

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**

**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# **ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра Спортивных дисциплин**

**Образовательная программа**

**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки

**Физкультурное образование**

Уровень высшего образования

**бакалавр**

Форма обучения

*Очная, заочная*

Статус дисциплины:

*базовая*

Махачкала

2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) от 7 августа 2014 г. Приказ №935.

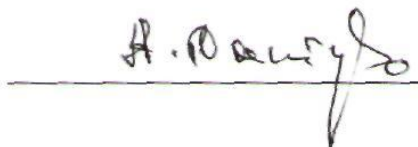
Разработчик(и): Вагабова Н.М., к.ф.н., доцент



Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры от « 15 » 06 2018 г., протокол № 11

Декан к.п.н Рамазанов А.Ш.



на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от « 16 » 06 2018 г., протокол № \_\_\_\_\_.

Председатель доцент Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

« 18 » 06 2018 г. 

(подпись)

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психология физической культуры» входит в базовую часть ОПОП бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки – Физкультурное образование. Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением и совершенствованием (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей человека, с разработкой и утверждением принципов активного и здорового образа жизни, их практической реализации средствами физической культуры и спорта, направленных на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника:

**общекультурных** – ОК-6,7,

**общепрофессиональных** – ОПК-1;

**профессиональных** – ПК-8, ПК-32.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме опроса, тестовых заданий, контрольной работы и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 7 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 252 ч.

### ДО

Семестр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Подготовка к экзамену		
	Все-го	из них						
Лекции		Лаборат. занятия	Практические занятия	КСР	КСР	Подготовка к экзамену		
<b>3</b>	108	18		32			58	зачет
<b>4</b>	144	16		16		36	76	экзамен
	<b>252</b>	<b>34</b>		<b>48</b>		<b>36</b>	<b>134</b>	

### ОЗО

Семестр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Подготовка к экзамену		
	Все-го	из них						
Лекции		Лаборат. занятия	Практические занятия	КСР	КСР	Подготовка к экзамену		
<b>5</b>	108	6		6			96	зачет
<b>6</b>	144	2		6		36	100	экзамен
	<b>252</b>	<b>8</b>		<b>12</b>		<b>36</b>	<b>196</b>	

## **1. Цели освоения дисциплины**

Программа разработана для специалистов в области физической культуры и спорта, чья профессиональная деятельность невозможна без психологических знаний, и таким образом будет способствовать:

- повышению общей и психолого-педагогической культуры;
- формированию целостного представления о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности;
- умению самостоятельно мыслить и предвидеть последствия собственных действий;
- самостоятельно учиться и адекватно оценивать свои возможности;
- самостоятельно находить оптимальные пути достижения цели и преодоления жизненных трудностей.

Цель курса «Психология физкультуры» — усилить профессиональную подготовку учителей физической культуры.

Основная задача психологии физической культуры — помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

Программа курса разработана для студентов, чья психологическая культура и педагогическая компетентность войдут органичными составными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания по психологии помогут формированию целостного представления студента о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельности, будут способствовать развитию умений учиться, культуры умственного труда, самообразования; позволят более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Психология физической культуры» входит в базовую часть ОПОП бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки – Физкультурное образование.

Учебная дисциплина «Психология физической культуры» является профилирующей дисциплиной в системе профессионального физкультурного образования. Профилирующее и ведущее положение данной дисциплины обосновано тем, что деятельности специалиста по Физической культуре имеет прежде всего педагогическую направленность, следовательно, предполагает:

- изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека;
- разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;
- практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта в процессе формирования личности, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Дисциплина логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, педагогика ФКиС. Совместно с данными дисциплинами психология физкультуры формирует ряд профессиональных компетенций. Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе изучения данного курса, помогут студентам в преподавательской и тренерской работе с разными возрастными категориями.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).**

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p><b>Знать:</b> особенности и принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов; толерантного общения с носителями различных социокультурных, этнических, конфессиональных и иных ценностей</p> <p><b>Уметь:</b> работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами и выполнять задачи профессиональной деятельности, ориентироваться и совместно решать задачи в мультикультурной среде</p> <p><b>Владеть:</b> приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности, навыками совместного решения профессиональных задач на основе научного мировоззрения, уважения к гуманистическим убеждениям других членов коллектива</p>
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b> особенности самоорганизации личности, сущность, формы и способы самообразования, принципы планирования личного времени, способы и методы саморазвития и самообразования.</p> <p><b>Уметь:</b> пользоваться при решении профессиональных задач знаниями о самоорганизации, давать правильную самооценку, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков; повышать уровень своего образования в соответствии с решаемыми профессиональными задачами, самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоорганизации и самообразования, приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности; технологиями организации процесса самообразования; способами пла-</p>

		нирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.
<b>ОПК-1</b>	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	<p><b>Знать:</b> психологию человека с учетом половых и возрастных особенностей (основы психологических знаний и понятийный аппарат, описывающий познавательную, эмоционально-волевою, мотивационную и регуляторную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования и саморазвития); закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения о психологических особенностях личности учащегося в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни; использовать основные положения и принципы психологии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; навыками психологической саморегуляции в сфере физической культуры.</p>
<b>ПК-8</b>	Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;	<p><b>Знать:</b> психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> системой психологических знаний о сфере образования, сущности образовательных и тренировочных процессов; простейшими приемами психической саморегуляции.</p>

<b>ПК-32</b>	Способность использовать приемы общения при работе с коллективом и обучающихся и каждым индивидом.	<p><b>Знать:</b> функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать в своей деятельности профессиональную лексику.</p> <p><b>Владеть:</b> различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</p>
--------------	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 академических часа.

4.2. Структура дисциплины.

**ДО**

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>Модуль 1. Основы психологии</b>									
1	Тема 1. Предмет психологии. Психика и мозг.	3		2	4			6	Опрос, КР, тесты
2	Тема 2. Психология деятельности и общения	3		2	2			4	Опрос, КР, тесты
3	Тема 3. Психические познавательные процессы	3		2	4			10	Опрос, КР, тесты
4	<b>Итого по модулю 1</b>	3		<b>6</b>	<b>10</b>			<b>20</b>	<b>36</b>
<b>Модуль 2. Психология личности</b>									
6	Тема 4. Психология личности. Эмоционально-волевая сфера личности	3		2	4			12	Опрос, КР, тесты
7	Тема 5. Индивидуально-психологические свойства личности: темперамент, характер, способности.	3		2	4			12	Опрос, КР, тесты
8	<b>Итого по модулю 2</b>	3		<b>4</b>	<b>8</b>			<b>24</b>	<b>36</b>
<b>Модуль 3. Психология физкультуры</b>									
10	Тема 6. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности	3		2	2			2	Опрос, КР, тесты
11	Тема 7. Психологическая харак-	3		2	4			2	Опрос, КР, тесты

