

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбламанович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2023 11:50:58  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС»)**

Кафедра Социально-гуманитарных, педагогических и естественных наук

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой СГПиЕН

\_\_\_\_\_ Бацина О.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА  
В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Б1.О.05)**

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Уровень образования – магистратура

Методические материалы  
подготовил

к.п.н., доцент Мухамитянов Ф.Д.  
к.п.н., доцент Дрейко Н.Ю.

Утверждены на заседании кафедры Социально-гуманитарных, педагогических и естественных наук, протокол № 25 от «11» апреля 2023 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Цель дисциплины – формирование у магистрантов по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) представлений о психологии и педагогике адаптивной физической культуры как науке, ее основных закономерностях, основных категориях, знакомство с наиболее значимыми теориями и технологиями, практикой организации процессов обучения и воспитания в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие *общепрофессиональные* компетенции:

- способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения (ОПК-5);
- способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта (ОПК-9).

Согласно «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК», рейтинговые показатели по дисциплине «Психология и педагогика в адаптивной физической культуре» формируются на основе результатов текущего контроля знаний и умений обучающихся в течение семестра и по итогам промежуточной аттестации.

Полное усвоение знаний по дисциплине, соответствующее требованиям рабочей программы, соответствует 100 баллам.

Текущий контроль и промежуточная аттестация основаны на балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений обучающихся. Выполнение определенных видов аудиторной и внеаудиторной работы позволяет обучающемуся набрать необходимое количество баллов.

В рамках дисциплины «Психология и педагогика в адаптивной физической культуре» используются следующие технологии формирования компетенций

*Таблица 1 – Технологии и методы формирования компетенции*

Группы технологий	Назначение	Виды технологий	Формы и методы
Традиционные технологии	Формирование знаний об ориентировочной основе выполнения деятельности, обобщенных способах и частных методах, приемах, правилах решения практических задач	Традиционная технология (ТТ)	Занятия лекционного типа, занятия семинарского типа
Технологии квази-профессиональной деятельности	Отработка и освоение отдельных компонентов формируемых компетенций и их последующая интеграция в учебном процессе в способе, имитирующем профессиональную деятельность	Неимитационные неигровые технологии (ННТ)	Разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах
		Неимитационные игровые технологии (НИТ)	Мозговой штурм

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

## 1. Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом

При работе с теоретическим материалом рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых впоследствии возможно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие изученный материал, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Уточняющие вопросы преподавателю рекомендуется задавать в часы консультаций.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- отметить материал, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

## 2. Методические рекомендации по подготовке магистранта к практическим (семинарским) занятиям и работе на них

При подготовке к практическому (семинарскому) занятию следует уточнить содержание занятия, вопросы и темы, которые будут на нём рассматриваться.

После чего рекомендуется актуализировать изученный ранее материал, познакомиться с материалами основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, дополнительно изучить научные статьи, отдельные публикации периодической печати, касающиеся содержания темы практического (семинарского) занятия.

Особое внимание в ходе этой работы необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку рекомендуется составлением опорного плана по изучаемому материалу (вопросу). В целях его визуального закрепления рекомендуется представлять его в табличной, схематичной или алгоритмизированной форме.

В случае необходимости сопровождения своего ответа мультимедийной презентацией следует подготовить и оформить её в соответствии с методическими указаниями.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, при этом рекомендуется продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В ходе практического (семинарского) занятия рекомендуется внимательно слушать преподавателя и выступления своих однокурсников, при необходимости задавать им уточняющие вопросы.

После выступлений других магистрантов рекомендуется дополнить, прокомментировать данный ответ, высказать собственное мнение.

При этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соблюдать временной регламент;
- активизировать других участников занятия;

– резюмировать и делать выводы по рассматриваемым вопросам.

В ходе своего выступления рекомендуется активно использовать технические средства обучения, доску и мел.

