполным данным.

Б) Отнесение зрительных образов к определенным предметам внешнего мира.

В) Зависимость восприятия от прошлого опыта и содержания психической жизни человека.

18. Соотнесите понятие и определение из раздела "Деятельность":

1. Мотив 2. Цель 3. Действие

А) Образ будущего результата, ради которого выполняется действие.

Б) То, что побуждает человека к деятельности.

В) Относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение цели.

БЛОК 3. ВЫБОР НЕСКОЛЬКИХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ (9 вопросов)

19. Какие функции выполняет психика? (Выберите несколько)

А) Отражение объективной действительности

Б) Регуляция поведения и деятельности

В) Терморегуляция организма

Г) Обеспечение адаптации к среде

20. Какие из перечисленных явлений относятся к психическим состояниям?

А) Стресс

Б) Тревога

В) Ощущение тепла

Г) Утомление

21. Какие факторы влияют на развитие личности?

А) Наследственность

Б) Среда (социальная и культурная)

В) Фаза луны

Г) Активность самой личности

22. Выберите виды деятельности, характерные для человека (в отличие от животных):

А) Инстинктивное поведение

Б) Труд

В) Учение

Г) Добывание пищи (как базовая активность)

23. Какие особенности присущи произвольному вниманию?

А) Наличие волевого усилия

Б) Осознанная цель

В) Непреднамеренность

Г) Усталость при длительном сохранении

24. Что относится к невербальным средствам общения?

А) Речь

Б) Мимика

В) Жесты

Г) Поза

25. Какие свойства относятся к характеристикам темперамента?

А) Сензитивность (чувствительность)

Б) Реактивность

В) Экстраверсия/Интроверсия

Г) Убеждения (это больше к характеру и мировоззрению)

26. Какие виды памяти различают по характеру психической активности?

А) Двигательная

Б) Образная

В) Смысловая (логическая)

Г) Эмоциональная

27. Что из перечисленного является структурным компонентом деятельности (по А.Н. Леонтьеву)?

А) Потребность

Б) Мотив

В) Действие

Г) Операция

БЛОК 4. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (9 вопросов)

28. Расположите этапы развития психики в филогенезе (по А.Н. Леонтьеву) в правильном порядке:

А) Стадия интеллекта

Б) Стадия элементарной сенсорной психики

В) Стадия перцептивной психики

29. Установите последовательность стадий формирования умственного действия (по П.Я. Гальперину):

А) Действие в материальной (или материализованной) форме

Б) Ориентировочная основа действия

В) Внутренняя речь (действие про себя)

- Г) Внешняя речь (проговаривание вслух)
30. Расположите процессы памяти в порядке их протекания (от начала к результату):
- А) Воспроизведение
 - Б) Запоминание
 - В) Сохранение
 - Г) Забывание (как обратный процесс, но обычно завершает цикл)
31. Расставьте фазы общения в хронологическом порядке:
- А) Интерактивная фаза (обмен действиями)
 - Б) Перцептивная фаза (восприятие друг друга)
 - В) Коммуникативная фаза (обмен информацией)
32. Расположите уровни свойств нервной системы (по И.П. Павлову) от более высокого к низшему (по силе):
- А) Слабый тип
 - Б) Сильный неуравновешенный
 - В) Сильный уравновешенный инертный
 - Г) Сильный уравновешенный подвижный
33. Установите последовательность действий при решении мыслительной задачи:
- А) Выбор стратегии решения
 - Б) Осознание проблемной ситуации
 - В) Проверка решения
 - Г) Нахождение решения (инсайт или перебор)
34. Расположите стадии развития группы (по модели Такмана) в правильном порядке:
- А) Нормирование (установление правил)
 - Б) Формирование (знакомство)
 - В) Работа (высокая продуктивность)
 - Г) Бурление (конфликты)
35. Расставьте этапы процесса общения (коммуникативной стороны) по порядку:
- А) Получение обратной связи
 - Б) Кодирование информации отправителем
 - В) Понимание сообщения получателем
 - Г) Выбор канала передачи
36. Установите последовательность возрастных этапов развития личности (по Д.Б. Эльконину) в раннем детстве:
- А) Школьный возраст
 - Б) Дошкольный возраст
 - В) Младенчество
 - Г) Раннее детство (от 1 до 3)
- БЛОК 5. ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ (4 вопроса)**
37. В чем заключается принципиальное отличие восприятия от ощущений? Приведите пример, иллюстрирующий это отличие.
38. Опишите структуру общения по Г.М. Андреевой. Назовите три взаимосвязанные стороны общения и кратко раскройте их содержание.
39. Что такое задатки и способности? Как они соотносятся друг с другом в процессе развития личности?
40. Раскройте сущность понятия "индивидуальный стиль деятельности". От чего он зависит и в чем проявляется?

Вариант 2

БЛОК 1. ВЫБОР ОДНОГО ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА (10 вопросов)

1. Какое определение воли является наиболее точным в психологии?
- А) Способность человека добиваться своего любой ценой
 - Б) Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности

- В) Умение подавлять эмоции
Г) Склонность к рискованным поступкам
2. Как называется высшее чувство, связанное с переживанием отношений к другим людям, обществу, идеалам?
А) Эмоции
Б) Настроение
В) Чувства (как устойчивые эмоциональные отношения)
Г) Аффект
3. Что является единицей анализа психического развития в онтогенезе (по Л.С. Выготскому)?
А) Рефлекс
Б) Социальная ситуация развития
В) Инстинкт
Г) Темперамент
4. Как называется возрастной кризис, происходящий примерно в 3 года?
А) Кризис новорожденности
Б) Кризис первого года жизни
В) Кризис «Я сам»
Г) Кризис подросткового возраста
5. Что такое дезадаптация школьника?
А) Высокая успеваемость
Б) Нарушение процесса приспособления к условиям школы, проявляющееся в трудностях обучения и поведения
В) Смена школы
Г) Увлечение спортом
6. Какое поведение называется девиантным?
А) Поведение, соответствующее социальным нормам
Б) Поведение, отклоняющееся от принятых в обществе правовых и нравственных норм
В) Поведение в стрессовой ситуации
Г) Профессиональное поведение спортсмена
7. Какой принцип лежит в основе психологии физического воспитания?
А) Принцип единства сознания и деятельности
Б) Принцип изоляции физических нагрузок от психики
В) Принцип приоритета соревнований над обучением
Г) Принцип минимизации двигательной активности
8. Какое психическое состояние наиболее характерно для спортсмена перед стартом, если оно способствует мобилизации сил и улучшению результата?
А) Стартовая апатия
Б) Стартовая лихорадка (боевая готовность)
В) Паника
Г) Фрустрация
9. Что из перечисленного относится к волевым качествам личности?
А) Эмоциональность
Б) Настойчивость
В) Внушаемость
Г) Тревожность
10. В каком возрасте, согласно периодизации Д.Б. Эльконина, ведущей деятельностью является интимно-личностное общение?
А) Младший школьный
Б) Дошкольный
В) Подростковый
Г) Ранняя юность
- БЛОК 2. СООТНЕСЕНИЕ (10 вопросов)

11. Соотнесите вид эмоционального состояния с его характеристикой:

1. Настроение 2. Аффект 3. Страсть 4. Фрустрация

А) Кратковременная, бурно протекающая эмоция

Б) Глубокое и устойчивое переживание, захватывающее человека надолго

В) Слабо выраженное, длительное, относительно устойчивое эмоциональное состояние

Г) Состояние крушения надежд, переживание неудачи

12. Соотнесите возрастной этап с ведущим новообразованием:

Возраст

1. Младенчество

2. Младший школьный возраст

3. Подростковый возраст

4. Старший школьный возраст

Новообразование

А) Внутренний план действий, произвольность

Б) «Я-концепция», мировоззрение

В) Комплекс оживления, чувство привязанности

Г) Чувство взрослости, рефлексия

13. Соотнесите тип девиантного поведения с его проявлением:

Тип поведения Проявление

1. Аддиктивное 2. Делинквентное 3. Антисоциальное

А) Уход от реальности через употребление ПАВ или зависимость (игры, интернет)

Б) Нарушение моральных норм, противоречащее правилам общежития

В) Противоправные действия, влекущие административную или уголовную ответственность

14. Соотнесите этап волевого действия с его содержанием:

1. Борьба мотивов 2. Принятие решения 3. Преодоление препятствий

А) Осознание того, что мешает достичь цели

Б) Выбор между несколькими желаниями

В) Выбор оптимального способа действия

15. Соотнесите психический процесс с его ролью в физическом воспитании:

1. Ощущение и восприятие 2. Мышление 3. Память 4. Внимание

А) Запоминание техники движения

Б) Оценка собственных действий и действий соперника

В) Анализ игровой ситуации, принятие тактических решений

Г) Ориентировка в пространстве, чувство темпа, времени

16. Соотнесите предстартовое состояние спортсмена с его проявлением:

1. Боевая готовность 2. Стартовая лихорадка 3. Стартовая апатия

А) Апатия, сонливость, неуверенность

Б) Оптимальный уровень возбуждения, собранность

В) Чрезмерное возбуждение, суетливость, рассеянность

17. Соотнесите фактор, влияющий на психическое развитие, с его сущностью:

1. Наследственность 2. Среда 3. Активность личности 4. Обучение

А) Целенаправленное обучение и воспитание

Б) Передача генетических особенностей от родителей

В) Совокупность внешних условий жизни

Г) Собственная деятельность и самовоспитание

18. Соотнесите вид чувств с их содержанием:

Вид чувств Содержание

1. Нравственные А) Переживания красоты в искусстве и природе

2. Интеллектуальные Б) Отношение к другим людям, долгу, совести

3. Эстетические В) Переживания, связанные с познанием (удивление, сомнение)

19. Соотнесите возрастной кризис с его основным противоречием:

1. Кризис 7 лет 2. Кризис подростковый 3. Кризис юношеский

- А) Между желанием самостоятельности и ограничениями взрослых
- Б) Между стремлением быть взрослым и реальными возможностями
- В) Между «Я-ребенок» и «Я-школьник»

20. Соотнесите метод психологической диагностики дезадаптации с его целью:

1. Наблюдение 2. Опросник 3. Проективный тест 4. Социометрия

- А) Выявление уровня тревожности
- Б) Изучение самооценки и личностных особенностей
- В) Фиксация поведенческих проявлений в естественных условиях
- Г) Изучение межличностных отношений в классе

БЛОК 3. ВЫБОР НЕСКОЛЬКИХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ (10 вопросов)

21. Какие признаки характеризуют волевое действие?

- А) Наличие сознательной цели
- Б) Преодоление внутренних и внешних препятствий
- В) Автоматическое выполнение
- Г) Принятие осознанного решения

22. Какие из перечисленных чувств относятся к высшим (социальным)?

- А) Голод
- Б) Чувство долга
- В) Жажда
- Г) Чувство патриотизма

23. Какие факторы являются движущими силами психического развития (по Л.С. Выготскому)?

- А) Внутренние противоречия
- Б) Обучение и воспитание
- В) Биологическое созревание (само по себе)
- Г) Социальная ситуация развития

24. Какие проявления характерны для кризиса подросткового возраста?

- А) Чувство взрослости
- Б) Снижение успеваемости
- В) Стремление к самоутверждению
- Г) Полное послушание родителям

25. Какие причины могут приводить к школьной дезадаптации?

- А) Несформированность учебных навыков
- Б) Завышенные требования родителей
- В) Наличие друзей в классе

Г) Особенности нервной системы (слабость)

26. Какие виды девиантного поведения выделяют в психологии?

- А) Аддиктивное
- Б) Делинквентное
- В) Патохарактерологическое
- Г) Социально-одобряемое

27. Какие психологические функции выполняет физическая культура в развитии личности?

- А) Формирование волевых качеств
- Б) Развитие коммуникативных навыков
- В) Только укрепление здоровья (без влияния на психику)
- Г) Снятие психического напряжения

28. Какие психические качества необходимы спортсмену для достижения высоких результатов?