	теристика возрастных периодов физического развития детей и подростков								
12	Тема 8. Психологические основы обучения двигательным действиям	3		2			4	Опрос, КР, тесты	
13	Тема 9. Развитие психических процессов в физическом воспитании	3		2	4		2	Опрос, КР, тесты	
14	Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте			2	2		4	Опрос, КР, тесты	
15	<b>Итого по модулю 3</b>	3		<b>8</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>36</b>	
16	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>3</b>		<b>18</b>	<b>32</b>		<b>58</b>	<b>108</b> зачет	
17	<b>Модуль 4. Психология личности учителя физкультуры и тренера</b>								
18	Тема 11. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания	4		2	1		18	Опрос, КР, тесты	
19	Тема 12. Психологические особенности деятельности и личности тренера	4			1		14	Опрос, КР, тесты	
20	<b>Итого по модулю 4</b>			<b>2</b>	<b>2</b>		<b>32</b>	<b>36</b>	
21	<b>Модуль 5. Психология спортивной деятельности, личности и коллектива в спорте</b>								
22	Тема 13. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Психология спортивного отбора	4		2	2		2	Опрос, КР, тесты	
23	Тема 14. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	4		2	2		6	Опрос, КР, тесты	
24	Тема 15. Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спортивной деятельности	4		2	2		6	Опрос, КР, тесты	
25	Тема 16. Психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива	4		2	2		6	Опрос, КР, тесты	
26	<b>Итого по модулю 5</b>	4		<b>8</b>	<b>8</b>		<b>20</b>	<b>36</b>	
27	<b>Модуль 6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте</b>								
28	Тема 17. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки	4		2	2		8	Опрос, КР, тесты	
29	Тема 18. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки	4		2	2		8	Опрос, КР, тесты	
30	Тема 19. Психологическая подготовка спортсменов и команд	4		2	2		8	Опрос, КР, тесты	
	<b>Итого по модулю 6</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		<b>24</b>	<b>36</b>	



<b>Модуль 7. Подготовка к экзамену</b>							
Экзамен	4						36
<b>Итого по модулю 7</b>	4						36
<b>Итого за 4 семестр</b>	4		16	16			112
<b>Итого за год</b>			34	48			170
							144 Экзамен
							252

## ОЗО

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>Модуль 1. Основы психологии</b>									
1	Тема 1. Предмет психологии. Психика и мозг.	3		1				10	Опрос, КР, тесты
2	Тема 2. Психология деятельности и общения	3			1			8	Опрос, КР, тесты
3	Тема 3. Психические познавательные процессы	3		1	1			14	Опрос, КР, тесты
4	<b>Итого по модулю 1</b>	3		2	2			32	<b>36</b>
<b>Модуль 2. Психология личности</b>									
6	Тема 4. Психология личности. Эмоционально-волевая сфера личности	3		1	1			16	Опрос, КР, тесты
7	Тема 5. Индивидуально-психологические свойства личности: темперамент, характер, способности.	3		1	1			16	Опрос, КР, тесты
8	<b>Итого по модулю 2</b>	3		2	2			32	<b>36</b>
<b>Модуль 3. Психология физкультуры</b>									
10	Тема 6. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности	3		1	1			6	Опрос, КР, тесты
11	Тема 7. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков	3						6	Опрос, КР, тесты
12	Тема 8. Психологические основы обучения двигательным действиям	3						6	Опрос, КР, тесты
13	Тема 9. Развитие психических процессов в физическом воспи-	3		1	1			8	Опрос, КР, тесты

	тании								
14	Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте							6	Опрос, КР, тесты
15	<b>Итого по модулю 3</b>	3		2	2			32	36
16	<b>Итого за 3 семестр</b>	3		6	6			96	108 зачет
17	<b>Модуль 4. Психология личности учителя физкультуры и тренера</b>								
18	Тема 11. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания	4		1	1			17	Опрос, КР, тесты
19	Тема 12. Психологические особенности деятельности и личности тренера	4		1				16	Опрос, КР, тесты
20	<b>Итого по модулю 4</b>			2	1			33	36
21	<b>Модуль 5. Психология спортивной деятельности, личности и коллектива в спорте</b>								
22	Тема 13. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Психология спортивного отбора	4			1			7	Опрос, КР, тесты
23	Тема 14. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте	4						8	Опрос, КР, тесты
24	Тема 15. Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спортивной деятельности	4			1			10	Опрос, КР, тесты
25	Тема 16. Психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива	4			1			8	Опрос, КР, тесты
26	<b>Итого по модулю 5</b>	4			3			33	36
27	<b>Модуль 6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте</b>								
28	Тема 17. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки	4						12	КР, тесты
29	Тема 18. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки	4			1			12	КР, тесты
30	Тема 19. Психологическая подготовка спортсменов и команд	4			1			10	КР, тесты
	<b>Итого по модулю 6</b>	4			2			34	36
	<b>Модуль 7. Подготовка к экзамену</b>								
	Экзамен	4						36	
	<b>Итого по модулю 7</b>	4						36	36
	<b>Итого за 4 семестр</b>	4		2	6			136	144 Экзамен
	<b>Итого за год</b>			8	12			232	252

### **4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).**

#### **Модуль 1. Основы психологии**

##### **Тема 1. Предмет психологии. Психика и мозг**

Предмет психологии. Основные этапы развития представлений о предмете психологии. Общепсихологические принципы и их характеристика: принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип развития психики, сознания и деятельности. Психика как свойство высокоорганизованной живой материи. Основные функции человеческой психики: отражательная, ориентировочная, прогностическая, регуляторная, адаптационная. Основные свойства психического отражения: правильность, активность, субъективность, рефлексивность.

Строение головного мозга. Основные функциональные блоки мозга, их связь с психическими процессами и роль в управлении поведением. Энергетический блок тонуса коры. Блок приема, переработки и хранения информации. Блок программирования, регуляции и контроля деятельности.

Сознание как высший уровень психического отражения и высший уровень саморегуляции. Структура и характеристики сознания.

«Я-концепция» или самосознание. Сознание и самосознание. Основные характеристики и функции самосознания. Содержание самосознания: черты характера, способности, внутренний душевный мир, особенности внешности, поступки и т.д. Рефлексия как способность человека выделять себя как самостоятельную и отличную от всего окружающего мира реальность.

Сознание и неосознаваемые психические процессы.

##### **Тема 2. Психология деятельности и общения**

Общее понятие о деятельности. Субъект деятельности. Понятие о потребностях, их виды. Мотивы и цели деятельности. Понятие интериоризации как перехода совместноразделенной деятельности ребенка и взрослого во внутреннюю деятельность. Понятие об экстериоризации как обогащении общественного опыта в результате творческой деятельности субъекта.

Структура деятельности. Структура и взаимодействие навыков. Возникновение умений. Привычки и их роль в поведении человека. Основные виды деятельности: игра, учение и труд. Ведущие виды деятельности, их классификация в разные возрастные периоды.

Понятие об общении. Многоплановый характер общения — коммуникативная, интерактивная и перцептивная сторона общения. Единство общения и деятельности.

Содержание, цели и средства общения. Вербальное и невербальное общение. Общение и деятельность как интеллектуально и личностно развивающие человека формы социальной активности, взаимно дополняющие друг друга.

##### **Тема 3. Психические познавательные процессы**

**Внимание.** Явления и определение внимания, его функции. Различные виды внимания. Непроизвольное (первичное) внимание и побуждающие его факторы. Поисковый и исследовательский виды деятельности — процессы произвольного внимания. Факторы, обуславливающие произвольное внимание. Произвольное (вторичное) внимание. Особенности, условия возникновения и поддержания произвольного внимания, психологические механизмы произвольного внимания. Послепроизвольное

внимание. Условия его возникновения. Свойства внимания: объем, распределение, концентрация, устойчивость, переключаемость. Отвлекаемость. Рассеянность. Развитие внимания.