### **3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **3.1 Методические рекомендации по подготовке к собеседованию**

При изучении дисциплины «Психология и педагогика в адаптивной физической культуре» такая форма контроля как собеседование будет использована при освоении следующих тем:

#### **Раздел «Психология адаптивной физической культуры»**

##### ***Тема «Роль психологических знаний в адаптивной физической культуре. Предмет, цели и задачи»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Психологическая характеристика адаптивной физической культуры и спорта (предмет, задачи и методы).
2. Единство двух культур: физической и психической.
3. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека.
4. Понятие о предмете психологии адаптивного физического воспитания.
5. Психологическая характеристика деятельности в адаптивном физическом воспитании.
6. История развития психологии адаптивной физической культуры.

##### ***Тема «Психология развития в адаптивной физической культуре»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Общее понятие психологии развития, понятие возраст, проблемы возрастной психологии, основные категории и закономерности развития.
2. Анализ научных подходов в классификации возрастных периодизаций, ведущие факторы, ответственные и зарубежные подходы.

##### ***Тема «Психологические основы обучения и воспитания адаптивной физической культуре»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Современное представление о психологической структуре двигательного действия.
2. Особенности изучения структуры двигательного действия, произвольные, произвольные, механизмы формирования.
3. Ориентирующая и регулирующие функции осознания в овладении двигательными действиями.
4. Этапы формирования двигательного действия.

##### ***Тема «Особенности развития психологических процессов в адаптивной физической культуре»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Развитие психических процессов, двигательных качеств как взаимосвязанный процесс.
2. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

3. Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях адаптивной физической культурой.
4. Значение общего положительного эмоционального фона для успеха занятий адаптивной физической культурой.

***Тема «Психологические аспекты формирования личности в адаптивной физической культуре»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Решение общеобразовательных задач на занятиях адаптивной физической культурой.
2. Специфические психологические особенности воспитательных задач на занятиях физкультурой: развитие и поддержание потребности в движении; формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями: поддержание чувства удовлетворенности от двигательной активности, его значение для формирования положительной мотивации и интересов к занятиям адаптивной физической культурой.

***Тема «Мотивация занятий адаптивной физической культурой»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Актуальные проблемы мотивов и мотивации в процессе адаптивной физической культуры.
2. Пирамида потребностей по А. Маслоу.
3. Влияние социума на становление мотивов деятельности. Роль семьи.
4. Научный подход в исследовании мотивации.

***Раздел «Педагогика адаптивной физической культуры»***

***Тема «Воспитательная система специалиста по адаптивной физической культуре»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Понятие воспитательная система специалиста по адаптивной физической культуре.
2. Системообразующий и системоформирующий факторы системы.
3. Элементы воспитательной системы и решаемые задачи.
4. Подходы к формированию воспитательных систем.

***Тема «Спортивный коллектив как среда и фактор формирования личности обучающихся при занятиях адаптивной физической культурой»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Понятие «группа». Стадии развития группы. Стадии вхождения человека в группу. Групповой статус.
2. Социально-психологические феномены класса, учебно-тренировочной группы. Сплоченность группы. Факторы, влияющие на сплоченность. Конформность.
3. Факторы внешние и внутренние, влияющие на конформность. Лидерство.

***Тема «Содержание воспитания в едином педагогическом процессе в адаптивной сфере физической культуры»***

*Вопросы для собеседования:*

1. Содержание воспитания как формирование базовой культуры личности.
2. Направления формирования базовой культуры личности в процессе занятий адаптивной физической культурой: культура жизненного самоопределения, нравственная культура личности, эстетическая культура личности, культура межнациональных отношений личности и патриотизма, физическая культура личности.

### **Тема «Воспитательная деятельность специалиста по адаптивной физической культуре в учебно-тренировочном процессе»**

*Вопросы для собеседования:*

1. Воспитательные возможности урока физической культуры, учебно-тренировочного занятия.
2. Особенности урока физической культуры как фактор воспитания.
3. Специфические особенности урока (УТЗ).
4. Формирование коммуникативной компетентности на уроке физической культуры.
5. Соревнования как средство решения воспитательных задач.
6. Первичные и вторичные функции соревнований.
7. Специфические особенности соревнований.
8. Механизм формирования личностных качеств в процессе участия в соревнованиях.

