

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины:

ПСИХОТРЕНИНГ В СПОРТЕ

(указывается наименование дисциплины)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Устный опрос проводится аудиторно. Вопросы задаются по пройденному материалу. Оптимально каждому студенту задать по два вопроса. Студенты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. За полное раскрытие темы и творческий подход, студент получает максимальное количество баллов – 14. Минимум за данный текущий контроль можно получить 5 баллов. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

Подготовка к опросу целесообразно вести по следующему плану:

1. Ознакомиться с вопросами по теме (стр. 24-29).
2. Ознакомиться с методическими указаниями по теме.
3. Изучить тему по базовым учебнику и учебно-методическому пособию (стр.11-12).
4. Вычленить основные идеи будущего опроса.
5. Прочитать рекомендуемую по данной теме литературу (стр.11, 12).
6. Составить план сообщения.
7. Выявить ключевые термины темы и дать их определение с помощью словарей, справочников, энциклопедий;
8. Составить тезисы выступления.
9. Подобрать примеры и иллюстративный материал.
10. Подготовить текст выступления.
11. Проконсультироваться, при необходимости, с преподавателем.
12. Отрепетировать выступление (например, перед товарищем по группе).

Рекомендуемая продолжительность выступления составляет 10 минут. После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя. Структура публичного выступления В классической риторике сложилась трехчастная структура развернутого устного выступления: вступление, основная часть, заключение. Вступление – это способ привлечения внимания слушателей к обсуждаемой теме, их включения в проблематику выступления. Оно обычно составляет одну восьмую часть всего времени доклада.

Любое выступление начинается с формулировки темы. Нет единых правил по составлению вступления. Часто в нем показывают значение избранной темы в истории культуры, ее место в культурологическом знании. Отмечается актуальность, личные мотивы избрания данной темы, степень ее разработанности в трудах специалистов.

Основная часть речи посвящается раскрытию темы и содержит изложение сведений и доказательства. Высказываемые мысли должны удовлетворять логическим требованиям, быть связанными друг с другом, вытекать одна из другой.

Самые распространенные ошибки, допускаемые в основной части доклада:

- выход за пределы рассматриваемой темы;
- отсутствие четкого плана изложения материала;
- излишнее дробление рассматриваемых вопросов (в докладе не должно быть более пяти основных положений, иначе внимание слушателей рассеивается);
- перескакивание с одного вопроса на другой.

Заключение должно быть кратким и ясным. Оно не содержит новых, дополнительных сведений или мыслей. Заключение призвано напомнить слушателям основное содержание речи, ее главные выводы. В заключении можно выразить слушателям благодарность за внимание.

Удержание внимания слушателей зависит от динамичности движений выступающего, его мимики, жестов, повышения и понижения голоса, дикции, тембра голоса, использования пауз. Выразительная жестикуляция оживляет речь, а частые и однообразные жесты раздражают слушателей. Удерживают внимание аудитории убедительные примеры,

сравнения, иллюстрации метафоры, цитаты. Они вызывают интерес слушателей, помогают установить контакт с ними, выяснить их позицию.

При подготовке к выступлению желательно придерживаться следующих рекомендаций.

1. Начинать подготовку к выступлению нужно за несколько дней, а не накануне. Это позволяет в должной мере изучить тему, понять ее, почувствовать себя в ней уверенно, а не лихорадочно заучивать текст в последний момент.

2. Речь надо репетировать, по меньшей мере, один раз, а лучше – дважды или трижды.

3. Перед репетицией на листе бумаги составляют план речи, заранее обдумывая основные элементы ее структуры. Для короткого выступления – это перечень основных мыслей в нужной последовательности; для более обстоятельного – развернутый план, отражающий завершенную форму будущей речи.

4. Для большого выступления готовят конспект – несколько листков бумаги, которые удобно держать в руке. Они содержат необходимый фактический и справочный материал: цифры, цитаты, примеры, доказательства.

Репетировать речь нужно как целое, а не отдельными фрагментами. Менять последовательность изложения, дополнять или сокращать содержание, если в том есть необходимость, лучше при следующей репетиции. Это позволяет воспроизвести ситуацию реального выступления. Репетируя, не надо заучивать фразы или отдельные обороты речи. Целью является запоминание идей, а не их языковой формы. Выступая, надо беседовать со слушателями, а не декламировать текст наизусть. При каждой репетиции речь получается немного новой, как правило, улучшенной. Репетируя, обращаются к написанному плану только в том случае, если забывают ход мысли.

Произнося пробную речь, по возможности, представляют себе обстоятельства будущего выступления – помещение, слушателей. На листке плана удобно оставить широкие поля – на них можно записать опорные (ключевые) слова, по которым легко восстановить в памяти весь соответствующий раздел. На основной же части листка можно записать конспект выступления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволяют студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса: «Психотренинг в спорте», ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных психологических техник, овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания реферативных работ. На самостоятельную работу студентов отводится 118 часов для очной формы обучения.

В результате проведения лекционных, семинарских и самостоятельных занятий студенты должны знать: предмет, методы и систему ключевых понятий по курсу: «Психотренинг в спорте»; новейшие технологии, методы и способы психорегуляции и владеть практическими навыками применения методик, направленных на решение психологических проблем в области спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.