**Ощущение.** Понятие об ощущениях. Значение ощущений в жизни человека. Общее представление о классификациях ощущений. Интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные ощущения. Контактные и дистантные ощущения. Понятие о модальности ощущений.

Понятие чувствительности, абсолютного и относительного порога ощущений. Изменчивость абсолютного и относительного порогов ощущений: факторы, влияющие на их величину (адаптация, сенсбилизация, синестезия, компенсация и др.). Индивидуальные особенности ощущений. Развитие ощущений.

**Восприятие.** Понятие о восприятии. Отличие восприятия от ощущений. Основные свойства образа восприятия: предметность, обобщенность, целостность, константность, избирательность. Факторы, определяющие интеграцию ощущений в целостные зрительные образы. Классификация по модальности. Классификация по форме существования материи: пространство, время, движение. Предмет и фон в восприятии.

**Память.** Значение памяти. Физиологические механизмы памяти. Классификации видов памяти по различным основаниям. Основные процессы памяти: запечатление, сохранение, узнавание, воспроизведение и забывание. Понятие ассоциации и ее основные виды: по смыслу, смежности, сходству и контрасту.

Закономерности памяти, обуславливающие запоминание (характер материала, его организации, место в деятельности, последовательность, установки, мотивация, эмоциональные реакции и т.п.), забывание (время сохранения, торможение, интерференция и т.п.) и воспроизведение (мнемонические системы). Законы памяти.

**Мышление и речь.** Природа и основные виды мышления. Основные характеристики мышления. Понятие об интеллекте. Взаимосвязь мышления и речи. Классификация мышления: теоретическое, практическое. Особенности основных типов мышления — понятийного, наглядно-образного, наглядно-действенного.

Основные формы мышления. Понятие. Суждение. Умозаключение как высшая форма мышления. Логические операции мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация.

**Воображение.** Понятие о воображении, его основные отличия от образов памяти и восприятия. Воображение как процесс преобразования представлений. Роль воображения в жизни человека. Индивидуальные особенности воображения и его развитие. Воображение и мышление.

Виды воображения: активное, пассивное, продуктивное, репродуктивное — их особенности. Мечта. Пространственное воображение. Сновидения, галлюцинации и грезы как виды воображения.

Основные функции воображения: активизация наглядно-образного мышления, управление эмоционально-потребностными состояниями, произвольная регуляция познавательных процессов, создание и реализация внутреннего плана действий, программирование поведения, управление физиологическими состояниями.

## **Модуль 2. Психология личности**

### **Тема 4. Психология личности. Эмоционально-волевая сфера личности**

Определение и содержание понятия «личность». Человек, личность, субъект, индивид, индивидуальность. Индивид, личность, индивидуальность — понятия, при помощи которых человек характеризуется в целом, в совокупности многих его свойств. Основные понятия, характеризующие личность: социальная ситуация, статус, позиция, роль.

Структура личности: направленность, способности, темперамент, характер. Динамическая структура личности К.К. Платонова. Понятие о направленности личности. Основные формы направленности: влечение, желание, стремление, интересы, склонности, идеалы, убеждения. Структура направленности личности (потребности, мотивы, личностные смыслы, ценности, значения). Основные механизмы самосознания (самооценка, уровень притязаний, Я-концепция, самоотношение, локус контроля, психологическая защита).

**Эмоциональные явления и процессы.** Основные характеристики эмоций. Фундаментальные эмоции человека (по Изарду). Формы протекания эмоций. Стенические и астенические эмоции. Амбивалентность эмоций. Эмоции успеха-неуспеха. Связь эмоций и потребностей человека. Основные функции эмоций: коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная.

Чувства и их виды. Формы протекания чувств: эмоции в узком смысле слова, настроение, аффект, страсть, стресс, фрустрация. Аффекты, их биологическое значение. Отличительные признаки аффекта. Основные характеристики настроений. Стресс: причины возникновения, методы предупреждения и борьбы. Индивидуальное своеобразие эмоций и чувств.

**Воля, ее основные признаки и функции.** Участие воли на разных этапах регуляции деятельности (от ее инициации до завершающего контроля). Природа волевого действия и его структура. Понятие мотива и мотивации. Мотивация и воля. Мотивация и деятельность. Мотивация достижения успеха. Мотивация избегания неудачи. Критерии воли и волевого поведения личности: приложение усилий, преодоление внутреннего барьера, наличие продуманного плана действий, сосредоточение внимания на выполняемом действии, отсутствие непосредственного удовлетворения, принятие решений и их реализация. Содержание, цели и характер волевого действия. Решительность и процесс принятия и исполнение волевого решения.

Первичные волевые качества личности (сила воли, настойчивость, выдержка), вторичные (решительность, смелость, самообладание, уверенность), третичные (ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность, деловитость, инициативность). Основные направления развития воли. Воля и формирование высших психических функций человека. Роль речи в развитии воли. Воспитание и самовоспитание у детей волевых качеств личности.

### **Тема 5. Индивидуально-психологические свойства личности: темперамент, характер, способности.**

**Темперамент.** Темперамент как природный биологический уровень личности. Развитие представлений о темпераменте (Гиппократ, Э. Кречмер, У. Шелдон, И.П. Павлов). Свойства нервной системы как основа темперамента. Учение И.П. Павлова. Сила возбуждения и торможения, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Типы нервной системы по И.П. Павлову. Психологические свойства темперамен-

та (активность, темп, продуктивность, возбудимость, тормозимость, переключаемость) и психологическая характеристика типов темперамента. Связь темперамента и индивидуального стиля деятельности. Темперамент и способности. Свойства темперамента: экстраверсия - интроверсия; нейротизм—стабильность; ригидность—пластичность, импульсивность – произвольность и др.

**Характер.** Характер как инструментальный уровень личности. Сущность и структура характера. Характер как система наиболее устойчивых черт личности, проявляющих себя в различных видах деятельности, общения и взаимодействия человека с окружающими людьми. Характер и темперамент. Типология характера: нормальный, акцентуированный и патологичный типы характера. Типы акцентуаций по К. Леонгарду и А.Е. Личко. Характер и мотивация поведения. Характер и воля человека. Характер и защитные механизмы. Формирование характера.

**Способности.** Общее представление о способностях. Виды способностей и их структура. Взаимосвязь и взаимная компенсация разных способностей. Понятие задатков. Задатки как природные и социально сформированные предпосылки для развития способностей более высокого уровня. Качественная и количественная характеристика способностей. Одаренность. Мастерство и талант. Гениальность.

### **Модуль 3. Психология физкультуры**

#### **Тема 6. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности. Непосредственные и опосредованные мотивы спортивной деятельности. Динамика развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом спортивной деятельности. Связь развития мотивации на протяжении спортивной карьеры со спортивной направленности личности.

Мотивы, побуждающих заниматься спортом (Б.Дж. Кретти): стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — это один из мощных мотивов спортивной деятельности; стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива; получение материальных поощрений; стремление быть мужественным; формирование характера.

## **Тема 7. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. 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 физической культурой.

## **Тема 8. Психологические основы обучения двигательным действиям**

Решение общевоспитательных задач на занятиях физической культурой. 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 физической культурой.