### **Тема «Вспомогательные формы организации педагогического процесса в адаптивной физической культуре как элемент воспитательной работы»**

*Вопросы для собеседования:*

1. Вспомогательные формы организации педагогического процесса по адаптивной физической культуре.
2. Особенности классификации форм организации педагогического процесса во ФГОС.
3. Вспомогательные формы организации педагогического процесса в САШ.
4. Работа с родителями.

### **Тема «Коммуникативная компетентность специалиста адаптивной физической культуры»**

*Вопросы для собеседования:*

1. Характеристика коммуникативной компетентности.
2. Содержание коммуникативной компетентности специалиста адаптивной физической культуры.
3. Особенности педагогического общения.

Подготовка к собеседованию предусматривает те же виды деятельности, что и подготовка к практическому (семинарскому занятию).

Процедура проведения собеседования предполагает устный ответ магистранта на один или несколько вопросов преподавателя (в рамках изучаемой темы).

Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Критериями оценивания ответа магистранта на собеседовании выступают:

- правильность ответа по содержанию и его аргументация,
- последовательность и логичность изложения,
- самостоятельность суждений и выводов,
- умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

#### **Критерии оценивания собеседования**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
3	«отлично»	Обстоятельное, аргументированное, полное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в соответствии с заданным вопросом. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Показ связи теоретических положений с практикой.
2	«хорошо»	Неполное (не менее 70 % от полного), но аргументированное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в

		соответствии с заданным вопросом. Наличие в ответе одной-двух несущественных ошибок, которые исправляются после замечания преподавателя. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Способность привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
1	«удовлетворительно»	Неполное (не менее 50 % от полного), частично аргументированное, в целом последовательное изложение учебного материала. При изложении допущена одна существенная ошибка. Студент знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности при определении ключевых понятий и терминов; затрудняется привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
0	«неудовлетворительно»	Неполное (менее 50 % от полного) изложение ответа на поставленный вопрос; при изложении были допущены существенные ошибки. Студент не знает и не понимает основные положения данной темы, не способен дать определения ключевых понятий и терминов; не может привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.

### **3.2 Методические рекомендации по подготовке доклада / сообщения с презентацией**

При изучении дисциплины «Психология и педагогика в адаптивной физической культуре» в качестве формы контроля используется доклад / сообщение с презентацией при освоении следующих разделов и тем:

#### **Раздел «Психология адаптивной физической культуры»**

##### ***Тема «Психологические аспекты формирования личности в адаптивной физической культуре»***

1. Психологические основы педагогического такта.
2. Культура речи, взаимодействие с учениками.
3. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности.

#### **Раздел «Педагогика адаптивной физической культуры»**

##### ***Тема «Содержание воспитания в едином педагогическом процессе в адаптивной сфере физической культуры»***

1. Воспитательный потенциал вида адаптивного спорта по формированию базовой культуры личности спортсмена.

##### ***Тема «Воспитательная деятельность специалиста по адаптивной физической культуре в учебно-тренировочном процессе»***

1. Воспитательные возможности соревнований и учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.

##### ***Тема «Коммуникативная компетентность специалиста адаптивной физической культуры»***

1. Индивидуальные особенности коммуникации в зависимости от темперамента человека

Подготовка доклада / сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на практическом (семинарском) занятии.

Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Доклад / сообщение отличается от рефератов не только объёмом информации, но и её характером – они дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами.

Чаще всего доклад / сообщение оформляется письменно и/или включает элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

Рекомендуемое время на озвучивание доклада / сообщения – до 10 минут.