- А) Эмоциональная устойчивость
- Б) Высокий уровень притязаний

- В) Импульсивность
 - Г) Умение концентрировать внимание
29. Какие факторы влияют на формирование предстартовых состояний?
- А) Личный опыт спортсмена
 - Б) Значимость соревнования
 - В) Погодные условия (внутри стадиона)
 - Г) Тренированность
30. Какие изменения происходят в познавательной сфере младшего школьника?
- А) Формируется произвольность внимания
 - Б) Развивается рефлексия (начало)
 - В) Восприятие становится менее дифференцированным
 - Г) Активно развивается словесно-логическое мышление
- БЛОК 4. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (10 вопросов)**
31. Расположите этапы развития эмоциональной сферы ребенка в раннем онтогенезе (от рождения до школы):
- А) Появление страха
 - Б) Комплекс оживления
 - В) Социальные эмоции (стыд, гордость)
 - Г) Безусловные эмоции удовольствия/неудовольствия
32. Установите последовательность этапов волевого действия:
- А) Борьба мотивов
 - Б) Осознание цели и желание
 - В) Исполнение решения
 - Г) Принятие решения
33. Расположите возрастные периоды по Д.Б. Эльконину от раннего к старшему:
- А) Подростковый возраст
 - Б) Младший школьный возраст
 - В) Дошкольный возраст
 - Г) Раннее детство (1–3 года)
34. Установите последовательность стадий развития коллектива (по А.С. Макаренко):
- А) Стадия дифференциации (появление актива)
 - Б) Стадия сплочения (общие требования)
 - В) Стадия расцвета (самоуправление)
 - Г) Стадия первичного сплочения
35. Расположите стадии формирования навыка в физическом воспитании:
- А) Стадия автоматизации
 - Б) Стадия координации
 - В) Стадия генерализации (первоначальное обобщение)
 - Г) Стадия повторения и закрепления
36. Установите последовательность этапов психологической подготовки спортсмена к соревнованиям (за несколько дней до старта):
- А) Непосредственная предстартовая настройка
 - Б) Отвлечение от мыслей о сопернике
 - В) Психологическая разгрузка
 - Г) Анализ своих сильных сторон
37. Расположите стадии формирования девиантного поведения:
- А) Закрепление девиантного стереотипа
 - Б) Возникновение конфликта с нормами
 - В) Единичное нарушение
 - Г) Вхождение в девиантную группу
38. Установите последовательность действий психолога при работе со школьной дезадаптацией:
- А) Консультация родителей

Б) Диагностика причин

В) Разработка коррекционной программы

Г) Проведение коррекционных занятий

39. Расположите этапы становления волевого качества «смелость» в спорте:

А) Способность рисковать в нестандартной ситуации

Б) Преодоление страха перед конкретным препятствием

В) Осознание опасности и оценка своих сил

Г) Уверенное действие в опасной ситуации

40. Расположите возрастные кризисы в хронологическом порядке (от раннего к старшему):

А) Кризис подростковый

Б) Кризис новорожденности

В) Кризис 3 лет

Г) Кризис 7 лет

БЛОК 5. ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ (10 вопросов)

41. Что такое «борьба мотивов» в структуре волевого действия? Приведите пример из жизни или спорта.

42. В чем разница между эмоциями и чувствами? Назовите два критерия отличия.

43. В чем заключается сущность понятия «социальная ситуация развития» (по Л.С. Выготскому)? Как она меняется в кризисные периоды?

44. Назовите три основные линии психического развития ребенка в младшем школьном возрасте (по ведущим видам деятельности).

45. Перечислите основные причины школьной дезадаптации в младшем подростковом возрасте (5–6 класс).

46. Что такое аддиктивное поведение? Назовите три его основные формы, встречающиеся у школьников.

47. Какую роль играет самооценка в процессе занятий физической культурой? Как педагог может повлиять на самооценку неуверенного ученика?

48. Опишите принцип «воспитывающего обучения» в психологии физического воспитания. Приведите пример.

49. Какова психологическая структура соревновательной деятельности спортсмена? Назовите её основные компоненты.

50. Перечислите приемы саморегуляции психического состояния спортсмена перед стартом (минимум 3 приема). Кратко опишите каждый.

6.2 Кейсы (ситуации)

1. Ситуационная задача:

В учебной группе по физической культуре занимаются 15 студентов разных национальностей. В процессе выполнения командного упражнения один из студентов (представитель северокавказского этноса) демонстрирует выраженную эмоциональную реакцию на замечание преподавателя, начинает громко спорить, отказывается продолжать упражнение. Другие члены группы выражают недовольство его поведением, некоторые делают обобщающие высказывания о «горячем характере» всех представителей его национальности.

Задание:

Дайте психологическую характеристику личности студента, проявившего эмоциональную реакцию (темперамент, характер, направленность), с учётом этнопсихологических особенностей.

Проанализируйте ситуацию с точки зрения групповой динамики и межнациональных отношений.

Предложите способы разрешения ситуации, способствующие гармонизации отношений в группе.

Сформулируйте рекомендации для преподавателя по работе с разнонациональной

группой.

2. Ситуационная задача:

В спортивную секцию по волейболу пришли два новых студента: один — представитель этноса, в культуре которого принята эмоциональная сдержанность, индивидуализм и высокая дистанция с авторитетами; второй — представитель этноса, в культуре которого принята эмоциональная открытость, коллективизм и почтительное отношение к старшим (тренеру).

На первой же тренировке тренер даёт указание всей команде отработать подачу по 20 раз. Первый студент молча выполняет задание, не задавая вопросов, держится обособленно от команды. Второй студент активно обсуждает задание с партнёрами, громко выражает свои эмоции по поводу успехов и неудач, обращается к тренеру с вопросами и предложениями. Некоторые члены команды начинают обсуждать поведение второго студента: «Какой шумный!», «Неуважение к тренеру!», «У них там все такие — не могут спокойно сидеть». Первый студент при этом оценивается как «стеснительный» и «пассивный», не вызывая нареканий.

Задание:

Дайте психологическую характеристику темперамента, характера, направленности и способностей каждого из двух студентов с учётом их этнокультурных особенностей. Избегайте этнических стереотипов и обобщений.

Проанализируйте, как культурные нормы (эмоциональная экспрессия, отношение к авторитету, коллективизм/индивидуализм) влияют на проявление одних и тех же психических свойств личности в разных культурах.

Объясните, почему поведение второго студента оценивается командой негативно, а поведение первого — позитивно. В чём проявляется культурная предвзятость (этноцентризм) в этих оценках?

Предложите способы гармонизации отношений в команде с учётом этнопсихологических особенностей всех её членов, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и мог реализовать свои способности.

Сформулируйте рекомендации для тренера по работе с разнорасовой командой, учитывая различия в психических свойствах личности, обусловленные этнокультурными факторами.

3. Ситуационная задача:

В 8-й класс общеобразовательной школы поступил ученик-мигрант из среднеазиатского региона. Он плохо владеет русским языком, имеет выраженный акцент. В течение первых двух месяцев обучения наблюдается следующая картина:

Ученик замкнут, избегает общения с одноклассниками;

На уроках физкультуры отказывается выполнять некоторые упражнения (особенно те, где требуется переодеваться в присутствии других);

Не отвечает на прямые вопросы учителя, опускает глаза;

Одноклассники начали его дразнить, передразнивать его речь, называть «чуркой»;

На переменах ученик часто сидит один в коридоре;

Учителя жалуются на «неуспеваемость» и «пассивность», предлагают перевести его в коррекционный класс.

В ответ на травлю ученик однажды сломал стул и набросился с кулаками на обидчика, после чего был вызван в кабинет директора.

Задание:

Дайте психологическую характеристику личности ученика с учётом этнокультурных особенностей, которые могут объяснять его поведение (нормы общения, отношение к старшим, отношение к телу/одежде, способы выражения эмоций).

Проанализируйте причины школьной дезадаптации ученика, выделив этнокультурные, социально-психологические и педагогические факторы. Избегайте стереотипов («у них там так принято»).

Оцените поведение ученика (акт агрессии) с точки зрения девиантного поведения. Есть ли здесь основания говорить о девиации, или это реакция на длительную травлю? Учтите этнокультурный контекст.

Проанализируйте ситуацию с точки зрения групповой динамики и межнациональных отношений в классе. Выявите факторы, способствующие дезадаптации ученика.

Предложите способы разрешения ситуации, направленные на:
восстановление психологического комфорта ученика-мигранта;
гармонизацию межнациональных отношений в классе;
профилактику девиантного поведения.

Сформулируйте рекомендации для педагогов, психолога и администрации школы по работе с учащимися из разных этнокультурных сред.

4. Ситуационная задача:

Преподаватель физической культуры проводит занятие в группе студентов, состоящей из 20 человек разных национальностей. В группе есть студенты, принадлежащие к народам, где:

- физический контакт между разнополыми людьми (особенно в общественных местах) ограничен культурными и религиозными нормами;
- не принято соревноваться «на публику» с ярким проявлением эмоций;
- существует строгое отношение к одежде, закрывающей тело;
- принято почтительное отношение к старшим (преподаватель — непререкаемый авторитет, не допускающий споров).

Преподаватель строит занятие по единому плану: разминка в парах (включая упражнения на касание), эстафеты на скорость с громким подбадриванием, игра в волейбол в открытых майках и шортах. В ходе занятия:

- Две студентки отказываются от работы в парах с юношами;
- Один студент отказывается снимать спортивный костюм (остаётся в длинных штанах);
- Студент из другого этноса демонстрирует «сдержанность» в эстафете, не кричит и не проявляет бурных эмоций;
- Преподаватель публично делает замечание: «Что вы такие зажатые? Соберитесь! Все остальные же бегают нормально!»

После занятия студенты жалуются друг другу на «неуважение к нашим традициям».

Задание:

Дайте психологическую характеристику поведения каждого из описанных студентов с учётом этнокультурных особенностей. Объясните, почему их поведение не является «недисциплинированностью» или «пассивностью».

Проанализируйте действия преподавателя с точки зрения учёта этнопсихологических особенностей занимающихся. Что было сделано верно, а что — ошибкой?

Оцените влияние культурных норм на мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой. Как этнокультурные установки могут влиять на восприятие физической активности, командной работы и здорового образа жизни?

Предложите конкретные способы адаптации занятия физической культурой для разнонациональной группы, чтобы:

- сохранить этнокультурные нормы и традиции студентов;
- обеспечить достижение образовательных и воспитательных целей;
- гармонизировать отношения в группе.

Разработайте рекомендации для преподавателя по работе с разнонациональными группами в процессе физического воспитания.

5. Ситуационная задача:

В профессиональной волейбольной команде, которая готовится к международным соревнованиям, выступают спортсмены разных национальностей. В команде сложилась следующая ситуация:

- Тренер требует от всех спортсменов активного проявления эмоций на площадке (кричать, «заводить» команду, «убивать» мяч с яростью);
- Один из спортсменов (представитель северного народа, где сдержанность в эмоциях является нормой) играет собранно, тихо, «в себя», что вызывает раздражение тренера, обвиняющего его в «безволии» и «пассивности»;
- Другой спортсмен (представитель народа с коллективистской культурой) отказывается от индивидуальных наград и призов, настаивая на том, что все премии должны делиться поровну между всей командой;
- Третий спортсмен в ответственный момент матча не доверяет «пришлому» игроку (другой национальности) и отдаёт мяч менее удобному партнёру, из-за чего команда теряет очко;
- В команде возникают «землячества», группы по национальному признаку, что мешает общей сплочённости.

Задание:

Дайте психологическую характеристику личности и поведения каждого из описанных спортсменов (темперамент, характер, направленность, способности) с учётом этнокультурных особенностей. Объясните, почему их поведение не является «проблемой» или «недостатком», а проявлением культурных норм.

Проанализируйте межнациональные отношения в команде с точки зрения психологии спорта: выявите факторы, способствующие разобщению, и факторы, которые можно использовать для сплочения.

Оцените поведение спортсмена, который не доверил мяч «пришлому». Является ли это проявлением недоверия на национальной почве или это результат недостаточного командного взаимодействия? Предложите способы устранения этой проблемы.

Предложите конкретные способы гармонизации отношений в команде с учётом этнопсихологических особенностей всех игроков: как сплотить команду, сохранив уважение к культурным традициям каждого.

Сформулируйте рекомендации для тренера по работе с разнонациональной командой, особенно в части психологической подготовки к соревнованиям, управления конфликтами и развития командной идентичности, не противоречащей этнокультурной.

Обоснуйте, как традиционные российские ценности могут стать основой для сплочения разнонациональной команды.

Ключи к оценочным материалам

5. Оценочные средства для проведения текущей аттестации (ответы могут быть сформулированы в иной словесной форме, но близкой по содержанию)

5.1 Вопросы для устного собеседования

Тема 1. Общие вопросы психологии

1. Психология — наука о психике и закономерностях её проявления. Предмет — психика как свойство мозга отражать объективную реальность и регулировать поведение. Объект — человек (животные) как носитель психики. Задачи: изучение закономерностей

психических процессов, свойств и состояний; разработка методов диагностики и коррекции; применение знаний в практике.

2. Методы: наблюдение (целенаправленное восприятие поведения в естественных условиях, невмешательство), эксперимент (активное вмешательство в деятельность с созданием контролируемых условий), опрос (беседа, анкетирование), тестирование, анализ продуктов деятельности. Наблюдение даёт естественные данные, но низкая объективность. Эксперимент даёт точные данные, но искусственность условий.

