

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ РБ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МНОГОУРОВНЕВЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая тетрадь

Предмет: Психология

Студент_____

Группа_____

Специальность_____

Улан-Удэ,
2022

Рабочая тетрадь адресована студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура». Она выступает ориентиром самостоятельного изучения современных взглядов на личность и их учета в системе СПО. Изучение материалов, представленных в рабочей тетради и в рекомендованных литературных источниках повысит эффективность и продуктивность усвоения курса «Общая психология», а также возможности рефлексии по отношению к собственным стратегиям профессионального становления. Содержание рабочей тетради отражает не только теоретический уровень общей психологии и в тоже время, изучение поставленных вопросов позволят определить собственные конкретные практические находки, позволяющие построить образовательную программу и реализовать ее в рамках конкретных учебных занятий.

Составитель: преподаватель психологии Балтукова Н.П.

Оценка _____

Раздел 1. Введение в психологию

Тема 1.1. Психология как наука

Задание №1. Какие знания по психологии могут потребоваться в вашей будущей профессии?

Задание №2. Напишите краткое сочинение по теме: «Психология наука будущего».

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.

Оценка_____

Задание №1. Все вы слышали такое выражение: «Чужая душа-потёмки»

[illegible]

Оценка _____

Задание №1. К какой форме поведения животных относится каждый из приводимых ниже примеров? Чем навыки животных отличаются от навыков человека? (напишите своими словами)

2. Марк Твен писал: «Кошка, один раз сев на горячую плиту, больше не будет садиться на горячую плиту...и на холодную тоже».

4. Курица, высижив утят, бросается за ними в воду, пытаясь их спасти, а утята, как ни в чём не бывало, после купания следуют за курицей.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for writing or drawing. The margins are consistent on all sides.

Оценка

Задание №1. Выберите одну из психологических концепций и напишите своё личное мнение о ней: выделите достоинства и недостатки.

[illegible]

Задание №1. В каких примерах проявляются умения, навыки, привычки?

А. В цехе работает мостовой кран. В кабине крановщика три рычага: один – поднимает и опускает груз, другой - продвигает кран поперёк цеха, третий перемещает мост крана вдоль оси. Работая всеми рычагами, крановщик перемещает груз по трём осям так, что груз движется по прямой линии.

В. Когда начинающий спортсмен учится перезаряжать винтовку, он нередко шепчет: «Раз - повернуть налево, два - потянуть к себе, три - толкнуть от себя, четыре - повернуть направо».

Д. В первое время ученик думает над тем, ставить или не ставить запятую в предложении. Для этого он вспоминает правила пунктуации, выбирает из них подходящие данному случаю. Он затрудняется сразу определить, нужно или не нужно ставить запятую в предложении.

[illegible]

Оценка

Тема 2.2 Ощущение.

Задание №1. Древние греки говорили: «Боль — это сторожевой пес здоровья». Согласны ли вы с этим мнением, обоснуйте свой ответ.

[illegible]

[illegible]

Оценка_____

Тема 2.3 Восприятие.

Задание №1. Известны случаи, когда слепорожденные после удачной операции начинали видеть. Сразу же после операции им предлагали только при помощи зрения определить, какой предмет является кубом, какой - шаром. Смогут ли они это сделать? Дайте обоснование своего ответа.

[illegible]

[illegible]

Оценка

Тема 2.4 Внимание.

Задание №1. . Какие свойства внимания необходимы учителю физической культуры для работы на уроке? Обоснуйте свой ответ.

- Оцените особенности своего внимания.
- Поставьте задачи по саморазвитию.

[illegible]

Оценка_____

Тема 2.5 Память.

Задание №1. Какие виды памяти будут задействованы у учащихся в ходе разучивания комплекса ритмической гимнастики? Какие условия эффективности запоминания вы будете соблюдать?

- Поделитесь своими правилами запоминания материала.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка

Тема 2.6 Мышление и речь.

Задание №1. Какие операции мышления будут задействованы у учащихся при изучении техники метания малого мяча на дальность с разбега? Опишите каждую операцию и обоснуйте свой ответ.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Оценка_____

Тема 2.7 Воображение.

Задание №1. Придумайте 2 подвижные игры на развитие воображения у детей. Напишите название игры и методику их проведения.

[illegible]

Оценка

Тема 2.8 Эмоции и чувства.

Задание №1. Спортсмен проиграл в важной для него встрече. Какие чувства и эмоциональные состояния у него могут проявиться?

- Опишите их.
- Выделите свои приёмы саморегуляции эмоциональных состояний (из личного опыта)

[illegible]

Оценка

Тема 2.9. Воля

Задание №1 Я. А. Коменский говорил: «Школа без дисциплины, что мельница без воды». Какое волевое качество учеников так высоко оценивал Коменский?