При подготовке доклада / сообщения целесообразно придерживаться следующего алгоритма работы:

- уточнить и сформулировать тему доклада и его содержание;
- подобрать необходимую литературу (для более полного получения информации рекомендуется использовать несколько источников);
- тщательно изучить отобранный теоретический материал (рекомендуется работать с карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения, и уточняя неясные термины и понятия);
- составить план доклада / сообщения;
- написать текст доклада / сообщения (при необходимости сопроводить его рисунками и схемами);
- составить список литературы, которой пользовались при подготовке доклада / сообщения.
- прочитать написанный текст и постараться его пересказать, выбирая самое основное, подтверждая его фактами и/или примерами из жизни или практики профессиональной деятельности (особо важные места доклада / сообщения стараться выделять паузой или интонацией);
- при необходимости (при наличии соответствующего требования преподавателя) оформить доклад и/или необходимые элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

Критериями оценивания доклада / сообщения на практическом (семинарском) занятии являются:

- соответствие содержания теме сообщения;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- качество ответов на вопросы;
- наличие элементов наглядности.

При подготовке доклада / сообщения студент может использовать презентацию, созданную в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Рекомендуемый алгоритм работы по созданию презентации:

- изучить материалы темы, работая с основной и дополнительной литературой;
- структурировать информацию, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить на слайде;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Как правило, объём презентации устанавливается исходя из объёмов учебной информации, необходимой для передачи слушателям (рекомендуется осуществлять расчёт временных затрат исходя из равенства: 1 слайд  $\approx$  40 секунд), однако целесообразно в структуру презентации включить следующие слайды:

- титульный слайд с названием темы и автором-исполнителем;



- содержание (в том случае, если есть необходимость структурировать информацию в определённые блоки, либо объём информации велик);
- цель и задачи проводимой работы;
- ход и результаты (основная полученная информация) исследования;
- выводы;
- список использованных источников.

При работе над созданием презентации следует придерживаться следующих рекомендаций:

*Не рекомендуется:*

- перегружать слайд текстовой информацией;
- использовать блоки сплошного текста;
- использовать анимационные и текстовые возможности, которые будут отвлекать от содержания презентации;
- в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
- использовать переносы слов;
- использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков.

*Рекомендуется:*

- единая стилистика оформления всех слайдов презентации;
- максимум трёхцветная компоновка слайда (фон, текст, заголовков);
- сжатость и краткость изложения при максимальной информативности текста;
- комфортная для восприятия текстовая информация (размер шрифта для заголовков – не менее 24, для основного текста – не менее 18);
- использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
- горизонтальное расположение текстовой информации;
- использование табличного формата предъявления материала;
- основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца;
- использование такой компоновки слайда, при котором на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

После создания презентации и её оформления, рекомендуется отрепетировать её показ и своё выступление.

Критерии оценивания презентации:

- содержательный критерий – правильный выбор темы, соответствие содержания презентации этой теме, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет;
- логический критерий – наличие логической связи изложенной информации, стройное логико-композиционное построение презентации, доказательность, аргументированность;
- критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации – единство и эстетичность оформления; обоснованная последовательность слайдов и информации на них; необходимое и достаточное количество слайдов (для 5 минутного доклада минимум 7 слайдов); учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации; корректное сочетание фона и графики.

В случае если предусмотрено публичное выступление по материалам презентации, то к этому перечню добавляются критерии оценивания устного сообщения / доклада:

- речевой критерий – соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения при использовании языковых и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.;

– психологический критерий – взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания.

### Критерии оценивания доклада / сообщения

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Содержание доклада / сообщения соответствует теме. Изложение доклада / сообщения последовательное, логичное, структурированное. Выступающий излагает тему с незначительными обращениями к тексту. Соблюден временной регламент (не более 10 минут), даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
4	«хорошо»	Содержание доклада / сообщения соответствует теме, но при этом при выступлении допущены недочёты. Выступающий излагает тему обращаясь к тексту, на дополнительные вопросы даёт неполные ответы. Временной регламент соблюден.
3	«удовлетворительно»	Содержание доклада / сообщения в целом соответствует теме, но допущены фактические ошибки как в содержании доклада / сообщения так и при ответе на дополнительные вопросы. Выступающий читает текст с листа. Временной регламент не соблюден.
2-1	«неудовлетворительно»	Тема доклада / сообщения не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

### Критерии оценивания презентации

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Содержание презентации соответствует заданной теме, выполнены все требования к содержанию, оформлению и представлению презентации.
4	«хорошо»	Содержание презентации соответствует заданной теме, но допущены недочёты оформления и представления презентации.
3	«удовлетворительно»	Содержание презентации соответствует заданной теме, но имеются неточности в изложении материала, имеются упущения в оформлении.
2-1	«неудовлетворительно»	Тема презентации нераскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; презентация учащимся не представлена.