3. Основные отрасли: общая, возрастная, педагогическая, социальная, клиническая, психология труда, спорта, физического воспитания. Этнопсихология изучает психологические особенности народов: культурно-обусловленные черты личности, нормы общения, ценности, стереотипы поведения. Её специфика — анализ психических проявлений через призму культурного контекста.

4. Культурно-исторический подход утверждает, что психическое развитие человека определяется культурно-историческими условиями, а не только биологическим созреванием. Высшие психические функции (речь, мышление, воля) формируются через интериоризацию — превращение внешних социальных действий во внутренние психические процессы. Культурная среда — главный фактор развития.

5. Основные принципы: добровольность участия, конфиденциальность, информированное согласие, отсутствие вреда для испытуемого, честность в интерпретации данных, уважение достоинства личности независимо от пола, возраста, национальности, религии. Запрещается фальсификация данных и использование результатов во вред человеку.

6. Этнокультурные факторы могут искажать данные: разное понимание вопросов (из-за языка, культурных смыслов), недоверие к исследователю другой культуры, культурные нормы самораскрытия (скрытность или открытость), влияние статуса исследователя (отношение к авторитету), различия в понимании шкал оценок. Требуется адаптация методик под конкретную культуру.

7. Этноцентризм — склонность оценивать другие культуры через призму своей собственной как эталонной. Приводит к искажённой интерпретации поведения, стереотипизации, дискриминации. Важно избегать, чтобы объективно понимать мотивы и поступки человека, а не навешивать ярлыки, способствовать гармонизации межнациональных отношений.

8. Позволяет: понимать причины поведения (не сводя к «национальному характеру»), прогнозировать реакции в разных ситуациях, строить эффективную коммуникацию с учётом культурных различий, избегать конфликтов, находить индивидуальный подход, проявлять уважение к культурному многообразию.

9. Психические процессы и свойства личности формируются в культурной среде. Игнорирование культурных различий приводит к необъективным выводам, дискриминации, неэффективным методикам. Учёт культурного разнообразия позволяет создавать универсальные, валидные и этические подходы, соответствующие традиционным ценностям единства и уважения.

10. Культурная норма — принятый в данном обществе стандарт поведения, общий для большинства (например, дистанция в общении, эмоциональность). Личная особенность — индивидуальное проявление, не совпадающее с нормой (например, сдержанность в эмоциональной культуре). Разница помогает не путать культурное с личным и избегать стереотипов: любое поведение может быть и культурно-обусловленным, и индивидуальным.

Тема 2. Личность, группа, деятельность и общение.

1. Индивид — единичный представитель вида (биологическое). Индивидуальность — уникальное сочетание биологических и психологических особенностей человека.

Личность — социальное качество человека, совокупность социально значимых свойств, формируемых в деятельности и общении. Личность — не врождённое, а приобретённое.

2. Направленность — система устойчивых мотивов, определяющая поведение и деятельность личности. Компоненты: потребности (нужда в чём-либо), мотивы (побуждения к деятельности), интересы (избирательное отношение), идеалы (образ желаемого), убеждения (осознанные принципы), мировоззрение (система взглядов на мир). В разных культурах направленность может иметь разные ценностные акценты.

3. Малая группа — немногочисленная общность, члены которой находятся в непосредственном общении. Признаки: непосредственное взаимодействие, общая цель, наличие структуры (лидер, роли), групповые нормы, чувство «мы», относительная устойчивость. Примеры: спортивная команда, учебная группа.

4. Социально-психологический климат — качественная характеристика межличностных отношений в группе, отражающая эмоциональный настрой, удовлетворённость, совместимость. Факторы: стиль руководства, сплочённость, характер задач, культурный состав (в многонациональной группе — этнокультурные особенности, взаимное уважение, отсутствие предрассудков).

5. Виды: вербальное (словесное), невербальное (несловесное), непосредственное (контактное), опосредованное, межличностное, массовое, официальное/неофициальное. Невербальное общение — передача информации через жесты, мимику, позы, взгляд, дистанцию, интонацию. Специфика: в разных культурах одинаковые жесты могут иметь разное значение, невербальные нормы культурно-обусловлены.

6. Влияют на: стиль общения (прямой/косвенный), дистанцию, отношение к авторитету, эмоциональность, коллективизм/индивидуализм, отношение к правилам, конфликтность. Пример: в коллективистских культурах предпочитают групповые решения, в индивидуалистических — самостоятельные; в одних культурах активная жестикуляция норма, в других — неприлична.

7. 1) Выслушать все стороны без осуждения. 2) Выявить реальные причины (не сводить к национальности). 3) Разъяснить недопустимость дискриминации. 4) Организовать диалог, а не противостояние. 5) Использовать ценности единства, взаимопомощи. 6) Провести профилактическую работу по формированию толерантности. 7) При необходимости привлечь психолога.

8. Лидер — член группы, признаваемый авторитетным, влияющий на группу неформально, на основе личных качеств. Руководитель — формально назначенное лицо, обладающее властными полномочиями. Различие: лидер — неформальный авторитет, руководитель — формальный; лидер выдвигается группой, руководитель — назначается.

9. Позволяет: учитывать этнокультурные особенности при распределении ролей; управлять конфликтами; прогнозировать совместимость; создавать условия для сплочения; использовать культурное разнообразие как ресурс; предотвращать «землячества»; формировать общую командную идентичность поверх этнических границ.

10. Единство народов создаёт общую идентичность, взаимопомощь — доверие и солидарность, уважение — признание ценности каждого человека независимо от национальности. Эти ценности формируют позитивный климат, предотвращают дискриминацию, становятся основой для конструктивного диалога и совместной деятельности.

Тема 3. Психические свойства личности.

1. Темперамент — врождённое свойство психики, определяющее динамику поведения (темп, интенсивность, устойчивость). Типы (по Павлову): холерик (сильный, неуравновешенный), сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый). Основные свойства: активность, реактивность, пластичность, ригидность, темп, чувствительность.

2. Характер — совокупность устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования, отражающих отношение личности к миру (к себе, к людям, к труду, к вещам). Формируется прижизненно в деятельности и общении. Отличие от темперамента: темперамент врождён и определяет динамику, характер — приобретён и определяет содержание поведения; темперамент может маскироваться характером.

3. Акцентуация характера — чрезмерно выраженные черты характера, создающие уязвимость к определённым ситуациям. Основные типы (по Личко): гипертимный, циклоидный, лабильный, астеноневротический, сенситивный, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый, конформный. Акцентуации — не патология, а крайний вариант нормы.

4. Способности — индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие успешность деятельности. Задатки — врождённые анатомо-физиологические предпосылки, из которых развиваются способности. Разница: задатки — природное, способности — результат развития в деятельности; одни задатки могут развиваться в разные способности; способности формируются только в процессе деятельности.

5. Направленность — система устойчивых мотивов, определяющая активность личности. Этнокультурные ценности влияют на содержание мотивов: в коллективистских культурах — мотивы принадлежности, помощи, группового успеха; в индивидуалистических — мотивы достижения, автономии, личного успеха. Культурные нормы формируют иерархию потребностей.

6. Проявление темперамента зависит от культурных норм экспрессии и социального одобрения. Холерическая эмоциональность в одной культуре может поощряться (искренность), в другой — осуждаться (неуравновешенность). Сангвиническая общительность в коллективистской культуре норма, в индивидуалистической может восприниматься как назойливость. Культурные нормы «маскируют» темперамент.

7. 1) Исходить из конкретных наблюдений, а не из обобщений. 2) Использовать объективные методы диагностики, адаптированные к культуре. 3) Учитывать культурный контекст, но не сводить к нему. 4) Отделять индивидуальные особенности от культурных норм. 5) Использовать корректные формулировки («в культуре принято», «для данного человека характерно»). 6) Не навешивать ярлыков по национальному признаку.

8. Инициативность: в одних — активность, в других — дерзость. Сдержанность: в одних — достоинство, в других — пассивность. Эмоциональность: в одних — искренность, в других — несдержанность. Коллективизм: в одних — взаимопомощь, в других — отсутствие инициативы. Конформность: в одних — уважение к традициям, в других — бесхарактерность.

9. Традиционные ценности служат ориентирами для воспитания характера. Честность формирует черты правдивости, принципиальности. Трудолюбие — усердие, ответственность. Дисциплина — организованность, самоконтроль. Через физическое воспитание, спорт, трудовую деятельность эти ценности становятся чертами характера, формируя нравственный облик личности.

10. «Национальный характер» — упрощённый стереотип, игнорирующий индивидуальные различия. Внутри любой культуры есть разные типы темперамента, характеров, способностей. Оценка поведения через «национальный характер» приводит к предвзятости, дискриминации, ошибкам в педагогической и управленческой работе. Индивидуальный подход — основа эффективного взаимодействия и уважения к личности.

Тема 4. Психические процессы.

1. Ощущение — простейший психический процесс отражения отдельных свойств предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств. Виды: по расположению рецепторов: экстероцептивные (зрительные, слуховые, обонятельные,

вкусовые, кожные, тактильные, температурные), проприоцептивные (мышечно-суставные), интероцептивные (внутренние органы).

2. Восприятие — целостное отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Основные свойства: предметность (отнесение к объекту), целостность (образ предмета, а не сумма свойств), константность (неизменность восприятия при изменении условий), осмысленность (связь с прошлым опытом), избирательность (выделение значимых объектов).

3. Внимание — направленность и сосредоточенность сознания на определённых объектах. Виды: непроизвольное (без цели), произвольное (сознательное), послепроизвольное (привычное, автоматизированное). Свойства: устойчивость, распределение, переключение, объём, концентрация.

4. Память — запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание. Виды: по материалу — образная, двигательная, эмоциональная, словесно-логическая; по времени — мгновенная, кратковременная, долговременная, оперативная; по произвольности — произвольная, непроизвольная.

5. Мышление — высший познавательный процесс опосредованного и обобщённого отражения действительности. Виды: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое (абстрактное). Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, классификация, конкретизация.

6. Культурные различия в восприятии: цвета — разное количество и смысл цветов (в некоторых языках нет различий между синим и зелёным); глубины — народы, живущие в лесах, хуже воспринимают глубину, чем живущие в саванне; времени — разное восприятие течения времени (циклическое vs линейное); лица человека — фокус на глазах или на рту в зависимости от культуры.

7. В устных культурах — развита образная и слуховая память, техники мнемоники (рифмы, ритмы, повторение). В письменных культурах — смысловая память с использованием записи, логические структуры. Традиции обучения: заучивание наизусть (репродуктивная память) или анализ и обсуждение (продуктивная память). Культурный контекст определяет, что важно запоминать и как.

8. Восточные культуры часто поощряют образное, холистическое мышление (восприятие целого, взаимосвязей). Западные — аналитическое, логическое, последовательное (выделение частей, причинно-следственные связи). Культурная среда определяет типы задач, решаемых в повседневности, и способы обучения, что формирует доминирующий стиль мышления.

9. Позволяет: учитывать разные объёмы и устойчивость внимания, связанные с культурными нормами; адаптировать информацию к культурным способам запоминания (образы, схемы, истории); использовать разные каналы восприятия; избегать перегрузки; строить коммуникацию с учётом типичных для данной культуры паттернов восприятия.

10. В культурах с высоким уважением к образованию стимулируется развитие мышления, памяти, внимания через раннее обучение, чтение, интеллектуальные игры. Передача знаний от старших к младшим формирует традиции познавательной активности. Уважение к учителю, знанию, книге создаёт мотивацию к развитию познавательных процессов и становится фундаментом для формирования традиций обучения в семье и школе.

Тема 5. Чувства и воля.

1. Эмоции — психические процессы, отражающие отношение человека к явлениям действительности в форме переживаний. Функции: сигнальная, оценочная, регуляторная, коммуникативная, мобилизационная. Виды: положительные/отрицательные, стенические

(активизирующие)/астенические (подавляющие), низшие (биологические)/высшие (социальные, моральные, эстетические, интеллектуальные).

2. Чувства — устойчивые эмоциональные отношения к объектам и явлениям, имеющим для человека жизненный смысл. Отличие от эмоций: чувства длительнее, устойчивее, сложнее, связаны с социальными ценностями, носят предметный характер. Виды: моральные (долг, совесть, любовь к родине), эстетические (прекрасное), интеллектуальные (радость познания).

3. Воля — способность человека сознательно регулировать свои действия и поступки, преодолевать препятствия для достижения цели. Волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, решительность, выдержка (самообладание), самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, смелость.

4. Эмоциональный интеллект — способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями. В межкультурной коммуникации помогает: распознавать культурные коды эмоций, не ошибаться в интерпретации эмоциональных реакций, сохранять самообладание в нестандартных ситуациях, строить эмпатичные отношения, предотвращать конфликты, адаптироваться к другой культуре.