## **Тема 9. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

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

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

Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры: интерес к физической культуре, правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

## **Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности**

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. Мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции, мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

### **Модуль 4. Психология личности учителя физкультуры и тренера**

## **Тема 11. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания**

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Основные функции, формы деятельности и педагогические способности учителя физкультуры. Умения, стили педагогической деятельности и авторитет учителя физкультуры

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к соперничеству и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

## **Тема 12. Психологические особенности деятельности и личности тренера**

Основные функции тренера как официального руководителя: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Содержание этих функций. Место каждой функции в деятельности тренера. Индивидуально-психологические особенности личности тренера: нравственные качества, черты темперамента и характера, особенности волевой сферы. Влияние тренера на формирование личности спортсмена и успешность спортивной деятельности команды. Педагогические способности тренера.

Стиль деятельности тренера. Стиль руководства коллективом команды. Особенности авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) и либерального (попустительского) стиля управления командой. Характер отношений спортсменов и тренера при том или ином стиле руководства. Понятие индивидуально-го стиля руководства командой. Стиль управления и успешность спортивной деятельности команды.

## **Модуль 5. Психология спортивной деятельности, личности и коллектива в спорте**

### **Тема 13. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Психология спортивного отбора**

Понятие о психологических аспектах спортивного отбора на различных ее этапах.

Выявление общих способностей юных спортсменов к спортивной деятельности в определенной группе видов спорта по уровню протекания психофизиологических и психических процессов, углубленных характеристик психологических особенностей спортсменов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Прогнозирование успешности их выступления в этом виде спорта по уровню развития волевых, эмоциональных, интеллектуальных, сенсорных и социально-психологических качеств на, втором этапе спортивной селекции. Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.

Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора спортсменов.

### **Тема 14. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте**



Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки.

Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

## **Тема 15. Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спортивной деятельности**

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности.

Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Динамика психических состояний (стресс-факторы). Стресс-факторы спортивной деятельности. Предсоревновательные стресс-факторы: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до старта; плохое оснащение соревнований; предыдущие неудачи; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи; незнакомый противник; предшествующие поражения отданного противника.

Соревновательные стресс-факторы: неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти.

Психические состояния тренировки: утомление, психическая депривация, монотония, психическое пресыщение, тревога, депрессия, гиперпрозекция, психомоторная персеверация, прострация и средствами их профилактики.

Психические состояния соревнования: (ОБС), фрустрация, болевой финишный синдром (БФС), психосоматический срыв, эмоциональная персеверация. Три специфических компонента оптимального боевого состояния: физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.); эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств; мыслительный.

Особые состояния сознания спортсмена: гипнотическое состояние, медитативное состояние, транс, состояние идеального выступления, командно-психическое состояние. Психическая готовность к соревновательной деятельности

## **Тема 16. Психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива**

Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Спорт и личность. Общее и специфическое в складе личности. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интровертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности.

Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух.

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Особенности распределения спортивных ролей. Характер субординационных отношений внутри команды. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции. Понятие о неформальной структуре спортивной команды. Взаимоотношение между формальной и неформальной структурами спортивной команды. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.

Организация неформальной структуры команды как отражение интерперсональной зависимости между спортсменами. Проблема лидерства в спорте. Лидер как неофициальный руководитель спортивной команды, его взаимоотношение с тренером. Основные функции лидерства, их интеграция. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

## **Модуль 6. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте**

### **Тема 17. Психологические основы физической, технической, тактической и волевой подготовки**

Понятие о психологических основах физической подготовки спортсмена. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Специализированные восприятия физических качеств, их взаимодействие и связь с двигательными навыками. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.

Понятие о психологических аспектах техники физических упражнений и технической подготовке спортсмена. Современное представление о системе управления движениями. Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и пути их развития. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

Психологические особенности двигательных навыков в спорте. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий. Психологические особенности двигательных реакций в спорте.

Понятие о психологических аспектах тактики в спорте и тактической подготовки спортсмена. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательных действий. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.

Психологические особенности тактического мышления в спортивной деятельности; его сущность и значение в выполнении спортивных действий. Развитие тактического мышления спортсмена.

Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности. Мобилизующие и организующие волевые усилия спортсмена. Основные задачи волевой подготовки спортсмена.

Формирование важнейших волевых качеств спортсменов: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, дисциплинированности. Общее и специализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли спортсмена. Основные приемы психической саморегуляции.

## **Тема 18. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки**

Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена. Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности. Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях. Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию

## **Тема 19. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте**

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки. Психологические факторы надежности спортсмена.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.

Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о динамике состояний спортсмена в реальных условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Система комплексной регистрации данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Методы восстановления психической работоспособности. Система психокорректирующей работы.

### **Темы практических занятий**

#### **3 семестр**

#### **Практическое занятие 1**

##### **Тема 1. Предмет психологии. Психика и мозг**

1. Предмет и задачи психологии. Житейская и научная психология.
2. Методологические принципы психологии. Классификация методов психологии.
3. Основные отрасли психологии, их характеристика.
4. История развития психологического знания. Место психологии в системе наук.

#### **Практическое занятие 2**

1. Понятие о психике, ее функции. Явления бессознательного.
2. Психика и мозг: соотношение физиологического в деятельности мозга.
3. Понятие о сознании. Функции и характеристики сознания.

4. Понятия о самосознании, его структура, особенности и функции.

### **Практическое занятие 3**

#### **Тема 2. Психология деятельности и общения**

1. Понятие о деятельности, ее структура и процессы.
2. Виды человеческой деятельности, их характеристика.
3. Компоненты деятельности: навыки, умения, привычки.
4. Общение как базовая категория в психологии. Структура, функции и виды общения.
5. Стороны общения.
6. Виды и техника слушания.

### **Практическое занятие 4**

#### **Тема 3. Психические познавательные процессы**

##### **Внимание**

1. Общая характеристика внимания. Функции внимания.
2. Свойства и виды внимания, их характеристика.

##### **Сенсорно–перцептивные процессы (ощущение и восприятие)**

1. Понятие об ощущении. Функции ощущений.
2. Классификация ощущений.
3. Общие свойства и закономерности ощущений.
4. Понятия о восприятии, свойства и функции.
5. Классификация восприятия

##### **Память**

1. Понятие о памяти и её функциях. Индивидуальные различия памяти
2. Классификации видов памяти.
3. Характеристика процессов памяти: запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания.
4. Законы памяти.

### **Практическое занятие 5**

#### **Мышление и речь.**

1. Мышление как познавательная деятельность. Индивидуальные особенности мышления.
2. Мышление как продуктивный процесс. Суждение, умозаключение и понятие как продукты мышления.
3. Виды мышления, их характеристика.
4. Мышление и речь.
5. Функции, свойства и виды речи.

#### **Воображение и творчество**

1. Понятия о воображении, его функции.
2. Виды воображения. Приёмы творческого воображения.

### **Практическое занятие 6**

#### **Тема 4. Психология личности.**

1. Понятия о человеке как системе. Индивид, субъект, личность, индивидуальность. Структура личности.

2. Направленность личности, ее формы. Установка, ее компоненты. Я-концепция, ее виды.
3. Социализация личности: виды, формы, психологические механизмы.