### 3.3 Методические рекомендации по подготовке к письменному ответу

При изучении дисциплины «Психология и педагогика адаптивной физической культуры» такая форма контроля как тест будет использована при освоении таких разделов и тем:

#### Раздел «Психология адаптивной физической культуры»

#### *Тема «Психологические аспекты формирования личности в адаптивной физической культуре»*

1. *Выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода понятие:*

- а) индивид;
- б) личность;
- в) субъект деятельности;
- г) индивидуальность.

2. *Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающая главные тенденции ее поведения, – это:*

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) направленность.

3. *Термин «личность» в психологии определяется как:*

- а) человек, достигший высокого уровня психической зрелости;
- б) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью;
- в) сильный, волевой человек, достигший общественного признания;
- г) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде.

4. *Структурой характера в психологии принято считать:*

- а) наиболее устойчивые его черты;
- б) степень развитости определенных его черт;
- в) закономерную зависимость между отдельными его чертами;
- г) иерархию мотивов человека.

5. *Характером называется:*

- а) индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность черт психики;
- б) социальное качество индивида, приобретаемое в процессе воспитания и самовоспитания;
- в) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях;
- г) совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность человека и относительно независимых от ситуации.

6. *Формирование личности спортсмена базируется на следующих аспектах:*

- а) самореализация;
- б) самосознание;
- в) образование;
- г) авторитет тренера.

7. *К свойствам темперамента относятся:*

- а) реактивность;
- б) целеустремленность;
- в) инициативность;
- г) сила возбуждения.

8. *К психологическим методам изучения личности занимающихся относится:*

- а) генетический;
- б) квалиметрия;
- в) ранжирование;
- г) наблюдение.

9. *К непосредственным мотивам в спортивной деятельности относят:*

- а) чувство долга;
- б) чувство удовлетворения от мышечной активности;
- в) эстетическое наслаждение;
- г) потребность в самовыражении.

10. *Индивидуальные, устойчивые свойства человека, базирующиеся на задатках, определяющие успехи в различных видах деятельности это:*

- а) эмоции;
- б) ощущения;
- в) характер;
- г) способности.

## Раздел «Педагогика адаптивной физической культуры»

### Тема «Спортивный коллектив как среда и фактор формирования личности обучающихся при занятиях адаптивной физической культурой»

1. Социально-психологические феномены группы, в том числе спортивной ...

- а) лидерство;
- б) сплоченность;
- в) конформизм;
- г) сумма всех ответов.

2. Установите правильное соотношение понятий (I – в, ...).

№	Вхождение человека в группу		Стадии развития группы
1	<i>Адаптация</i> к существующей группе, групповым требованиям;	а)	<u>Группа-автономия.</u> Коллектив, команда. Волевое, эмоциональное и интеллектуальное единство группы;
2	<i>Индивидуализация</i> , проявления «Я»	б)	<i>Старение и распад группы</i> (для временных групп).
3	<i>Интеграция</i> в группе. Принятие групповых норм. Внесение своего вклада в достижение цели группы;	в)	<u>Группа-конгломерат.</u> «Песчаная россыпь». <i>Адаптации</i> членов группы друг к другу и требованиям, предъявляемым руководителем;
4	<i>Вторичная индивидуализация.</i> Она связана с тем, что пребывание человека в разных группах формирует взгляды, которые могут не совпадать с мнением большинства членов конкретной группы и ведет к конфликтному поведению.	г)	<u>Группа-ассоциация.</u> <i>Конфронтация</i> , «Буря и шторм». Конфронтация основана на проявлении индивидуализации большинства членов группы, идет борьба за лидерство и распределение ролей между членами группы; <u>Группа-кооперация.</u> <i>Дифференциация</i> , разделение на микрогруппы на основе симпатий и антипатий, общих интересов. Формирование единых норм поведения в микрогруппах.