- Напишите свои приёмы по развитию волевых качеств, дисциплины.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка _____

Тема 3.1 Темперамент.

- Если да, то, каким образом вы будете осуществлять этот индивидуальный подход. Приведите примеры с учётом каждого типа темперамента.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Оценка

Тема 3.2. Характер.

Задание №1. Представьте такую ситуацию: К вам на тренировку привели неуверенного и забитого мальчика. Какие способы по формированию характера спортсмена вы можете ему и его родителям порекомендовать?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка _____

Тема 3.3. Способности.

Задание №1. Какими способностями должен обладать учитель физической культуры?

- Оцените сформированность своих педагогических способностей.
- Поставьте задачи по саморазвитию, спланируйте работу.

[illegible]

Оценка _____

Тема 4.1. Понятие о личности и путях её формирования.

личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу, составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой, наказаний и поощрений». Согласны ли вы с этим утверждением?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка

Тема 4.2. Малая группа и коллектив. Виды взаимодействия людей.

Задание №1. Предложите 2–3 упражнения на развитие коммуникативных навыков у студентов вашей группы.

[illegible]

Оценка

Тема 4.3. Личность в группе.

Задание №1. Проанализируйте мысли известного отечественного педагога В.В. Сухомлинского и определите основные функции коллектива

по отношению к личности: «Важнейшим принципом нашей воспитательной работы является участие каждого ребенка в жизни нескольких коллективов, каждый из которых открывает перед ним ту или иную сторону многогранной духовной жизни человека»

[illegible]

Оценка

Тема 4.4. Лидерство. Мотивация.

Задание №1. Как вести за собой: 10 навыков настоящего лидера. Какими навыками должен обладать лидер на ваш взгляд, опишите их.

- Стремитесь ли вы сами развивать в себе эти навыки?

[illegible]

Оценка

Раздел 5. Психологические проблемы, расстройства, болезни

Тема 5.1. Психологическое здоровье. Стресс.

Задание №1. Как спортсмены борются со стрессом? Поделитесь своими упражнениями борьбы со стрессом.

[illegible]

Оценка_____

Тема 5.2. Подведение итогов по разделу: Общая психология

Задание №1. По всем темам раздела «Общая психология» составьте кроссворд (не менее 30 вопросов)

Тема 6.1. Психолого – педагогическое взаимодействие

- Какой стиль пед.общения вы выберете в своей будущей работе? И почему?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or legal stationery. The paper is otherwise completely empty, with no margins, text, or other markings.

Оценка

Тема 6.2 Мотивационно – ценностное отношение к педагогической профессии

Задание №1. Какие у вас были мотивы выбора педагогической профессии в сфере физической культуры? Напишите их.

- Насколько вообще важна мотивация?

[illegible]

Оценка

Задание №1. Учитель физры дает учащейся задание: «Прыжок через козла», а она не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!»

- Какие приёмы вы будете использовать для разрешения этого конфликта?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка_____

Раздел 7. Возрастная психология

Тема.7.1. Психологические особенности возрастных периодов.

Задание №1. Прочитайте эти пословицы и напишите значение, каких факторов развития подчёркивается в этих пословицах? Разберите каждую пословицу на своих примерах.

- Яблочко от яблони недалеко падает.
- Умел дитя родить, умеи научить.
- Сын то мой, а ум него свой.

[illegible]

Долго ли он будет посещать секцию? От чего это будет зависеть?

[illegible]

Раздел 8. Психология физической культуры в школе

Тема 8.1. Психологические условия проведения урока физической культуры (Виды урока)

Задание №1. Выпишите психологические особенности и условия проведения уроков физической культуры.

- Напишите своё мнение об этих особенностях.

[illegible]

Оценка

Тема 8.2. Коммуникативная культуры и этика специалиста по физической культуре

Задание №1. Попробуйте разработать свой морально-этический кодекс учителя – тренера физической культуры

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or composition paper. The lines are uniform in thickness and color, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Оценка

Раздел 9. Общие вопросы психологии спорта

Тема 9.1 Психология карьеры в спорте

Задание №1. Разработайте свою психоспортограмму по любому виду спорта

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка

Тема 9.2 Личность спортсмена и тренера

Задание №1. Какими психологическими особенностями должны обладать личности тренера и спортсмена? И почему?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Оценка

Тема 9.3. Карьера и успех деятельности специалиста физической культуры

Задание №1. Какие практические рекомендации по построению карьеры специалиста ФК вы можете дать?

[illegible]

Оценка