### **Практическое занятие 7**

#### **Эмоционально-волевая сфера личности**

1. Основные характеристики и функции эмоций. Основные эмоциональные состояния (по Изарду). Виды высших чувств.
2. Формы переживания чувств у человека, их характеристика.
3. Понятие воли, ее функции. Внешние и внутренние препятствия.
4. Структура волевого действия. Волевые черты личности.
5. Мотивация, ее виды.

### **Практическое занятие 8**

#### **Темперамент**

1. Понятие о темпераменте, его компоненты и свойства. Теории темперамента, их краткая характеристика.
2. Физиологические основы темперамента (по Павлову И.П.). Общие типы темперамента. Общие психологические характеристики темперамента.
3. Индивидуальный стиль деятельности и темперамент.

#### **Характер**

1. Понятие о характере. Характер и личность. Характер и темперамент.
2. Структура характера. Симптомокомплекс черт характера.

### **Практическое занятие 9**

3. Типологии характеров. Акцентуации характера: понятие, отличия от психопатий, краткая характеристика типов акцентуаций характера.

#### **Способности**

1. Понятие способностей. Задатки и способности.
2. Количественная и качественная характеристика способностей. Понятия «зона актуального развития», «зона ближайшего развития».
3. Общие и специальные способности. Одаренность. Талант, Гениальность.

### **Практическое занятие 10**

#### **Тема 6. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи). Особенности мотивации учебно-физкультурной и спортивной деятельности**

1. Предмет психологии физического воспитания, цели и задачи.
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Место психологии ФКиС в системе наук.
4. Психологический анализ физической культуры как деятельности
5. Особенности мотивации учебно-физкультурной деятельности
6. Педагогическая направленность психологии физического воспитания

### **Практическое занятие 11**

#### **Тема 7. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей и подростков**

1. Культурно – историческая концепция Л.С. Выготского о развитии психических функций
2. Сензитивные периоды развития двигательных функций.
3. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей дошкольного возраста.
4. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития детей младшего школьного возраста.

### **Практическое занятие 12**

1. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития, подростков
2. Психологическая характеристика возрастных периодов физического развития юношей.
3. Кризисы психического развития.

### **Практическое занятие 13**

#### **Тема 8. Психологические основы обучения и воспитания**

1. Психологические основы формирования двигательного навыка
2. Навыки, умения, привычки. Виды навыков.
3. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков

### **Практическое занятие 14**

#### **Тема 9. Развитие психических процессов в физическом воспитании**

1. Развитие познавательных процессов детей на уроках физкультуры.
2. Развитие внимания на уроках физкультуры.
3. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Развитие наблюдательности.

### **Практическое занятие 15**

1. Развитие памяти на уроках физкультуры.
2. Развитие мышления на уроках физкультуры.
3. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры

### **Практическое занятие 16**

#### **Тема 10. Психологические основы обучения, воспитания и формирования личности в спорте**

1. Психологическая характеристика воспитания в спорте.
2. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена
3. Нравственная подготовка спортсмена.
4. Воспитание спортивного характера

## **4 семестр**

### **Практическое занятие 1**

#### **Тема 11. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания**

1. Основные функции и формы деятельности учителя физкультуры.

2. Способности, необходимые учителю физической культуры
3. Умения учителя физической культуры
4. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры
5. Стиль деятельности учителя физической культуры
6. Авторитет учителя физической культуры

### **Тема 12. Психологические особенности деятельности и личности тренера**

1. Структура личности тренера. Ролевые позиции тренера
2. Педагогические способности тренера
3. Стиль деятельности тренера.
4. Педагогический авторитет тренера
5. Комплекс требований к личности тренера.
6. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера

### **Практическое занятие 2**

### **Тема 13. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Психология спортивного отбора**

1. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Структура спортивной деятельности, ее три блока: мотивация, средства и результаты деятельности. Интегральная характеристика блока средств -индивидуальный стиль деятельности
2. Мотивация, способы выполнения, результаты спортивной деятельности. Классификация мотивов спортивной деятельности..
3. Цели, методологические принципы и этапы профессионального отбора в спорте
4. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте..
5. Система психологического отбора в спорте.

### **Практическое занятие 3**

### **Тема 14. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте**

1. Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса
2. Структура тренировочного процесса:
3. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке.
4. Структура нравственная подготовка спортсмена

### **Практическое занятие 4**

### **Тема 15. Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спортивной деятельности.**

1. Соревнование как основной вид спортивной деятельности. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Предсоревновательная подготовка к конкретному соревнованию. Специальная психологическая интеллектуальная подготовка спортсмена
3. Предстартовая подготовка спортсмена. Постсоревновательная подготовка спортсмена
4. Актуальные отрезки спортивной деятельности. Структура и классификация психических состояний. Динамика психических состояний. Стресс спортсмена. Предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы спортивной деятельности

5. Психические состояния тренировки и соревнования
6. Особые состояния сознания и психическая готовность к соревновательной деятельности.

### **Практическое занятие 5**

#### **Тема 16. Психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива**

1. Психологическая характеристика личности спортсмена. Структура личности спортсмена
2. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания.
3. Социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная). Признаки, качества спортивного коллектива.
4. Особенности распределения спортивных ролей. Роль коллектива в воспитании спортсменов и формировании у них активной жизненной позиции.
5. Психологические особенности руководства спортивным коллективом.
6. Проблема лидерства в спорте. Классификация типов лидерства. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров

### **Практическое занятие 6**

#### **Тема 17. Психологические основы физической, технической тактической и волевой подготовки спортсмена**

1. Понятие физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств
2. Специализированные восприятия физических качеств. Развитие физических качеств спортсменов в связи с их спецификой в различных видах спорта.
3. Психологические аспекты техники физических упражнений и технической подготовки спортсмена. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.
4. Психологические задачи и виды тактической подготовки. Тактическое мышление в спорте. Основные закономерности тактической подготовки
5. Основные задачи волевой подготовки спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
6. Волевые качества личности спортсмена, их формирование. Самовоспитание воли спортсмена. Основные приемы психической саморегуляции.

### **Практическое занятие 7**

#### **Тема 18. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки**

1. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена.
2. Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.
3. Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
4. Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.



## **Практическое занятие 8**

### **Тема 19. Психологическая подготовка спортсменов и команд. Психогигиена и психопрофилактика в спорте**

1. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу
2. Средства и основные методы управляющих воздействий в процессе психологической подготовки
3. Психологические факторы надежности спортсмена.
4. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о психореабилитации.
5. Методы восстановления психической работоспособности. Понятие о саморегуляции и регуляции психических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний
6. Предсоревновательное поведение спортсмена и его регуляция. Самовнушение в спорте.

#### **5. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловые и ролевые игры, психологические тренинги, анализ конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, определяется главной целью программы, и в целом учебном процессе они составляют 30 %. Учебный процесс, для освоения дисциплины предполагает использование следующих технических средств обучения:

- компьютерное оборудование;
- видео- аудиовизуальные средства обучения;
- пакет прикладных обучающих программ;
- электронную библиотеку;
- интернет-ресурсы
- деловые и ролевые игры
- психологический тренинг

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа студентов должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа студентов предполагает практическую реализацию психологических знаний и осуществляется в следующих видах:

1. подготовка к письменным работам и тестированию;
2. подготовка к практическим занятиям;
3. конспектирование по основным темам дисциплины;
4. написание рефератов;
5. подготовка к промежуточному контролю.