3. Установите правильное соотношение понятий (1 – 2, ...)

Группы факторов определяющие конформные реакции	Факторы, определяющие конформные реакции
1. Внешние факторы	а) размер и сплоченность группы; б) темперамент; в) социальный и групповой статус; г) авторитетность (референтность) группы для данного человека;
2. Внутренние факторы	д) уровень компетентности; е) трудность попадания в данную группу; ж) характер и ценностные ориентации человека; з) характер и ценностные ориентации человека; и) сложность ситуации, задач, решаемых группой; к) мировоззрение; л) характер групповой принадлежности.

4. Малая социальная группа – это:

- а) формальная группа;
- б) референтная группа;
- в) первичная группа;

- г) контактная группа.
5. *Лидер – это:*
- а) руководитель группы;  
 б) харизматическая личность;  
 в) вождь, вожак;  
 г) референтное лицо.
6. *Групповые нормы – это ...*
- а) связаны с ценностями группы;  
 б) это правила, которым должно подчиняться поведение членов группы;  
 в) выполняют функцию регуляции поведения членов группы;  
 г) все ответы верны.
7. *Четвертая стадия развития группы*
- а) конфронтация, «буря и шторм»;  
 б) коллектив, команда – волевое, эмоциональное и интеллектуальное единство;  
 в) адаптация, «песчаная россыпь»;  
 г) дифференциация, разделение на микро-группы.
8. *Член группы, который обладает наиболее сильным влиянием на сверстников, является для них олицетворением их группы, носитель ценностей этой группы является:*
- а) звездой группы;  
 б) лидером группы;  
 в) авторитетом группы;  
 г) участником группы.
9. *Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности и отличающаяся высоким уровнем взаимопонимания друг друга называется:*
- а) коллектив;  
 б) формальная группа;  
 в) условная группа;  
 г) реальная группа.
10. *В зависимости от ценности группы для индивида, группы делятся на:*
- а) первичные и вторичные;  
 б) паритетные и непаритетные;  
 в) референтные и группы членства;  
 г) открытые и закрытые.

**Тема «Содержание воспитания в едином педагогическом процессе в адаптивной сфере физической культуры»**

1. *Вставить пропущенное слово.*

Культурологический взгляд на воспитание как формирование базовой культуры личности, нашел свое отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС), основанном на \_\_\_\_\_ подходе.

2. *Центральным звеном базовой культуры личности является:*

- а) культура семейных отношений;  
 б) экологическая культура;  
 в) физическая культура;  
 г) культура жизненного самоопределения.

3. *Установите правильное соотношение понятий (1 – 2, ...).*

	Компоненты нравственной культуры личности		Содержание
1	Когнитивный компонент	а)	реализация нравственных норм в поведении;

2	Эмоциональный компонент	б)	сформированность знаний о нравственности, нравственных нормах, качествах личности);
3	Поведенческий компонент	в)	уровень развития нравственных качеств и поведение позволяет человеку жить в гармонии с собой и другими людьми);
4	Результирующий компонент	г)	принятие человеком норм общества.

4. Вставить пропущенное слово.

Основой формирования нравственной культуры личности юного спортсмена является соблюдение принципов \_\_\_\_\_.

5. Формирование эстетической культуры личности средствами физической культуры – это процесс целенаправленного развития способности личности к полноценному восприятию и правильному пониманию прекрасного в двигательной деятельности и окружающей действительности.

а) нет;

б) да.

6. В основе методики формирования патриотизма лежат принципы: 1) принцип комплексности 2) принцип расширяющейся и углубляющей спирали 3) принцип наглядности 4) принцип связи теории с практикой. )

а) 2;

б) 1, 3;

в) 1, 2, 3,4;

г) 1, 2.