5. Эмоциональная экспрессия культурно-обусловлена: в одних культурах публичный плач мужчины — признак искренности (Ближний Восток), в других — недопустим (Япония). Улыбка: в западных — приветствие, в некоторых культурах — смущение или вежливый отказ. Гнев: в одних культурах — сила, в других — слабость. Правила эмоционального кода: где, когда и как можно проявлять эмоции, регулируются культурными нормами.

6. Ошибка в культурной предвзятости (этноцентризме) — оценке чужой культуры через свою норму. Сдержанность — не безволие, а культурная норма, форма саморегуляции. Волевое усилие может быть внутренним, не выраженным внешне. Тренер путает форму проявления (эмоциональную экспрессию) с содержанием (волевым усилием). Правильно — оценивать результат, а не культурный стиль его достижения.

7. Техники: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, самовнушение, переключение внимания, медитация. Этнокультурные особенности: дыхательные практики есть в йоге (Индия), цигун (Китай), православных традициях; медитация — в буддистских, индуистских традициях; молитва — во всех религиозных культурах. Выбор техники должен учитывать культурную близость для человека.

8. 1) Объяснить культурные различия в эмоциональной экспрессии всей команде. 2) Договориться о командных «ритуалах», учитывающих разнообразие. 3) Дать возможность проявлять эмоции в допустимой форме (например, невербально). 4) Подчеркнуть ценность разнообразия, а не унификации. 5) Оценивать по вкладу в результат, а не по стилю выражения. 6) Исключить публичную критику культурных особенностей.

9. Настойчивость: в одних культурах упорство до победы, в других — принятие судьбы (смирение). Терпение: в одних — добродетель (восточные культуры), в других — пассивность. Инициативность: в одних — качество лидера, в других — нарушение иерархии. Воспитание: в одних культурах — через жёсткий контроль, в других — через самостоятельность и ответственность.

10. Терпение — основа выдержки и самообладания, помогает выдерживать нагрузки, не срываться. Достоинство — основа самоконтроля, не допускает унижения других, сохраняет внутреннюю устойчивость. Честность — основа совести, управляет поведением через моральные нормы, предотвращает нечестные способы достижения цели. Все эти ценности формируют волевою регуляцией через внутренние моральные ориентиры.

Тема 6. Закономерности психического развития в онтогенезе.

1. Онтогенез — процесс индивидуального развития организма от зарождения до конца жизни. Факторы развития: наследственность (задатки, тип нервной системы), среда (социальная, культурная, педагогическая), активность личности (деятельность, общение).

Наследственность задаёт возможности, среда их реализует, активность — условие превращения возможностей в действительность.

2. По Эльконину: младенчество (0–1), раннее детство (1–3), дошкольный (3–7), младший школьный (7–11), подростковый (11–15), ранняя юность (15–18), юность (18–25), зрелость, зрелость, пожилой возраст. Критерий — ведущая деятельность и социальная ситуация развития. Каждый период характеризуется новообразованиями и сензитивностью к определённым влияниям.

3. Сензитивные периоды — периоды наибольшей чувствительности к определённым воздействиям, когда психическая функция легче всего развивается. Примеры: развитие речи — от 1 до 3 лет (особенно сензитивен), обучение чтению и письму — 5–7 лет, развитие произвольного внимания и памяти — младший школьный возраст (7–11 лет). Пропуск сензитивного периода затрудняет развитие функции.

4. Кризисы развития — переходные периоды, когда меняется социальная ситуация, происходят резкие изменения личности. Основные кризисы (по Эльконину): кризис новорождённости (0–1 мес.), 1 года, 3 лет («я сам»), 7 лет (потеря непосредственности), подростковый (11–15 лет), юношеский (18–20 лет), кризис середины жизни (около 40 лет). Кризисы сопровождаются перестройкой отношений и появлением новообразований.

5. Этнокультурная среда определяет: признание кризиса (в одних культурах это норма, в других — патология), возрастные границы (в разных культурах разные границы детства, взросления), ритуалы перехода (обряды инициации, традиции), способы разрешения (через самостоятельность или через подчинение), поддержку (индивидуальная vs коллективная). В одних культурах кризисы сглажены, в других — обострены.

6. Ритуалы перехода (инициации, обряды) в традиционных культурах дают чёткую границу между детством и взрослостью, формируют социальную идентичность, ответственность, уважение к традициям, укрепляют связь с общиной. Они дают человеку новое социальное положение, меняют самовосприятие, формируют чувство взрослости через испытания, экзамены, публичные признания. Без ритуалов переход размывается.

7. В культурах с авторитарным воспитанием — мотивация из страха, самооценка зависит от похвалы старших (внешняя). В демократичных культурах — мотивация из интереса, самооценка внутренняя, при неудаче — снижение самооценки. В коллективистских культурах — мотивация на успех группы, самооценка через общественное признание. В индивидуалистических — мотивация на личный успех, самооценка через достижения.

8. Младший возраст: учитывать нормы физического контакта, стиль общения с учителем, отношение к игре. Подростки: учитывать культурные нормы сепарации от родителей, формы протеста, отношение к авторитетам, общение в группах. Юноши: учитывать выбор профессии через призму ценностей семьи, этнокультурные ожидания в отношении будущего. Строить обучение с учётом культурных паттернов восприятия.

9. Позволяет: понимать разницу ценностей и ожиданий разных поколений; избегать конфликтов поколений через осознание закономерностей; учитывать возрастные кризисы для построения диалога; применять адекватные методы воспитания и обучения, понятные в конкретной культуре; проявлять уважение к старшим, учитывая их жизненный опыт, что соответствует традиционным ценностям.

10. Уважение к старшим соответствует психологической закономерности: старшее поколение — носитель опыта, мудрости, традиций, культуры. Включение уважения к старшим в воспитание создаёт межпоколенческую преемственность, помогает проходить возрастные кризисы с поддержкой, формирует уважение к авторитетам. Почитание семьи как ценности обеспечивает психологическую безопасность в детстве, сни

Тема 7. Деадаптация и девиантное поведение школьников.

1. Психологическая дезадаптация — нарушение приспособления личности к условиям социальной среды, проявляющееся в несоответствии поведения требованиям ситуации. Виды: школьная, социальная, психическая. Причины: педагогическая запущенность, трудности в обучении, конфликты с одноклассниками и учителями, семейные проблемы, языковой барьер, смена школы, буллинг, различия в культурных нормах поведения.
2. Девиантное поведение — поведение, отклоняющееся от социальных норм, принятых в обществе. Виды: агрессивное (физическая, вербальная агрессия), аддиктивное (зависимости: алкоголь, наркотики, игромания), делинквентное (правонарушения, хулиганство), асоциальное (уход из семьи, бродяжничество), суицидальное, аутоагрессивное.
3. Биологические: наследственность, тип нервной системы, гормональные изменения. Психологические: акцентуации характера, низкая самооценка, тревожность, импульсивность. Социальные: влияние сверстников, семейное неблагополучие, низкий социальный статус, межнациональные конфликты, культурный шок, изоляция по этническому признаку. Педагогические: педагогическая запущенность, неучёт индивидуальных особенностей, конфликты с учителями.
4. Буллинг — систематическая травля, агрессивное преследование одного члена коллектива другими. Связь с межнациональными отношениями: буллинг часто возникает по этническому признаку — травля «чужака» (другой национальности, религии, культуры), использование стереотипов, оскорблений, изоляция. Межнациональный буллинг особенно опасен, так как подрывает не только личность жертвы, но и межнациональное согласие в классе.
5. Языковой барьер: невозможность понимать объяснения учителя, общаться с одноклассниками → снижение успеваемости, изоляция, чувство неполноценности. Культурный шок: непонимание норм поведения, правил, традиций, ценностей новой школы → растерянность, тревога, замкнутость, отказ от контактов, агрессия. Совместное действие приводит к стойкой дезадаптации, снижению самооценки и возможному уходу из школы.
6. За этим поведением могут стоять: культурные нормы скромности, сдержанности, уважения к старшим (молчание — признак уважения, а не отчуждения); страх сделать ошибку в речи; непривычная дистанция в общении; отсутствие навыков общения в разнорасовой среде; предыдущий негативный опыт; языковой барьер; культурные различия в отношении к авторитету (не принято задавать вопросы учителю); стереотипы со стороны одноклассников.
7. 1) Немедленно пресечь травлю, провести беседу с агрессорами, привлечь родителей. 2) Провести классный час о дружбе народов, культурном разнообразии, ценности единства. 3) Организовать психологическую поддержку жертвы. 4) Создать ситуации успеха для жертвы, вовлечь в общую деятельность. 5) Провести диагностику климата в классе. 6) Включить в учебный процесс этнокультурный компонент. 7) Постоянно отслеживать динамику отношений, не допускать повторения.
8. Критерии отличия: 1) Соответствие нормам культуры, из которой пришёл ученик. 2) Отсутствие личной выгоды в поведении (не является манипуляцией). 3) Готовность ученика объяснить своё поведение. 4) Изменение поведения в среде, где данная культура является доминирующей (адаптация). Девиантное поведение — нарушение закона или общепринятых норм, наносящее вред, имеющее личную выгоду, вызывающее дискомфорт, не связанное с культурными традициями. Важно: культурная норма не нарушает закон и права других.
9. Справедливость — основа равного отношения ко всем ученикам, независимо от национальности, что предотвращает дискриминацию и травлю. Уважение — признание ценности каждой культуры, формирует толерантность. Взаимопомощь — создаёт

поддержку для дезадаптированных детей, помогает преодолевать трудности. Единство — общая идентичность «мы — один народ, одна страна» преодолевает разделение по этническому признаку, становится фундаментом для профилактики девиаций через вовлечение в общую, социально одобряемую деятельность.

10. Роль: диагностика причин дезадаптации, индивидуальная и групповая коррекция, работа с педагогами и семьёй, профилактика межнациональных конфликтов, сопровождение детей-мигрантов, разработка адаптационных программ, консультирование педагогов по учёту этнокультурных особенностей. Компетенции: знания этнопсихологии, межкультурной коммуникации, возрастной психологии; навыки диагностики, консультирования, посредничества в конфликтах, толерантность, эмпатия, гражданская позиция, готовность отстаивать ценности межнационального согласия.

Тема 8. Психология физического воспитания.

1. Психология физического воспитания — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности формирования двигательных навыков, развития личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Предмет: психические процессы, свойства и состояния, возникающие и изменяющиеся в процессе физического воспитания. Задачи: изучение мотивации к занятиям, формирования двигательных навыков, психологических основ воспитания качеств, коррекции психических состояний, влияния ФК на личность.

2. Познавательные процессы: развивает восприятие (пространства, времени, движений), внимание (устойчивость, распределение), мышление (оперативность, тактическое), память (двигательную). Эмоционально-волевая сфера: снижает тревогу и депрессию, улучшает настроение, развивает выдержку, настойчивость. Самооценка: повышается через достижения в движении, улучшение физической формы, успехи в соревнованиях, формируется позитивная Я-концепция.

3. Основные механизмы: 1) Эмоциональное подкрепление — положительные эмоции от движения и достижений. 2) Социальное сравнение — желание быть не хуже других. 3) Достижение успеха — переживание компетентности. 4) Самоопределение — осознание, что занятия важны для здоровья. 5) Идентификация — отождествление со спортивным образом. 6) Социальное одобрение — поддержка семьи, друзей, учителей. Учёт этнокультурных ценностей усиливает мотивацию (например, коллективистская мотивация — «быть полезным команде»).

4. Социализация через ФК: усвоение правил и норм поведения в группе; развитие коммуникативных навыков; обучение сотрудничеству и конкуренции; формирование дисциплины; воспитание уважения к сопернику; приобретение социальных ролей (капитан, лидер, исполнитель). В многонациональном коллективе: общая спортивная цель сближает независимо от национальности; командные виды спорта развивают взаимопомощь; физическая активность снижает межнациональные барьеры через совместное переживание успеха.

5. Отношение к телу: в разных культурах разное отношение к публичной демонстрации тела, к наготы, к физической нагрузке. Одежда: религиозные и культурные требования к закрытости одежды. Физический контакт: в некоторых культурах ограничен, особенно между разнополыми, в других — норма. Соревновательность: в одних культурах поощряется, в других — воспринимается как нежелательное соперничество. Отношение к правилам: в одних культурах строгое соблюдение, в других — гибкое. Отношение к авторитету педагога: в одних — беспрекословное подчинение, в других — обсуждение.

6. 1) Предложить альтернативные упражнения без физического контакта (дистантные эстафеты, индивидуальные задания). 2) Учитывать дресс-код: разрешить спортивную одежду, закрывающую тело (длинные штаны, футболки с длинным рукавом). 3) Разбивать на пары/команды с учётом культурных норм (группы по полу по желанию). 4)

Предложить способы выражения поддержки без громких криков: жесты, аплодисменты, кивки. 5) Объяснить всей группе ценность разнообразия. 6) Использовать национальные игры разных культур как элемент занятия.