Проверка качества усвоения знаний осуществляется в течение всего семестра как в устной (отчеты по индивидуальным заданиям, работа на практических занятиях и т.д.),

так и письменной форме (групповые, самостоятельные и контрольные работы, тестирование).

Задания для самостоятельной работы, по рассматриваемым вопросам, являются первым этапом самостоятельной работы. По каждому модулю предусмотрены написание и защита одного реферата. Тему реферата студент выбирает самостоятельно из предложенной тематики. При написании реферата надо составить краткий план, с указанием основных вопросов избранной темы. Реферат должен включать введение, несколько вопросов, посвященных рассмотрению темы, заключение и список использованной литературы. Во вводной части реферата следует указать актуальность рассматриваемой темы. В основном разделе излагаются наиболее существенные сведения по теме, производится их анализ, отмечаются отдельные недостатки или нерешенные еще вопросы. В заключении реферата на основании изученных источников должны быть сформулированы краткие выводы и предложения. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 «Библиографическое описание документа». Перечень литературы составляется в алфавитном порядке фамилий первых авторов, со сквозной нумерацией. Примерный объем реферата 15-20 страниц.

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) со студентами в ходе изучения материала данной дисциплины.

#### **Темы для самостоятельной исследовательской работы студентов по психологии:**

1. Система явлений, изучаемых в современной психологии.
2. Мозг и психика: связь основных структур с психическими процессами и состояниями человека.
3. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.
4. Специфика и виды человеческой деятельности.
5. Психические процессы как формы деятельности.
6. Развитие деятельности человека в фило- и онтогенезе.
7. Основные параметры ощущений.
8. Виды и свойства восприятия.
9. Связь ощущений со свойствами внешней и внутренней среды организма.
10. Влияние мышления на восприятие.
11. Развитие внимания.
12. Физиологические основы внимания.
13. Внимание и его психологические свойства.
14. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
15. Индивидуальные особенности памяти и способности человека.
16. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека.
17. Развитие воображения.
18. Влияние воображения на состояние организма.
19. Проблемы и пути развития творческого мышления.
20. Развитие мышления.
21. Соотношение речи и мышления.
22. Понятие внутренней речи.
23. Развитие общения у людей.
24. Содержание, цели и средства общения у людей на разных уровнях интеллектуального и личностного общения.
25. Виды общения у человека.

- 26.Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях.
- 27.Природа индивидуальных различий в способностях людей.
- 28.Развитие способностей у человека.
- 29.Способности и задатки: что выступает в качестве задатков к развитию человеческих способностей?
- 30.Условия ускоренного развития человеческих способностей.
- 31.Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
- 32.Личность и темперамент.
- 33.Определение характера человека.
- 34.Сопоставительный анализ различных типологий характеров.
- 35.Формирование характера.
- 36.Понятие, признаки и проявление воли у человека.
- 37.Основные направления и пути развития воли.
- 38.Становление волевой регуляции поведения у детей.
- 39.Теоретический анализ волевого действия.
- 40.Функции и виды эмоций у человека.
- 41.Функциональное назначение различных эмоций у человека.
- 42.Эмоции и личность. Персональный эмоциональный анализ индивидуальности творческих личностей.

### **Примерные вопросы для самоподготовки**

1. Гендерные различия и их учёт в физкультурном образовании и спорте.
2. Назовите отличительные особенности деятельности учителя ФК и тренера.
3. Расскажите о трех уровнях личности, включая стабильность каждого из них. Сравните оценку состояний и характерных особенностей личности. Почему необходимо оценивать то и другое?
4. Следует ли использовать психологические тесты для отбора спортсменов в команды? Объясните свой ответ.
5. Почему при оценке личности в спорте и физической культуре следует отдавать предпочтение анкетам личности, специфичным для спорта, а не общим психологическим анкетам?
6. Отличаются ли профили личности спортсменов (мужчин и женщин) от профилей личности неспортсменов? Имеют ли спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, различные профили личности?
7. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься спортом или физической культурой?
8. Приведите не менее трех способов повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься спортом или физической культурой.
9. Как вы можете непосредственно и косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?
10. Какие важные факторы, помимо мотивации, необходимо учитывать, чтобы понять поведение и выступление в спорте или физической культуре?
10. Дайте определение понятиям «возбуждение», «состояние тревоги», «личностная тревожность».
11. Как можно измерить возбуждение и тревожность?
12. Дайте определение понятию «стресс».
13. Каковы основные источники ситуационного стресса?

14. Опишите этапы развития команды, а также ключевые моменты, характеризующие каждый этап.
15. Назовите известные вам формальные и неформальные роли в спорте.
16. Назовите способы улучшения микроклимата в команде.
17. Расскажите о различных определениях понятия сплоченности.
18. Объясните, как с помощью социограммы тренер может определить уровень сплоченности своей команды. Постройте социограмму команды и объясните, какую информацию она дает тренеру с точки зрения развития сплоченности.
19. Представьте себе, что вас назначили тренером команды, которая характеризовалась многочисленными стычками и ссорами между игроками в предыдущем сезоне. Расскажите, какие меры вы примете перед началом сезона и во время сезона, чтобы развить чувство сплоченности команды.
20. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат

<b>№</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Сроки, в которые проводится контроль</b>
1	Предмет, задачи, методы и отрасли современной психологии. Составить таблицу основных методов психологических исследований, указать достоинства и недостатки методов.	конспект	3 семестр
2	Психика как продукт работы мозга. Развитие психики в филогенезе 1. Составить схему структуры психики, указать взаимосвязи ее сторон 2. Изучить и изложить в виде тезисов сущность и структуру сознания человека, особенности подходов к проблеме бессознательного	конспект	3 семестр
3	Структура деятельности. Составить схему структуры деятельности. Указать особенности каждого ее структурного	конспект	3 семестр
4	Виды общения человека. 1. Описать виды общения. Оформить в виде таблицы. 2. Описать основные техники эффективного общения.	реферат	3 семестр
5	Виды внимания 1. Составить таблицу видов внимания. Указать сущность и физиологические основы каждого вида внимания. Сравнить и привести примеры проявления разных видов внимания. 2. Подобрать методики для определения особенно-	конспект	3 семестр

	стей внимания. Провести обследование внимания ученика, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты		
6	Физиологические механизмы и виды восприятия Познакомиться с особенностями восприятия пространства, времени и движения, изложить сущность, физиологические механизмы этих видов восприятия в виде тезисов.	конспект	3 семестр
7	Виды и типы памяти 1. Составить таблицу основных процессов памяти, указать их определение, особенности, физиологический механизм, разновидности. Подобрать методики для изучения памяти. Провести обследование памяти личности, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты. Подобрать приемы эффективного запоминания материала, описать особенности их применения.	Конспект, реферат	3 семестр
8	Операционные компоненты мышления Составить таблицу мыслительных операций, указать сущность этих операций, привести примеры. Рассмотреть оперативное мышление программиста	Конспект, реферат	3 семестр
9	Особенности личности Подобрать методики для изучения самооценки, мотивации и направленности личности. Провести самодиагностику одной из особенностей личности (на выбор), оформить протокол проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.	Конспект Реферат	3 семестр
10	Эмоциональные особенности личности Сравнить формы протекания эмоций и чувств. Результаты сравнения оформить в таблицу. Подобрать методики для изучения эмоциональной сферы личности. Провести самодиагностику эмоциональных особенностей (на выбор), оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.	конспект Реферат	3 семестр
11	Структура волевого действия Составить схемы простого и сложного волевых действий. Привести примеры простого и сложного волевых действий. Сравнить структуру этих видов волевых действий, выводы оформить письменно в виде тезисов. Подобрать методики для изучения волевых качеств личности. Провести обследование	конспект Реферат	3 семестр