7. Установите правильное соотношение понятий (I – 2, ...).

	Направления патриотического воспитания		Содержание
1	Героико-патриотическое	а)	формирование гражданского самосознания, правовой культуры учащихся, гражданской позиции, сознания долга перед семьей, народом и Родиной;
2	Гражданско-патриотическое	б)	изучение русской военной истории, воинских традиций, ярких примеров служения Отечеству;
3	Военно-патриотическое	в)	направлено на физическое развитие учащихся, воспитание выносливости, стойкости. Реализуется через формирование потребности в ведении здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье будущих поколений;
4	Спортивно-патриотическое	г)	сохранение памяти о героических событиях, подвигах, формирование уважения к военной профессии.

8. Патриотическое воспитание должно решать задачи:

а) формирование готовности к службе по вооруженной защите Отечества;

б) изучение истории и культуры Отечества и родного края;

в) формирование здорового образа жизни;

г) формирование готовности к службе по вооруженной защите Отечества, изучение истории и культуры Отечества и родного края, формирование чувства патриотизма (любви) к Отечеству.

9. Осуществляемое в ходе учебных занятий всестороннее развитие учащихся предполагает: 1) овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; 2) достижение оптимального уровня физических и психологических качеств; 3) умение использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- а) только 2;
- б) только 1, 3;
- в) 1, 2, 3;
- г) только 1, 2.

10. *Условие, необходимое для организации самовоспитания в спорте?*

- а) педагогическое сопровождение, уровень развития волевых качеств и рефлексивного сознания;
- б) знание о методах самовоспитания;
- в) организация самоконтроля;
- г) сумма всех ответов.

**Тема «Коммуникативная компетентность специалиста адаптивной физической культуры»**

1. *Что такое общение?*

- а) разговор двух и более людей;
- б) спор;
- в) взаимодействие субъекта и объекта;
- г) взаимодействие людей с целью обмена информацией.

2. *Какое правило Дейл Карнеги возводит в важнейший закон человеческого поведения?*

- а) говорите о том, что интересует вашего собеседника;
- б) внушайте собеседнику сознание его значимости и делайте это искренне;
- в) поощряйте других говорить о себе;
- г) искренне интересуйтесь другими людьми.

3. *К вербальным средствам общения относятся:*

- а) жесты;
- б) позы;
- в) устная и письменная речь;
- г) интонации голоса.

4. *Чье восприятие образа другого человека более объективно?*

- а) человека с положительной самооценкой, адаптированного к внешней среде;
- б) эмоциональной женщины;
- в) человека авторитарного типа;
- г) человека с низкой самооценкой.

5. *По утверждению австралийского специалиста А.Пиза, наибольший объем информации от другого человека передается нам с помощью:*

- а) речи;
- б) мимики, жестов, позы;
- в) тона голоса и его интонаций;
- г) тактильно-мышечных форм.

6. *Что нам мешает слушать собеседника?*

- а) внимание;
- б) дружелюбие;
- в) критичность,
- г) активность.

7. *Равноправие участников деловой встречи, свободный обмен мнениями и взгляда подразумевает беседа:*

- а) за "Г" - образным столом;
- б) за круглым столом;
- в) за прямоугольным столом;
- г) за журнальным столиком.

8. *Психологи считают, что конфликты:*

- а) неестественны в личной сфере;

- б) неизбежны в деловой сфере;
  - в) естественны и неизбежны в личной сфере;
  - г) естественны и неизбежны в деловой и личной сфере.
9. *Весьма привлекательные в деловом мире черты:*
- а) надежность, фундаментальность, стабильность;
  - б) бесцеремонность, расхлябанность;
  - в) невнимание к окружающим, невоспитанность;
  - г) конфликтность.
10. *Чем надо начинать и заканчивать общение?*
- а) комплиментом;
  - б) критикой;
  - в) распоряжением;
  - г) оскорблением.