7. 1) Включить в программу национальные игры и виды спорта разных народов (городки, лапта, борьба куреш, перетягивание каната, национальные танцы). 2) Проводить «Дни национальных культур» с показательными выступлениями. 3) Объяснять историю и традиции каждого вида спорта. 4) Давать задания: подготовить рассказ о национальных спортивных традициях своей культуры. 5) Создавать команды с представителями разных культур. 6) Подчеркивать, что через спорт народы объединяются, а не разделяются. Это формирует уважение к культурному многообразию и укрепляет межнациональное согласие.

8. Знание психологии ФВ позволяет: учитывать этнокультурные особенности в построении занятия; прогнозировать и предотвращать конфликты через учёт культурных норм взаимодействия; понимать специфику мотивации, связанную с культурой; использовать силу командных видов спорта для сплочения; правильно интерпретировать поведение обучаемых (не путать культурную норму с нарушением дисциплины); применять методы саморегуляции с учётом этнических традиций; проявлять уважение к культурному многообразию личным примером.

9. Здоровье нации — высшая ценность, психологическая основа мотивации к занятиям ФК через осознание связи здоровья и полноценной жизни. Физическая культура как ценность — формирует внутреннюю установку на систематические занятия через переживание радости движения, силы, успеха. Единство народов — через спорт и ФК воспитывается уважение к сопернику, дружба народов, общая победа, преодоление межнациональных барьеров через совместную деятельность.

10. Личностные качества: толерантность, эмпатия, уважение, терпение, такт, гражданская позиция. Компетенции: знание этнопсихологии и основ межкультурной коммуникации; знание национальных видов спорта и игр; умение адаптировать занятия под культурные особенности; умение предотвращать и разрешать конфликты; навыки бесконфликтного общения; умение создавать психологически безопасную среду; способность транслировать ценности единства и дружбы народов; готовность к самообразованию в области этнокультурных особенностей.

Тема 9. Психология спорта

1. Психология физического воспитания — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности формирования двигательных навыков, развития личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Предмет: психические процессы, свойства и состояния, возникающие и изменяющиеся в процессе физического воспитания. Задачи: изучение мотивации к занятиям, формирования двигательных навыков, психологических основ воспитания качеств, коррекции психических состояний, влияния ФК на личность.

2. Познавательные процессы: развивает восприятие (пространства, времени, движений), внимание (устойчивость, распределение), мышление (оперативность, тактическое), память (двигательную). Эмоционально-волевая сфера: снижает тревогу и депрессию, улучшает настроение, развивает выдержку, настойчивость. Самооценка: повышается через достижения в движении, улучшение физической формы, успехи в соревнованиях, формируется позитивная Я-концепция.

3. Основные механизмы: 1) Эмоциональное подкрепление — положительные эмоции от движения и достижений. 2) Социальное сравнение — желание быть не хуже других. 3) Достижение успеха — переживание компетентности. 4) Самоопределение — осознание, что занятия важны для здоровья. 5) Идентификация — отождествление со спортивным

образом. 6) Социальное одобрение — поддержка семьи, друзей, учителей. Учёт этнокультурных ценностей усиливает мотивацию (например, коллективистская мотивация — «быть полезным команде»).

4. Социализация через ФК: усвоение правил и норм поведения в группе; развитие коммуникативных навыков; обучение сотрудничеству и конкуренции; формирование дисциплины; воспитание уважения к сопернику; приобретение социальных ролей (капитан, лидер, исполнитель). В многонациональном коллективе: общая спортивная цель сближает независимо от национальности; командные виды спорта развивают взаимопомощь; физическая активность снижает межнациональные барьеры через совместное переживание успеха.

5. Отношение к телу: в разных культурах разное отношение к публичной демонстрации тела, к наготы, к физической нагрузке. Одежда: религиозные и культурные требования к закрытости одежды. Физический контакт: в некоторых культурах ограничен, особенно между разнополыми, в других — норма. Соревновательность: в одних культурах поощряется, в других — воспринимается как нежелательное соперничество. Отношение к правилам: в одних культурах строгое соблюдение, в других — гибкое. Отношение к авторитету педагога: в одних — беспрекословное подчинение, в других — обсуждение.

6. 1) Предложить альтернативные упражнения без физического контакта (дистантные эстафеты, индивидуальные задания). 2) Учитывать дресс-код: разрешить спортивную одежду, закрывающую тело (длинные штаны, футболки с длинным рукавом). 3) Разбивать на пары/команды с учётом культурных норм (группы по полу по желанию). 4) Предложить способы выражения поддержки без громких криков: жесты, аплодисменты, кивки. 5) Объяснить всей группе ценность разнообразия. 6) Использовать национальные игры разных культур как элемент занятия.

7. 1) Включить в программу национальные игры и виды спорта разных народов (городки, лапта, борьба куреш, перетягивание каната, национальные танцы). 2) Проводить «Дни национальных культур» с показательными выступлениями. 3) Объяснять историю и традиции каждого вида спорта. 4) Давать задания: подготовить рассказ о национальных спортивных традициях своей культуры. 5) Создавать команды с представителями разных культур. 6) Подчёркивать, что через спорт народы объединяются, а не разделяются. Это формирует уважение к культурному многообразию и укрепляет межнациональное согласие.

8. Знание психологии ФВ позволяет: учитывать этнокультурные особенности в построении занятия; прогнозировать и предотвращать конфликты через учёт культурных норм взаимодействия; понимать специфику мотивации, связанную с культурой; использовать силу командных видов спорта для сплочения; правильно интерпретировать поведение обучаемых (не путать культурную норму с нарушением дисциплины); применять методы саморегуляции с учётом этнических традиций; проявлять уважение к культурному многообразию личным примером.

9. Здоровье нации — высшая ценность, психологическая основа мотивации к занятиям ФК через осознание связи здоровья и полноценной жизни. Физическая культура как ценность — формирует внутреннюю установку на систематические занятия через переживание радости движения, силы, успеха. Единство народов — через спорт и ФК воспитывается уважение к сопернику, дружба народов, общая победа, преодоление межнациональных барьеров через совместную деятельность.

10. Личностные качества: толерантность, эмпатия, уважение, терпение, такт, гражданская позиция. Компетенции: знание этнопсихологии и основ межкультурной коммуникации; знание национальных видов спорта и игр; умение адаптировать занятия под культурные особенности; умение предотвращать и разрешать конфликты; навыки бесконфликтного общения; умение создавать психологически безопасную среду; способность

транслировать ценности единства и дружбы народов; готовность к самообразованию в области этнокультурных особенностей.

5.2 Тестовые задания (ответы на 9 и 10 вопрос могут быть сформулированы в иной словесной форме, но близкой по содержанию)

1. Тест по теме: «Общие вопросы психологии»

1. Б

2. В

3. 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г

4. 1-В, 2-Б, 3-А

5. А, Б, Г

6. Б, Г

7. 3, 4, 1, 2

8. 3, 1, 4, 2, 5

9. (Открытый вопрос) Знание психологии помогает тренеру: диагностировать состояние спортсмена, развивать мотивацию и волю, управлять командным климатом, обучать саморегуляции.

10. (Открытый вопрос) Психика — свойство мозга отражать действительность и регулировать поведение. Процессы: ощущение скорости мяча. Состояния: предстартовая тревога. Свойства: темперамент или характер спортсмена.

2. Тест по теме: «Личность, группа, деятельность и общение»

1. Б

2. Г

3. 1-Б, 2-В, 3-А

4. 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г

5. А, Б, В, Д (Наследственность, обучение, активность личности, среда)

6. Б, В, Г (Социально значимая цель, сплоченность, отношения ответственности)

7. 2, 3, 1, 4 (Биопсихические свойства → Опыт → Индивидуальные особенности → Направленность)

8. 2, 4, 3, 1 (Ознакомление → Упражнения → Отработка под контролем → Автоматизация)

9. Пример правильного ответа:

Структура деятельности по Леонтьеву: Потребность (в самореализации) → Мотив (желание победить) → Цель (выполнить норматив) → Действия (технические элементы, старт) → Операции (способ выполнения действий) → Результат (занятое место). Спортсмен ставит цель улучшить время, его действия — это циклы бега, операции — постановка стопы и дыхание, а итог — результат, удовлетворяющий потребность.

10. Пример правильного ответа:

Социально-психологический климат — это эмоциональный настрой группы, отношения взаимопонимания и удовлетворенности членов команды.

Факторы: 1) Стиль руководства тренера, 2) Совместимость характеров спортсменов, 3) Характер целей (общие или разобщенные).

Способы улучшения: 1) Проведение командных собраний и совместных мероприятий, 2) Формирование ответственности каждого за общий результат (поддержка, а не критика).

3. Тест по теме: «Психические свойства личности»

1. Б

2. В

3. 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

4. 1-Б, 2-А

5. А, В, Г (Темп реакций, эмоциональная возбудимость, пластичность)

6. А, Б, Г, Д (Наследственность, семья, среда, самовоспитание)
7. 3, 5, 2, 1, 4 (Задатки → Способности → Одаренность → Талант → Гениальность)
8. 1, 2, 3, 5, 4 (Потребность → Мотив → Цель → Действия → Оценка)

9. Пример правильного ответа:

Темперамент — это врожденная динамическая характеристика психики (темперамент), а характер — это приобретенное содержание личности (отношение к людям, делу, себе). Темперамент является физиологической основой характера.

Пример: Сангвиник в спорте — быстр, общителен, легко переключается с одного упражнения на другое, эмоционально устойчив. Хорошо выступает в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол). Однако может снижать результат при монотонных нагрузках. Меланхолик — глубоко переживает результаты, чувствителен к критике, что может мешать в соревновательной обстановке, но при этом высокочувствителен к нюансам техники (подходит для гимнастики, стрельбы).

10. Пример правильного ответа:

Способности — это индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условием успешного выполнения определенной деятельности и отличают одного человека от другого.

Общие способности — обеспечивают успех в разных видах деятельности (интеллект, память). Специальные — в конкретной (музыкальные, математические, спортивные).

Педагогические способности тренера:

Коммуникативные — умение найти контакт со спортсменами.

Организаторские — способность организовать тренировочный процесс и команду.

Дидактические — умение доступно объяснять технику упражнений.

Перцептивные — способность понимать внутреннее состояние спортсмена.

Одаренность — это наличие высокого уровня развития общих и специальных способностей, задающее потенциальную возможность к успеху. Талант — это высшая степень одаренности, воплощенная в выдающихся достижениях в конкретной деятельности.

4. Тест по теме: «Психические процессы»

1. Б

2. В

3. 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В

4. 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А

5. А, В, Г, Д (Запоминание, сохранение, узнавание/воспроизведение, забывание)

6. А, В, Г (Наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое)

7. 4, 1, 3, 2, 5 (Раздражитель → Ощущение → Восприятие → Узнавание → Осмысление)

8. 2, 3, 4, 1, 5 (Оценка ситуации → Анализ → Сравнение вариантов → Выбор → Реализация)

9. Пример правильного ответа:

Ощущения и восприятие являются основой ориентировки спортсмена в пространстве, времени и параметрах движений.

Мышечно-двигательные (кинестетические) ощущения позволяют контролировать амплитуду, скорость и силу движений (например, чувство штанги у тяжелоатлета).

Зрительное восприятие обеспечивает оценку дистанции до соперника, траектории мяча, разметки поля (футбол, теннис).

Слуховое восприятие помогает ориентироваться на команды тренера, звук удара по мячу, свисток судьи.

Вестибулярные ощущения важны для сохранения равновесия в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду.

10. Пример правильного ответа:

Воображение — это психический процесс создания новых образов на основе переработки имеющегося опыта.

Виды:

Активное — образы создаются по собственному желанию (спортсмен представляет идеальное выполнение упражнения).

Пассивное — возникает непреднамеренно (грезы, мечты).

Воссоздающее — построение образа по словесному описанию (по рассказу тренера).

Творческое — создание принципиально новых образов (новые комбинации элементов).

Роль в спорте: При разучивании упражнений спортсмен использует идеомоторную тренировку — мысленно проигрывает движение, что улучшает технику. Перед стартом воображение помогает смоделировать ситуации (помощь соперников, трасса) и снизить тревожность, создавая образ успешного выступления.