	своих волевых качеств, оформить протоколы проведения методики, обработать и интерпретировать полученные результаты.		
12	Темперамент и характер Подобрать методики для изучения темперамента и характера. Провести диагностику темперамента или характера (на выбор) личности, обработать и интерпретировать полученные результаты	конспект Реферат	3 семестр
13	Структура характера Составить схему структуры характера и выделить соответствующие группы черт, выражающие отношение личности к различным сторонам действительности.	конспект Реферат	3 семестр
14	Способности и их классификация Рассмотреть и оформить в виде таблицы разные классификации способностей, указать критерии классификации.	конспект Реферат	3 семестр
15	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя.	конспект	4 семестр
16	Профессиональная ориентация школьников на физкультурно-педагогическую деятельность.	конспект	4 семестр
17	Психологические состояния в спорте и их регуляция: характеристика, причины возникновения, средства регуляции, и пути предотвращения.	реферат	4 семестр
18	Составление словесных формул для создания оптимального боевого состояния.	конспект	4 семестр
19	Психология спортивного коллектива.	реферат	4 семестр
20	Психология общения в спорте.	реферат	4 семестр
21	Психологическая подготовка в спорте.	конспект	4 семестр
22	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	конспект	4 семестр
23	Коммуникативная компетентность спортивного педагога.	конспект	4 семестр
24	Волевая сфера школьника.	реферат	4 семестр
25	Психомоторная сфера личности учащегося.	конспект	4 семестр
26	Способы повышения активности учащихся на уроке.	конспект	4 семестр
27	Мотивация при занятиях физической культурой.	конспект	4 семестр
28	Интерес учащихся к спортивно-педагогической деятельности.	конспект	4 семестр
29	Творчество в деятельности учителя физической культуры.	конспект	4 семестр
30	Характеристика стилей руководства.	конспект	4 семестр
31	Конфликты в спортивных коллективах.	реферат	4 семестр
32	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.	конспект	4 семестр
33	Эмоции и чувства в соревновании.	конспект	4 семестр
34	Методы психорегуляции.	конспект	4 семестр

35	Подготовка к экзамену.	конспект	4 семестр
----	------------------------	----------	-----------

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
<b>ОК-6</b>	<p><b>Знать:</b> особенности и принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов; толерантного общения с носителями различных социокультурных, этнических, конфессиональных и иных ценностей</p> <p><b>Уметь:</b> работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами и выполнять задачи профессиональной деятельности, ориентироваться и совместно решать задачи в мультикультурной среде</p> <p><b>Владеть:</b> приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности, навыками совместного решения профессиональных задач на основе научного мировоззрения, уважения к гуманистическим убеждениям других членов коллектива</p>	Устный опрос, письменный опрос
<b>ОК-7</b>	<p><b>Знать:</b> особенности самоорганизации личности, сущность, формы и способы самообразования, принципы планирования личного времени, способы и методы саморазвития и самообразования.</p> <p><b>Уметь:</b> пользоваться при решении профессиональных задач знаниями о самоорганизации, давать правильную самооценку, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков; повышать уровень своего образования в соответствии с решаемыми профессиональными задачами, самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоорганизации и самообразования, приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности; технологиями организации процесса самообразования; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.</p>	Устный опрос, письменный опрос
<b>ОПК-1</b>	<p><b>Знать:</b> психологию человека с учетом половых и возрастных особенностей (основы психологических знаний и понятийный аппарат, описывающий познавательную, эмоционально-волевою, мотивационную и регулятор-</p>	Устный опрос, письменный опрос

	<p>ную сферы психического, проблемы личности, мышления, общения и деятельности, образования и саморазвития); закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спортивной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения о психологических особенностях личности учащегося в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни; использовать основные положения и принципы психологии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; навыками психологической саморегуляции в сфере физической культуры.</p>	
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b> психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> системой психологических знаний о сфере образования, сущности образовательных и тренировочных процессов; простейшими приемами психической саморегуляции.</p>	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
<b>ПК-32</b>	<p><b>Знать:</b> психологию общения, содержание, цели и средства общения, техника и приемы организации коммуникаций, основные психологические принципы процессов общения, психологические особенности речи и способы их применения в образовательной деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей.</p> <p><b>Уметь:</b> применять психологические методы (беседа, интервью, наблюдение), учитывать свои профессиональные деятельности социально - психологические особенности взаимодействия и общения внутри коллектива и управлять динамикой групповых процессов.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками общения, различными средствами коммуникаций профессиональной деятельности, навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, которая будет обеспечивать адекватность социальных и профессиональных контактов.</p>	



## 7.2. Типовые контрольные задания

### Темы для рефератов

1. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.
2. Специфика и виды человеческой деятельности.
3. Развитие деятельности человека в филогенезе и онтогенезе.
4. Роль и виды чувствительности (ощущений) у человека.
5. Виды и свойства восприятия.
6. Влияние мышления на восприятие.
7. Внимание и его психологические свойства.
8. Виды памяти у человека.
9. Индивидуальные особенности и нарушения памяти.
10. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека.
11. Основные формы мышления.
12. Личностные особенности творческого человека.
13. Средства развития мышления.
14. Виды и функции речи.
15. Соотношение речи и мышления и их развитие.
16. Определение и функции воображения.
17. Влияние воображения на состояния организма.
18. Условия и факторы нормального и аномального развития личности.
19. Проблема устойчивости личности.
20. История и современные теории личности: преемственность позиций и новизна в постановке вопросов.
21. Культурно-исторический подход к изучению личности.
22. Теории мотивации.
23. Классификация человеческих потребностей.
24. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
25. Развитие способностей у человека.
26. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
27. Типология характеров.
28. Формирование характера.
29. Место характера в общей структуре личности.
30. Характер и личность: общее и различное в этих понятиях.
31. Понятие, признаки и проявление воли у человека.
32. Основные направления и пути развития воли.
33. Функции и виды эмоций у человека.
34. Теории эмоций.
35. Виды общения у человека.
36. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
37. Общение и развитие личности.
38. Барьеры общения. Конфликты.
39. "Мы" и "они". Особенности их функционирования.
40. Влияние микросреды на формирование личности.
41. Малые группы и особенности взаимодействия в них.
42. Конфликты и конфликтные отношения.
43. Лидерство и руководство.

44. Компетентность в общении.
45. Конфликты в нашей жизни и их разрешение.
46. Малые группы.
47. Межгрупповые взаимодействия.
48. Толпа и ее эмоциональные характеристики.
49. Ролевое поведение личности.
50. Особенности психологической подготовки в спорте.
51. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
52. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
53. Психологические особенности спортивного соревнования.
54. Психологические особенности развития двигательных навыков.
55. Специализированные восприятия в спорте.
56. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
57. Психология здорового образа жизни.
58. Психологические основы тактической подготовки.
59. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
60. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
61. Психология малых групп.
62. Лидерство в спорте.
63. Приемы регуляции психических состояний.
64. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
65. Психическая надежность в спорте.
66. Психическая работоспособность.
67. Приемы регуляции психических состояний.
68. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
69. Волевая подготовка спортсменов.
70. Идеомоторная подготовка в спорте.

