

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины

**ПСИХОМОТОРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Психомоторная организация человека»**

Настоящие методические указания позволят 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.

Изучение дисциплины «Психомоторная организация человека» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины.

### **Лекционные занятия.**

В процессе аудиторных занятий студенты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины на лекциях по представленному курсу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и психологических понятий. В конспекты должны заноситься схемы и графики психологических понятий. Необходимо осмысление и освоение терминологии изучаемой дисциплины, основных ее курсов.

Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируется и закрепляет основные знания, полученные по дисциплине.

### **Семинары, практические занятия со студентами.**

Закрепление и дополнительная проработка получаемых знаний проводится в ходе семинарских и практических занятий, которые, согласно тематическому плану, соответствуют разделам лекционного курса. Семинарские занятия предполагают активное участие студентов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего студенты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к семинарским занятиям студентам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме.

В процессе работы на семинарском занятии при обсуждении ответов на заданные вопросы ТК, студент получает баллы за активное обсуждение темы занятия, вопросы по теме занятия и их обсуждение, умение аргументировано отстаивать свою точку зрения.

### ***Методические указания по подготовке к практическим занятиям***

Необходимым условием формирования компетенций является посещение семинарских занятий, на которых студент анализирует и обобщает учебный материал (если есть, то и собственный опыт), представляет результаты самостоятельной работы в виде письменных работ, отстаивает свою точку зрения, взаимодействует с другими для решения поставленной учебной задачи (деловая игра) для приобретения **умений** учитывать критерии оптимального (положительного) психологического климата при его формировании и поддержании с учетом специфики группы (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа) и возрастно-половых особенностей ее участников; Учитывать возрастно-половые особенности занимающихся при решении их психологических проблем (трудностей) в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации; Предупреждать типичные психологические проблемы разных категорий занимающихся при формировании моторного действия. И **овладения** методами измерения и оценки сформированности двигательного навыка на

различных возрастных этапах развития человека, для реализации индивидуального и дифференцированного подходов. Методами и приемами формирования оптимального (положительного) психологического климата в группе с учетом ее специфики (класс, спортивная команда, физкультурно-оздоровительная группа);

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.

### **Самостоятельная работа студентов.**

Помимо обязательных занятий, проводимых под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение студентами всего программного материала курса «Психомоторная организация человека», ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик психологического тестирования. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, анализа выполнения профессиональных обязанностей в ряде профессий, связанных со спортом.

#### ***Студенты обязаны:***

- освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу;
- подготовиться к текущим и рубежным контролям;
- сдать зачет по данному курсу.

#### ***Студенты имеют право:***

- Получить консультацию по подготовке к семинарским занятиям, план подготовки к семинарскому занятию;
  - добавить библиографию по теме
  - подобрать и изучить литературу, рекомендованную планом семинара
  - сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме)
  - в зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа.
  - подготовить развернутый ответ по следующей схеме: дать определение рассматриваемого явления и т. п., раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующее задания: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение теоретического материала);
  - работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
  - составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
-

- выполнение письменных работ;
- подготовка презентаций;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к экзамену;

---

***Основные задачи, которые стоят перед преподавателями:***

- Ознакомить студентов с основными базовыми понятиями и феноменами спортивной психологии.
- Предоставить студентам необходимые объемы знаний об основных психических явлениях, связанных с занятием спортивной деятельностью и их развитии в различные возрастные периоды.
- Научить использовать полученные знания в практической деятельности избранной специализации.
- Выработать у будущих специалистов в области физического воспитания и спорта необходимые прочные навыки использования простых методов исследования психического состояния и тестирования функциональной подготовленности организма к нагрузкам.
- Оказывать помощь студентам в прохождении педагогической практики.
- Преподаватель обязан привлекать студентов к проведению научно-исследовательской работе.

**Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

**При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:**

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.