5. Тест по теме: «Чувства и воля»

1. Б

2. Б

3. 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

4. 1-А, 2-А, 3-В, 4-Г *(Примечание: для 1 и 2 возможен вариант 1-А, 2-А, так как оба качества близки, но целеустремленность — это направленность на главную цель, а настойчивость — упорство в её достижении)*

5. А, Б, В, Д (Оценочная, побудительная, коммуникативная, активационная)

6. А, Б, Г, Д (Регулярные нагрузки, соревнования, постановка целей, поддержка)

7. 2, 5, 1, 3, 4 (Цель → Пути → Выбор → Исполнение → Оценка)

8. 3, 1, 5, 2, 4 (Ситуация → Осознание → Физиология → Переживание → Внешнее выражение)

9. Пример правильного ответа:

Эмоции выполняют в спорте оценочную, регуляторную и активационную функции.

Положительные эмоции (уверенность, «спортивная злость», радость) мобилизуют силы, повышают выносливость и скорость принятия решений. Пример: бегун испытывает эйфорию после удачного старта и показывает результат выше тренировочного.

Отрицательные эмоции (страх ошибки, тревога) могут дезорганизовать деятельность: сужают внимание, вызывают скованность мышц (например, у гимнаста на брусьях). Однако умеренная тревога (оптимальный уровень возбуждения) может быть полезной, мобилизуя спортсмена перед ответственным выступлением.

10. Пример правильного ответа:

Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением и деятельностью, преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути к поставленной цели.

Структура волевого действия включает:

Осознание цели и желание её достичь;

Осознание возможных путей;

Борьба мотивов и принятие решения;

Исполнение решения с проявлением волевого усилия;

Оценка результата.

Волевые качества, формирующиеся в спорте:

Целеустремленность — умение ставить ясные цели;

Настойчивость — упорство в достижении результата;

Самообладание — контроль эмоций в стрессовых ситуациях;

Решительность — умение быстро принимать правильные решения;

Дисциплинированность — соблюдение режима и требований тренера.

Спорт эффективен для воспитания воли, так как регулярно ставит спортсмена в условия преодоления усталости, боли, страха и необходимости действовать в условиях лимита времени и высокой ответственности.

6. Тест по теме: «Закономерности психического развития в онтогенезе»

1. Б

2. Б

3. 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г

4. 1-Б, 2-Б, 3-В, 4-Г *(Примечание: для внимания и памяти — оба становятся произвольными, поэтому 1-Б и 2-Б)*

5. А, Б, Г, Д (Наследственность, среда, активность, половые различия)

6. А, Б, Г (Чувство взрослости, общение со сверстниками, критичность)

7. 5, 2, 4, 1, 3 (Младенчество → Раннее детство → Дошкольный возраст → Младший школьный → Подростковый)

8. 4, 2, 1, 3 (Схема тела → Расположение в пространстве → Дистанция и скорость → Временные интервалы)

9. Пример правильного ответа:

Зона ближайшего развития — это разрыв между тем, что ребенок может сделать самостоятельно (актуальное развитие), и тем, что он может сделать с помощью взрослого или более опытного сверстника.

Применение в спорте: Тренер не дает сразу сложное упражнение, которое ребенок не может выполнить сам. Сначала он помогает страховкой, подсказками, разделяет движение на части. Постепенно помощь уменьшается, и ребенок осваивает элемент самостоятельно. Например, при обучении кувырку назад тренер сначала поддерживает за пояс, затем страхует на расстоянии, и только потом ребенок выполняет элемент без помощи. Это переносит навык из «зоны ближайшего развития» в зону актуального развития.

10. Пример правильного ответа:

Занятия спортом стимулируют развитие всех познавательных процессов и волевой сферы:

Внимание: спортивные игры требуют быстрого переключения и распределения внимания (например, в баскетболе нужно одновременно следить за мячом, соперниками и партнерами).

Память: разучивание сложных технических элементов (упражнений, связок) тренирует двигательную и образную память.

Мышление: тактические действия развивают оперативное мышление — умение быстро анализировать ситуацию и принимать решения (в единоборствах, футболе).

Эмоционально-волевая сфера: регулярные тренировки и соревнования учат преодолевать усталость, страх, управлять предстартовым волнением, что формирует самообладание, настойчивость, целеустремленность и дисциплину.

7. Тест по теме: «Дезадаптация и девиантное поведение школьников»

1. Б

2. В

3. 1-В, 2-Б, 3-А

4. 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

5. А, Б, В, Д (Несформированная мотивация, завышенные ожидания, педзапущенность, тревожность)

6. А, Б, Г (Пропуски, уход из дома, асоциальные группы)

7. 4, 2, 5, 3, 1 (Предпосылки → Дискомфорт → Поиск способов → Пробы → Закрепление)

8. 2, 5, 4, 3, 1 (Диагностика → План → Работа с семьей → Мотивация → Включение в деятельность)

9. Пример правильного ответа:

Дезадаптация — это нарушение процессов взаимодействия человека со средой, приводящее к невозможности реализовать свои социальные потребности в условиях образовательной среды.

Девиантное поведение — это устойчивое поведение, отклоняющееся от социальных норм.

Причины школьной дезадаптации:

Социально-экономические: неблагополучная семья, низкий культурный уровень родителей.

Психолого-педагогические: авторитарный стиль общения учителя, завышенные требования, отсутствие индивидуального подхода.

Психологические: низкая самооценка, повышенная тревожность, неразвитость коммуникативных навыков.

Способы профилактики:

Создание благоприятного психологического климата в классе и школе.

Вовлечение детей в активные виды деятельности (спортивные секции, творческие объединения) для реализации их потребности в признании и самоутверждении.

10. Пример правильного ответа:

Роль педагога-психолога: диагностика причин отклонений, консультирование родителей и педагогов, проведение коррекционных занятий, тренингов общения и эмоциональной регуляции.

Роль учителя физкультуры: наблюдение за поведением учеников, создание ситуации успеха через доступные спортивные задания, воспитание дисциплины и ответственности через командные виды спорта.

Спорт как средство профилактики:

Спортивная деятельность канализирует (сублимирует) агрессивную энергию в социально приемлемое русло.

Занятия спортом формируют навыки саморегуляции и дисциплины.

Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки и чувство принадлежности к группе, что снижает риск одиночества и ухода в асоциальные компании.

Спорт дает возможность получить положительное подкрепление и повысить самооценку через реальные достижения.

8.Тест по теме: «Психология физического воспитания»

1. Б

2. В

3. 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

4. 1-В, 2-А, 3-Б *(Примечание: для игр также характерно быстрое решение, поэтому 3-Б)*

5. А, Б, Г, Д (Напряжение, публичность, рамки, ответственность)

6. А, Б, Г, Д (Здоровье, общение, достижение, материальный стимул; В — мотив избегания, тоже возможен в школе)

7. 2, 4, 1, 3 (Мотивация → Тренировка → Соревнование → Восстановление)

8. 1, 3, 5, 2, 4 (Предстартовое состояние → Старт → Вработывание → Боевое состояние → После)

9. Пример правильного ответа:

Тренировочная деятельность направлена на формирование и совершенствование навыков, развитие физических и психических качеств. Она характеризуется:

преобладанием мотивации самосовершенствования,

возможностью многократных повторений и исправления ошибок,

умеренным уровнем психического напряжения,

контролем со стороны тренера.

Соревновательная деятельность принципиально отличается:

мотивация достижения максимального результата становится доминирующей,

появляется публичность и социальная оценка (зрители, судьи), резко возрастает уровень стресса, требуется устойчивость к сбивающим факторам (шум, ошибки, неожиданности).

Пример: На тренировке легкоатлет может спокойно отрабатывать технику старта, а на соревнованиях тот же старт сопровождается сильной стартовой дрожью и требует волевого контроля.

10. Пример правильного ответа:

Психологическая систематика видов спорта — это научная группировка видов спорта на основе сходства психических процессов и состояний, необходимых для успешного выполнения деятельности, а также характера взаимодействия с соперником и внешними условиями.

Основные группы:

Виды спорта с предельным проявлением психической саморегуляции (стрельба, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг) — требуют высокой концентрации и эмоциональной стабильности.

Сложнокоординационные виды (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду) — требуют развитой памяти на движения, точного восприятия и воображения.

Ситуационные виды (игровые и единоборства) — требуют оперативного мышления, быстроты реакции, переключения внимания.

Циклические виды (бег, плавание, велоспорт) — требуют высокой выносливости, терпения к монотонии и волевых усилий.

Практическое применение: систематика помогает:

подбирать методы психологической подготовки под конкретный вид спорта;

определять требования к психофизическим качествам при отборе и ориентации;

разрабатывать индивидуальные стратегии регуляции состояний;

предотвращать психологическое выгорание и перетренированность.

9. Тест по теме: «Психология спорта»

1. Б

2. Б

3. 1-Б, 2-А, 3-В

4. 1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А

5. А, В, Г (Погода, судейство, травма/поведение соперника)

6. А, Б, Г, Д (Мотивация, развитие процессов, диагностика, саморегуляция)

7. 1, 4, 2, 3 (Диагностика → Стратегия → Регуляция → Анализ)

8. 1, 3, 4, 2 (Требования → Первичная диагностика → Углубленная диагностика → Отбор)

9. Пример правильного ответа:

Психологическое напряжение — это нормальная мобилизация психических ресурсов в условиях деятельности (тренировки, соревнования). При оптимальном уровне оно повышает результативность.

Психологическое перенапряжение — это патологическое состояние, возникающее при длительном воздействии чрезмерных психологических нагрузок, когда адаптационные резервы психики истощаются.

Причины перенапряжения:

Высокая ответственность и страх поражения.

Завышенные ожидания тренера и родителей.

Частые экстремальные ситуации, нехватка времени.

Недостаток отдыха и психологической разгрузки.

Признаки перенапряжения:

Нарушение сна и аппетита;

Повышенная раздражительность, тревожность;

Снижение концентрации и внимания;

Потеря интереса к тренировкам;

Соматические проявления (головные боли, тахикардия).

Последствия: снижение результативности, неврозы, синдром эмоционального выгорания, уход из спорта.

10. Пример правильного ответа:

Психорегуляция — это система методов и приемов сознательного воздействия спортсмена на свои психические состояния и поведение для достижения оптимального уровня готовности и восстановления.

Методы психорегуляции:

Аутогенная тренировка — самовнушение мышечного расслабления и состояния покоя через формулы («мои руки теплые и тяжелые»). Используется для снятия тревоги перед стартом.

Идеомоторная тренировка — мысленное представление движений с проговариванием ключевых моментов техники. Помогает закрепить навык и настроиться перед выступлением.

Дыхательные техники — контроль ритма дыхания (глубокий вдох и медленный выдох) для снижения учащенного сердцебиения и волнения.

Методы отвлечения — переключение внимания на посторонние объекты (музыка, видео) для снижения чрезмерной сосредоточенности и тревоги.

Роль психогигиены: Психогигиена направлена на предупреждение перегрузок и сохранение психического здоровья. Она включает:

соблюдение режима дня, сна и питания;

чередование тренировок с полноценным отдыхом;

эмоциональную разрядку (общение с близкими, хобби);

поддержание благоприятного климата в команде.

Это создает основу для устойчивого психологического состояния и долголетия в спорте.

5.3 Практические задания

Ответы зависят от индивидуальных показателей.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (ответы на 5 блок могут быть сформулированы в иной словесной форме, но близкой по содержанию)

6.1 Тестовые задания

Вариант 1

Блок 1. Выбор одного ответа (1–9)

1 – Б

2 – В

3 – Б

4 – В

5 – В

6 – Б

7 – Г

8 – Б

9 – В

Блок 2. Соответствие (10–18)

10 – 1В, 2А, 3Б, 4Г

11 – 1Б, 2А, 3В

12 – 1В, 2А, 3Б

13 – 1Б, 2В, 3А

14 – 1Б, 2А, 3В

15 – 1В, 2А, 3Б

16 – 1Б, 2В, 3А

17 – 1А, 2Б, 3В

18 – 1Б, 2А, 3В

Блок 3. Несколько правильных ответов (19–27)

19 – А, Б, Г

20 – А, Б, Г

21 – А, Б, Г

22 – Б, В

23 – А, Б, Г

24 – Б, В, Г

25 – А, Б, В

26 – А, Б, Г (двигательная, образная, эмоциональная)

27 – Б, В, Г

Блок 4. Последовательность (28–36)

28 – Б → В → А

29 – Б → А → Г → В

30 – Б → В → А → Г

31 – Б → В → А

32 – Г → В → Б → А

33 – Б → А → Г → В

34 – Б → Г → А → В

35 – Б → Г → В → А

36 – В → Г → Б → А

Блок 5. Открытые вопросы (37–40)

37 – Ощущение отражает отдельные свойства предмета (цвет, запах), а восприятие – целостный образ. Пример: чувствовать красный цвет (ощущение) – это не то же самое, что видеть красное яблоко (восприятие).