### **Критерии оценивания тестового контроля знаний**

За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 0,2 балла. Максимальное количество баллов за тест – 2 балла. Студент, набравший менее 1 балла должен решить тест повторно.

### **3.5 Методические рекомендации по подготовке и составлению таблиц/схем**

При изучении дисциплины «Психология и педагогика адаптивной физической культуры» такая форма работы как подготовка и составление таблиц/схем будет использована при освоении следующих разделов и тем:

#### **Раздел «Психология адаптивной физической культуры»**

##### ***Тема «Роль психологических знаний в адаптивной физической культуре. Предмет, цели и задачи»***

1. Подготовка схемы «Связь психологии адаптивного физического воспитания и спорта с общей психологией и другими отраслями психологии».
2. Составление таблицы «Связь психологии адаптивной физической культуры и спорта с теорией и методикой адаптивной физической культуры».

##### ***Тема «Психологические основы обучения и воспитания адаптивной физической культуре»***

1. Заполнение таблицы «Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в адаптивном физическом воспитании».

##### ***Тема «Мотивация занятий адаптивной физической культурой»***

1. Составление таблицы «Мотивы деятельности адаптивной физической культуры и спортом с учетом пола и возраста занимающихся».

Таблица (из лат. tabula «доска») – способ передачи содержания, заключающийся в организации структуры данных, в которой отдельные элементы помещены в ячейки, каждой из которых сопоставлена пара значений – номер строки и номер колонки. Таким образом, устанавливается смысловая связь между элементами, принадлежащими одному столбцу или одной строке.

При подготовке и составлении таблиц рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- определить тему и содержание таблицы, признаки и свойства, которые будут в ней указаны (назвать таблицу);



- составить таблицу с определенным количеством граф (столбцов) и строк;
- определить наименование строк и столбцов (при необходимости указать единицы измерения);
- изучить необходимую основную и дополнительную литературу, выделяя информацию для каждой графы и строчки;
- заполнить соответствующие графы и строчки конкретными примерами и значениями.

Критерии оценивания составления таблиц:

- соответствие содержания таблицы изучаемой теме;
- логическая структура таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие сравнительного характера изложения информации.

#### **Критерии оценивания таблицы/схемы**

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
3	«отлично»	Таблица заполнена полностью. Приведённая информация соответствует изучаемому материалу и последним достижениям науки и практики.
2	«хорошо»	Таблица заполнена не менее чем на 70%. Приведённая информация соответствует изучаемому материалу.
1	«удовлетворительно»	Таблица заполнена не менее чем на 50%, но не более 70%. Приведённая информация соответствует изучаемому материалу.
0	«неудовлетворительно»	Таблица заполнена менее чем на 50%. Приведённая информация не соответствует изучаемому материалу.

#### **4 Перечень основной и дополнительной литературы**

##### *Основная литература*

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 449 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
2. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для магистрантов / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 358 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
3. Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 213 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
4. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
5. Педагогика физической культуры: учебник / под ред. С.Д. Неверкович. – М.: Академия, 2014. – 368 с.
6. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 245 с. (электр. Ресурс ЭБС «IPRbooks»).

##### *Дополнительная литература*

7. Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта [Электронный ресурс]: хрестоматия / Ермаков В.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
8. Ильин Е.П. Психология спорта: учебное пособие. – Спб.: Питер, 2009.
9. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник. – Спб.: Олимп-Спб, 2010. – 296 с. (электр. ресурс).

10. Карпушин В.А. Педагогика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. гриф УМО – 300 с.
11. Мухамитянов Ф.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – В 2-х частях – Чайковский: ЧГИФК, 2011. Ч.1 – 60 с. Ч.2 – 130 с. (электр. ресурс).
12. Николаев, А.Н. Спортивная психология: Конспект лекций [Электронный ресурс] / А.Н. Николаев. – СПб, 2008. (электр. ресурс).
13. Психология спорта [Текст]: хрестоматия / Сост. Тарас А.Е.-М.: АСТ, 2007.
14. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов (гриф.) / под ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010.