38 – По Г.М. Андреевой выделяют три стороны: коммуникативная (обмен информацией), интерактивная (обмен действиями), перцептивная (восприятие и понимание друг друга).

39 – Задатки – врожденные анатомо-физиологические предпосылки. Способности – свойства личности, формирующиеся в деятельности. Способности развиваются из задатков только при наличии активности и обучения.

40 – Индивидуальный стиль деятельности – это устойчивая система приемов работы, зависящая от свойств нервной системы и темперамента. Она позволяет человеку достигать высокой эффективности, компенсируя природные недостатки (например, медлительность компенсируется тщательностью).

Вариант 2

Блок 1. Выбор одного ответа

1 – Б

2 – В

3 – Б

4 – В

5 – Б

6 – Б

7 – А

8 – Б

9 – Б

10 – В

Блок 2. Соответствие

11 – 1В, 2А, 3Б, 4Г

12 – 1В, 2А, 3Г, 4Б

13 – 1А, 2В, 3Б

14 – 1Б, 2В, 3А

15 – 1Г, 2В, 3А, 4Б

16 – 1Б, 2В, 3А

17 – 1Б, 2В, 3Г, 4А

18 – 1Б, 2В, 3А

19 – 1В, 2А, 3Б

20 – 1В, 2А, 3Б, 4Г

Блок 3. Несколько правильных ответов

21 – А, Б, Г

22 – Б, Г

23 – А, Б, Г

24 – А, Б, В

25 – А, Б, Г

26 – А, Б, В

27 – А, Б, Г

28 – А, Б, Г

29 – А, Б, В, Г (все)

30 – А, Б, Г

Блок 4. Последовательность

31 – Г → Б → А → В

32 – Б → А → Г → В

33 – Г → В → Б → А

34 – Г → А → Б → В

35 – В → Б → А → Г

36 – Г → В → Б → А

37 – В → Б → Г → А

38 – Б → А → В → Г

39 – В → Б → А → Г

40 – Б → В → Г → А

Блок 5. Открытые вопросы

41 – Борьба мотивов – это этап волевого действия, на котором сталкиваются противоречивые желания (например, «хочу пойти гулять» vs «надо готовиться к соревнованиям»). Пример: выбор между тренировкой и отдыхом.

42 – 1) Эмоции ситуативны, чувства устойчивы и предметны. 2) Эмоции биологически обусловлены, чувства социально опосредованы.

43 – Социальная ситуация развития – это система отношений между ребенком и средой, определяющая путь его развития. В кризис она разрушается и перестраивается, что ведет к появлению новообразований.

44 – Развитие произвольности психических процессов (внимание, память), формирование внутреннего плана действий, развитие рефлексии и словесно-логического мышления.

45 – Смена ведущей деятельности (игра → учеба), неготовность к новой социальной ситуации, завышенные требования родителей, низкая самооценка, конфликты с учителями.

46 – Аддиктивное поведение – стремление уйти от реальности путем изменения психического состояния. Формы: химическая зависимость (алкоголь, курение), нехимическая (игровая, интернет-зависимость), пищевая (булимия/анорексия).

47 – Самооценка влияет на мотивацию и уверенность. Педагог может: давать посильные задания, хвалить за усилие (не за результат), отмечать прогресс.

48 – Обучение движению должно сопровождаться воспитанием волевых качеств и нравственности. Пример: в эстафете учат не только бежать, но и поддерживать товарища, соблюдать правила честной борьбы.

49 – Мотивационный (зачем? – цель и смысл), когнитивный (что? – анализ ситуации и тактика), эмоциональный (как? – переживания и состояние), волевой (преодоление препятствий).

50 – 1) Дыхательные упражнения (глубокий вдох и медленный выдох). 2) Аутогенная тренировка (самовнушение, например: «Я спокоен, я готов»). 3) Переключение внимания (мысленный перебор техники движений). 4) Музыкальная пауза (отвлечение).

6.2 Кейсы (ситуации) (ответы могут быть сформулированы в иной словесной форме, но близкой по содержанию)

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 1

1. Психологическая характеристика личности студента

Темперамент: Судя по яркой эмоциональной реакции, громкому спору и отказу продолжать упражнение, у студента преобладает холерический тип темперамента (сильный, неуравновешенный, подвижный). Характеризуется высокой эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, быстрой реакцией на раздражители. Однако в культурах северокавказского региона эмоциональная экспрессия часто является культурной нормой — публичное выражение эмоций не воспринимается как слабость, а как проявление искренности и мужественности. Поэтому интенсивность реакции может быть усилена не только темпераментом, но и культурными нормами.

Характер: Вероятно, присутствуют черты эпилептоидного или гипертимного типа акцентуации: вспыльчивость, прямолинейность, настойчивость, стремление отстаивать свою позицию. Важно: в культурах Кавказа публичный спор со старшим может восприниматься иначе, чем в центральной России. В некоторых кавказских культурах спор с авторитетом — не «неуважение», а проявление личного достоинства, желания быть услышанным. Культурная норма может предписывать: «мужчина должен отстаивать свою честь», даже если это означает открытый конфликт с учителем.

Направленность: У студента, вероятно, выражена потребность в уважении и признании (социальный статус), что характерно для культур с высокой ценностью личного достоинства и чести. Мотивация — не «нарушить дисциплину», а «защитить себя от несправедливого, с его точки зрения, замечания».

2. Анализ групповой динамики и межнациональных отношений

В группе наблюдается классический случай этноцентризма — оценка поведения студента через призму своей культуры без учёта его культурных норм. Группа:

Формирует стереотипное обобщение: «все представители этой национальности — горячие» → этнический стереотип.

Навешивает ярлык, не пытаясь понять индивидуальные и культурные причины поведения. Исключает студента из «нормального» поведения, что ведёт к изоляции, нарастанию конфликта.

Групповая динамика: группа демонстрирует эффект «свой-чужой». Разделение происходит не по личностным качествам, а по культурному признаку. Это создаёт риск формирования устойчивого конфликта, перехода на межнациональный уровень.

3. Способы разрешения ситуации

Немедленная реакция преподавателя: пресечь обобщающие высказывания («горячий характер»), объяснить, что поведение человека — не характеристика всей национальности.

Индивидуальная беседа со студентом: спокойно выслушать его, признать его право на эмоции, объяснить правила поведения в учебном заведении, найти компромисс.

Беседа с группой: обсуждение культурного разнообразия, ценности уважения, недопустимости стереотипов. Подчеркнуть, что разные культуры по-разному выражают эмоции.

Создание ситуации успеха для студента, чтобы он почувствовал себя признанным членом группы.

Привлечение психолога для работы с группой по профилактике межнациональных конфликтов.

Корректировка правил поведения: совместное обсуждение групповых норм, учитывающих культурные особенности.

4. Рекомендации для преподавателя

Изучить этнокультурный состав группы заранее.

Знать основные культурные нормы представителей разных этносов (эмоциональная экспрессия, отношение к авторитету, стиль общения).

Не делать публичных замечаний, которые могут быть восприняты как публичное унижение (особенно в культурах с высокой ценностью чести).

Использовать индивидуальный подход в общении: для эмоциональных студентов — спокойный тон, без излишней строгости.

Проводить разъяснительные беседы о культурных различиях, не допускать стереотипов.

Демонстрировать личным примером уважение ко всем культурам.

Обращаться к традиционным ценностям: единство народов России, уважение к каждому человеку, взаимопомощь.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 2

1. Психологическая характеристика студентов

Первый студент (эмоционально сдержанный, индивидуалист):

Темперамент: предположительно флегматический или меланхолический с низкой внешней экспрессией. Однако его поведение — не только темперамент, но и культурная норма: в его этносе сдержанность, невмешательство, дистантное общение с авторитетами считаются признаком уважения и зрелости.

Характер: ответственный, дисциплинированный, но дистантный. Уважение к тренеру проявляется через послушание и самостоятельность, а не через вербальный контакт. Может быть интровертирован.

Направленность: ориентирован на личный результат, мотивация достижения, потребность в автономии и независимости. В индивидуалистических культурах успех измеряется личными достижениями.

Способности: вероятно, развиты через виды деятельности, требующие точности, терпения, самостоятельности (не командные). Это связано с традиционными для его культуры занятиями.

Второй студент (эмоционально открытый, коллективист):

Темперамент: предположительно холерический или сангвинический с высокой эмоциональной экспрессией. В его культуре эмоциональная открытость — норма, поощряется как признак искренности, доброжелательности и включённости.

Характер: инициативный, коммуникабельный, демонстративный. Уважение к старшим проявляется через активное включение в диалог, совет, обсуждение — это форма участия, а не неуважения.

Направленность: ориентирован на групповую работу, высокий уровень социальной потребности, мотивация принадлежности. В коллективистских культурах личный успех часто рассматривается через призму успеха группы.

Способности: вероятно, развиты через коллективные виды деятельности (командные игры, совместный труд), где важны коммуникация и взаимодействие.

2. Как культурные нормы влияют на проявление психических свойств

Эмоциональная экспрессия: В культурах с высоким контекстом (коллективистских) эмоциональная открытость — способ установления связи, демонстрации доверия. В низкоконтекстных (индивидуалистических) — сдержанность — норма.

Отношение к авторитету: В коллективистских культурах обсуждение с авторитетом — форма уважения (активное включение), в индивидуалистических — беспрекословное выполнение — уважение.

Коллективизм/индивидуализм: Один студент воспринимает команду как «фон» для своей деятельности, второй — как «свою группу», где надо взаимодействовать.

3. Почему поведение оценивается по-разному (этноцентризм)

Команда оценивает поведение второго студента негативно, потому что его культурная норма не совпадает с доминирующей культурной нормой большинства (и, вероятно, тренера). Поведение первого оценивается позитивно, потому что оно совпадает с ожидаемой нормой. Это этноцентризм — оценка через призму своей культуры как эталонной. На самом деле:

Оба студента демонстрируют уважение к тренеру, но разными культурными способами.

Оба студента мотивированы, но по-разному: один — внутренне, тихо, второй — внешне, ярко.

Оба могут быть хорошими спортсменами, просто стили различаются.

Ошибка команды: непонимание культурного контекста, перенос своей нормы на всех.

4. Способы гармонизации отношений

Провести беседу с командой о культурных различиях в проявлении эмоций, общении, отношении к авторитетам.

Подчеркнуть, что разнообразие стилей — это ресурс, а не проблема: сдержанность — надёжность и концентрация, эмоциональность — энергия и командный дух.

Дать возможность каждому проявить себя в комфортной для него роли: первому — задания на точность, второму — на коммуникацию, мотивацию команды.

Создать «командный кодекс» с правилами, учитывающими разные культурные нормы.

Привлекать психолога для работы с командой.

Использовать совместные мероприятия, где обсуждаются культурные традиции разных стран.

5. Рекомендации для тренера

Индивидуализировать подход: не требовать единого стиля поведения.

Оценивать результат (качество подачи), а не форму проявления.

Не делать публичных замечаний, особенно по поводу культурных особенностей.

Знать особенности коммуникации разных культур (как проявляется уважение, как задавать вопросы).

Объяснять команде ценность разнообразия.

Включать национальные традиции в командные ритуалы.

Демонстрировать уважение к культурным различиям личным примером.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 3

1. Психологическая характеристика личности ученика

Темперамент: предположительно меланхолический или флегматический с высокой чувствительностью, сниженной активностью, тревожностью. Однако его замкнутость и

опускание глаз могут быть не только темпераментом, но и культурной нормой: в среднеазиатских культурах опускание глаз при разговоре со старшим — признак уважения, а не трусости или вины. Молчание перед учителем — не «пассивность», а проявление почтительности.

Характер: вероятно, сенситивный (ранимый, мнительный) с чертами тревожности. Отказ от переодевания — не «замкнутость», а культурная норма отношения к телу: в некоторых культурах строго регламентирована скромность, закрытость тела, особенно в присутствии посторонних. Это норма стыдливости, а не недисциплинированность.

Направленность: у ученика — потребность в безопасности и принятии. Неудовлетворение этой потребности (из-за травли и изоляции) привело к нарастанию фрустрации.

2. Причины школьной дезадаптации

Этнокультурные факторы:

Языковой барьер (плохое владение русским) → непонимание заданий, невозможность ответить, изоляция.

Культурный шок (незнание норм поведения в новой школе).

Различия в нормах общения: опускание глаз воспринимается как «трусость», а не уважение.

Различия в отношении к телу, одежде → отказ от упражнений воспринимается как «непослушание».

Социально-психологические факторы:

Травля (буллинг) со стороны одноклассников: дразнят, обзывают, передразнивают.

Изоляция: отсутствие друзей, поддержки.

Снижение самооценки, чувство одиночества, беспомощности.

Педагогические факторы:

Учителя не учитывают языковой барьер и культурные особенности.

Предложение перевести в коррекционный класс без диагностики — деструктивно.

Отсутствие психолого-педагогического сопровождения мигранта.

3. Оценка акта агрессии

Акт агрессии (сломал стул, набросился на обидчика) не является девиантным поведением в узком смысле, а является реакцией на длительную травлю и психологическое давление. Это защитная агрессия, возникающая на фоне хронической фрустрации, унижения, беспомощности.

Этнокультурный контекст: В некоторых культурах публичное унижение (особенно оскорбление чести) может вызывать более острую реакцию, так как честь и достоинство — важнейшая ценность. Однако важно: агрессия была спровоцирована систематической травлей.

Оснований для девиации (как личностной характеристики) нет. Это ситуативная реакция.

При снятии травли и создании безопасной среды агрессия, вероятнее всего, не повторится.

4. Анализ групповой динамики и межнациональных отношений

Группа демонстрирует буллинг по этническому признаку: дразнят, обзывают, изолируют.

Эффект «свой-чужой»: ученик воспринимается как «чужой».

Формирование стереотипов: «чурка», передразнивание акцента.

Пассивная позиция учителей: не вмешиваются, не пресекают травлю.

Отсутствие поддержки: ученик не получает помощи ни от учителей, ни от одноклассников → углубление дезадаптации и агрессии.

5. Способы разрешения ситуации

Для восстановления комфорта ученика-мигранта:

Индивидуальные занятия с психологом.

Помощь в изучении русского языка (тьютор, дополнительные занятия).

Беседа с учеником (без осуждения), признание его права на эмоции.

Создание ситуаций успеха (похвала за малейшие достижения).

Вовлечение в деятельность, где он может проявить себя (например, помощь в оформлении стенда).

Для гармонизации отношений в классе:

Проведение классных часов на тему «Дружба народов», «Культурное разнообразие России».

Разъяснение недопустимости травли и дискриминации.

Обсуждение правил поведения в классе (совместно с учениками).

Организация совместных мероприятий (фестивали культур, игры народов мира).

Использование личного примера учителя: уважение к каждому ученику.

Для профилактики девиантного поведения:

Раннее выявление признаков дезадаптации.

Создание безопасной образовательной среды.

Работа с классом по профилактике буллинга.

Взаимодействие с семьёй ученика для выработки единых подходов.

6. Рекомендации для педагогов, психолога и администрации

Педагогам:

Учитывать языковой барьер: говорить медленно, чётко, использовать наглядность.

Не делать публичных замечаний, особенно по поводу культурных особенностей.

Не переводить в коррекционный класс без диагностики.

Включать этнокультурный компонент в уроки.

Психологу:

Провести диагностику причин дезадаптации.

Работать с травмой, самооценкой, тревогой ученика.

Провести тренинги с классом по профилактике буллинга.

Консультировать педагогов по учёту этнокультурных особенностей.

Администрации:

Организовать обучение педагогов основам этнопсихологии и межкультурной коммуникации.

Разработать программу адаптации детей-мигрантов.

Создать службу медиации для разрешения конфликтов.

Привлекать родителей к совместным мероприятиям.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 4

1. Психологическая характеристика поведения студентов

Студентки, отказавшиеся от работы в парах с юношами:

Их поведение — не «недисциплинированность», а соблюдение культурных и религиозных норм, где физический контакт между разнополами (особенно в общественных местах) ограничен. Это может быть связано с нормами скромности, стыдливости, религиозными предписаниями.

Психологически: проявление самоуважения, верности своим традициям, чувства достоинства. Отказ — не агрессия, а защита своих ценностей.

Студент, отказавшийся снимать спортивный костюм (остался в длинных штанах):

Его поведение — культурная норма отношения к телу: в некоторых культурах строго регламентируется закрытость тела, особенно в присутствии посторонних. Это не «зажатость» и не «непослушание», а соблюдение традиций скромности.

Психологически: чувство безопасности, комфорта, уважение к своей культуре.

Студент, демонстрирующий сдержанность в эстафете, без криков и бурных эмоций:

Его поведение — не «пассивность», а культурная норма эмоциональной сдержанности на публике. В некоторых культурах громкие крики, публичное проявление эмоций считаются неприличными, неуважительными.

Психологически: это проявление самоконтроля, достоинства, уважения к окружающим. Сдержанность — не слабость, а форма саморегуляции.

2. Анализ действий преподавателя

Что было сделано верно:

Проведение занятия по плану, использование командных видов деятельности (эстафеты, игра) — это способствует сплочению.

Что было ошибкой:

Отсутствие учёта этнокультурного состава группы — построение занятия по единому шаблону без учёта культурных особенностей.

Игнорирование культурных норм студентов (дресс-код, физический контакт).

Публичные замечания («Что вы такие зажатые?») — это воспринимается как унижение, неуважение к традициям, особенно в культурах с почтительным отношением к старшим.

Отсутствие альтернативных упражнений для тех, кто не может участвовать в стандартных упражнениях.

Некорректное сравнение («все остальные же бегают нормально») — создаёт чувство изоляции и неправильности.

3. Влияние культурных норм на мотивационно-ценностное отношение к ФК

Этнокультурные установки могут влиять на:

Восприятие физической активности: в одних культурах — ценность силы, ловкости, открытости; в других — сдержанность, скромность, «не выставление тела напоказ».

Отношение к командной работе: в коллективистских культурах — важность совместной деятельности, в индивидуалистических — личное достижение.

Отношение к соревнованиям: в одних культурах — яркая борьба, в других — участие без агрессии.

Отношение к здоровому образу жизни: в некоторых культурах телесное развитие — важная ценность, в других — духовное развитие и скромность важнее.

Если преподаватель не учитывает эти установки, у студентов формируется негативное отношение к занятиям, снижается мотивация, возникает внутренний конфликт между культурными ценностями и требованиями педагога.

4. Способы адаптации занятия

Предложить альтернативные упражнения без физического контакта (дистантные эстафеты, индивидуальные задания, упражнения с предметами).

Разрешить спортивную одежду, закрывающую тело (длинные штаны, футболки с длинным рукавом) — уважение к дресс-коду.

Разбить на пары/команды с учётом культурных норм (по полу, по желанию) — не навязывать контакт.

Предложить способы поддержки без громких криков (жесты, аплодисменты, кивки) — для культур сдержанности.

Включить национальные игры разных культур — элемент этнокультурного потенциала.

Объяснить всей группе ценность культурного разнообразия — провести беседу о том, что разные культуры по-разному выражают активность.

Дать право выбора в некоторых упражнениях (например, уровень интенсивности, форма участия).

Оценивать по результату, а не по форме проявления эмоций.

5. Рекомендации для преподавателя

Изучить этнокультурный состав группы заранее.

Быть гибким: иметь несколько вариантов заданий.

Не делать публичных замечаний о культурных особенностях.

Уважать различия в дресс-коде, физическом контакте, эмоциональной экспрессии.

Включать в занятия национальные игры и традиции разных культур.

Объяснять всей группе ценность разнообразия.

Демонстрировать уважение к традициям личным примером.

Создавать безопасную психологическую среду, где каждый может быть собой.

Использовать традиционные ценности: единство народов, уважение, взаимопомощь.

СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА № 5

1. Психологическая характеристика спортсменов

Спортсмен 1 (сдержанный, «в себя»):

Темперамент: предположительно флегматический или меланхолический с низкой эмоциональной экспрессией. Это соответствует культурной норме северных народов, где сдержанность — признак мужественности, выдержки, силы духа.

Характер: уравновешенный, дисциплинированный, ответственный. Волевые качества проявляются внутренне — через сосредоточенность, собранность, а не внешне.

Направленность: ориентирован на результат, качество выполнения, внутреннюю удовлетворённость.

Способности: развиты через виды деятельности, требующие терпения, концентрации, точности.

Ошибка тренера: приравнивает внешнюю сдержанность к «безволию», не понимая, что волевое усилие может быть внутренним, без демонстрации.

Спортсмен 2 (отказ от индивидуальных наград):

Темперамент: предположительно сангвинический (социальный, открытый) или флегматичный (с устойчивой направленностью).

Характер: коллективистский, альтруистичный, чувствительный к справедливости.

Направленность: мотивация на успех команды, а не личный. В коллективистских культурах личный успех не отделяется от успеха группы, и индивидуальное выделение считается несправедливым.

Способности: вероятно, развиты через командные виды деятельности, где важна координация, взаимопомощь.

Это не «отсутствие амбиций», а культурная ценность: коллективное достоинство выше личного.

Спортсмен 3 (не доверил мяч «пришлому»):

Темперамент: возможно, холерический (импульсивный) или флегматичный (ригидный).

Характер: недоверчивый, осторожный, возможно, ранее имел негативный опыт.

Направленность: ориентирован на проверенных партнёров, на «своих».

Поведение может быть:

Результатом недостаточного командного взаимодействия (если не знает возможностей партнёра);

Проявлением недоверия на национальной почве (если есть стереотипы).

Вероятно — сочетание обоих факторов.

Землячества в команде:

Естественное объединение по культурному признаку для получения поддержки, понимания, комфорта.

Однако при отсутствии межгруппового взаимодействия превращается в разобщённость, конкуренцию, конфликты.

2. Анализ межнациональных отношений

Факторы разобщения:

Требование тренера единого стиля (кричать, «заводить») — игнорирование культурных норм.

Стереотипное оценивание поведения (сдержанность = безволие).

Отказ от командного взаимодействия с «чужим».

Наличие «землячеств» и групп по национальному признаку.

Отсутствие общей командной культуры поверх этнических границ.

Факторы сплочения:

Общая цель — победа на международных соревнованиях.

Спорт как универсальный язык, объединяющий людей.

Возможность использования культурного разнообразия как силы (разные стили, подходы).

Тренер, который может стать мостом между культурами.

3. Поведение спортсмена с недоверием

Недоверие «пришлему» — это результат недостаточного командного взаимодействия (отсутствие совместных тренировок, игровой практики, доверия). Если спортсмены вместе проводят мало времени, не знают сильных сторон друг друга, — недоверие возникает естественно.

Способы устранения:

Провести дополнительные тренировки на взаимодействие.

Создать ситуации, где спортсмены вынуждены доверять друг другу.

Объяснить ценность каждого игрока независимо от национальности.

Личный пример тренера: доверие и уважение ко всем.

Использовать психологические упражнения на доверие.

4. Способы гармонизации отношений

Создать общую командную идентичность — «мы — команда», а не «мы — русские, татары, чеченцы, осетины». Использовать общую символику, традиции, ритуалы.

Включить в командную жизнь культурные традиции всех спортсменов: праздновать национальные праздники, готовить блюда, рассказывать о традициях.

Использовать разные стили подготовки: для сдержанных — концентрация, медитация; для открытых — эмоциональные разминки, кричалки.

Назначать капитанов из разных культур, чередовать лидерство.

Организовать совместные мероприятия вне спорта: командные выезды, общие обеды.

Вести разъяснительную работу о ценности культурного разнообразия как ресурса команды.

Использовать тренинги на командообразование с учётом этнокультурных особенностей.

5. Рекомендации для тренера

Изучить этнокультурные особенности спортсменов — нормы общения, отношение к авторитету, мотивацию.

Индивидуализировать подход: с одними — больше директивности, с другими — диалога.

Оценивать по результату (игровым и тренировочным), а не по стилю поведения.

Не унижать публичными замечаниями, особенно в культурах с высокой ценностью чести.

Создавать ситуации успеха для всех, независимо от культуры.

Бороться со стереотипами внутри команды.

Формировать общую «командную культуру», которая уважает и включает разные культурные традиции.

Привлекать психолога для работы с командой.

Демонстрировать личным примером уважение к каждой культуре.

Регулярно проводить беседы о ценностях спортивного братства, единства, дружбы народов.

6. Традиционные российские ценности как основа сплочения

Спортивное братство — создаёт общую идентичность спортсменов независимо от национальности. Формирует взаимопомощь, поддержку, доверие.

Честная борьба (fair play) — основа уважения к сопернику, исключает дискриминацию, допинг, нечестную игру. Формирует общий нравственный кодекс для всех спортсменов.

Уважение к сопернику — признание ценности каждого спортсмена, его культуры, народа.

Учит видеть в сопернике достойного противника, а не врага.

Дружба народов — через совместные победы, обмен опытом, знание культур друг друга.

Национальное разнообразие становится не проблемой, а ресурсом, обогащающим команду.

Единство народов России — общая идентичность в многонациональной стране.

Спортсмены — представители единой страны, и их успех — успех всей России. Эта ценность сплачивает и выводит команду на новый уровень доверия и взаимопонимания.

Использование этих ценностей тренером — через беседы, личный пример, ритуалы, обсуждение ситуаций — формирует в команде атмосферу уважения, доверия и сотрудничества, что является основой побед.