### ***Примеры тестовых заданий***

#### **Модуль 1.**

**1.** Предметом психологии является:

- а) поступки и поведение человека;
- б) деятельность человеческого мозга;
- в) внутренние психические явления и поведение человека;
- г) условия и предпосылки развития сознания в антропогенезе.

**2.** К эмпирическим методам психологической науки относятся:

- а) психика, сознание, бессознательное и поведение;
- б) наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа, социометрия;
- в) мышление, способности, внимание и память;
- г) психотренинг, психокоррекция, психодиагностика.

**3.** Сознание - это:

- а) высший уровень психического отражения и саморегуляции;
- б) внутренний мир человека и его поведение;
- в) совокупность представлений человека о самом себе;
- г) разум и чувства человека.

**4.** Самосознание - это:

- а) структурный компонент сознания, Я-концепция личности;
- б) форма проявления психического;
- в) познавательный психический процесс;
- г) совокупность знаний об окружающем мире.

**5.** Процесс превращения внутреннего психического действия во внешний (поведенческий) план обозначают понятием:

- а) поведение;
- б) деятельность;
- в) интериоризация;
- г) экстериоризация.

**6.** Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности, называется:

- а) мотив;
- б) цель;
- в) движение;
- г) действие.

**7.** Способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям называется:

- а) аффект;
- б) эмпатия;
- в) фрустрация;
- г) стресс.

**8.** Интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и собственной деятельности называется:

- а) децентрацией;
- б) каузальной атрибуцией;
- в) апперцепцией;
- г) идентификацией.

**9.** При позитивной установке на восприятие другого человека мы:

- а) переоцениваем положительные качества и проявляем доверчивость;
- б) воспринимаем только его отрицательные качества и не доверяем ему;
- в) принимаем как его положительные, так и отрицательные качества.
- г) все ответы правильные.

**10.** Эмпатия – это:

- а) умение внимательно слушать;
- б) способность к постижению эмоционального состояния другого человека в форме сопереживания;
- в) акт общения, связь между двумя или более индивидами, сообщение информации одним лицом другому.
- г) передача опыта другому.

**11.** К вербальным средствам общения относятся:

- а) речевое общение: приемы убеждения, комплименты, рефлексивное слушание;
- б) визуальный контакт, позы, мимика, жесты;
- в) межличностное расстояние, взаимное расположение в пространстве, ведение записей.
- г) прикосновения, поглаживание, поцелуи.

**12.** Пассивное слушание – это вид слушания, при котором:

- а) просто слушаешь человека, просто давать ему понять, что он не один, что вы его слушаете, понимаете и готовы поддержать;
- б) переживаешь те же чувства, которые переживает собеседник, отражаешь эти чувства, понимаешь эмоциональное состояние собеседника и разделяешь его;
- в) на первый план выступает отражение информации, т. е. происходят постоянные уточнения правильности понимания информации, которую хочет донести до вас собеседник путем задания уточняющих вопросов.

г) глухое молчание.

**13.** К познавательным психическим процессам относятся:

- а) ощущение, восприятие, память, мышление и воображение;
- б) внимание, действие, деятельность;
- в) характер, темперамент, способности, акцентуация.
- г) аффект, стресс, депрессия и фрустрация.

**14.** Внимание бывает следующих видов:

- а) экстероцептивное, проприоцептивное и интероцептивное
- б) оперативное, кратковременное и долговременное;
- в) произвольное, непроизвольное и послепроизвольное;
- г) сознательное, надсознательное и бессознательное.

**15.** Запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание - это:

- а) виды памяти;
- б) приемы продуктивного запоминания;
- в) формы памяти;
- г) процессы памяти.

**16.** Анализ, синтез, абстрагирование и обобщение - это:

- а) виды мышления;
- б) мыслительные операции;
- в) процессы памяти;
- г) познавательные процессы.

**17.** Константность, избирательность, целостность, предметность, структурность являются:

- а) свойствами темперамента;
- б) свойствами мышления;
- в) свойствами восприятия;
- г) особенностями характера.

**18.** Основными формами мышления являются:

- а) аналогия, сравнение и обобщение;
- б) анализ, синтез, абстрагирование;
- в) понятие, суждение, умозаключение;
- г) агглютинация, типизация, схематизация и акцентировка.

**19.** Моральные, эстетические, интеллектуальные это:

- а) функции эмоций;
- б) виды чувств;
- в) виды эмоций;
- г) виды эмоциональных состояний.

**20.** Целеустремленность, настойчивость, выдержка, решительность, дисциплинированность - это:

- а) мотивы волевых действий;

- б) волевые качества личности;
- в) фундаментальные эмоции;
- г) свойства темперамента.

**21.** Мышление и воображение - это:

- а) уровни проявления психического;
- б) высшие психические познавательные процессы;
- в) мыслительные процессы;
- г) низшие психические познавательные процессы.

**22.** Апперцепция, целостность и структурность, константность, осмысленность, избирательность это свойства:

- а) памяти;
- б) восприятия;
- в) ощущения.
- г) мышления.

**23.** Наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое это виды:

- а) восприятия;
- б) памяти;
- в) мышления;
- г) воображения.

## **Модуль 2.**

**1.** Человеческий индивид, включенный в систему межличностных и социальных отношений, субъект сознательной деятельности обозначается понятием:

- а) индивид;
- б) индивидуальность;
- в) личность;
- г) человек.

**2.** Факт принадлежности человека к человеческому роду фиксируется понятием:

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

**3.** К индивидуально-психологическим особенностям (свойствам) личности относятся:

- а) стресс, аффект, фрустрация;
- б) сознание, самосознание и бессознательное;
- в) мышление, речь, память;
- г) характер, темперамент, способности.

**4.** Сила, темп, ритм, скорость протекания психических процессов и поведения проявляются:

- а) в волевых качествах личности;
- б) в чертах характера;
- в) в способностях и интеллекте человека;
- г) в типах и свойствах темперамента.

**5.** Отношение человека к себе, к людям, к вещам, к делу выражается:

- а) в интеллекте и способностях;
- б) в чертах характера;
- в) в свойствах темперамента;

г) в самооценке человека.

**6.** Агрессивный, возбудимый, активный, импульсивный, беспокойный, контактный - эти поведенческие проявления характерны для:

а) меланхолика;

б) холерика;

в) флегматика;

г) сангвиника.

**7.** Пассивный, спокойный, необщительный, миролюбивый, размеренный, осмотрительный - всё это проявления:

а) холерика;

б) меланхолика;

в) сангвиника;

г) флегматика.

**8.** Нормальный характер, акцентуация и психопатия - это:

а) типы характера человека;

б) уровни выраженности характера;

в) виды характера;

г) уровни выраженности темперамента.

**9.** Назовите уровни развития способностей:

а) интроверсия, экстраверсия;

б) одаренность, талант, гениальность;

в) цель, мотив, действие, операция;

г) общие способности, специфические способности, творчество.

**10.** Прижизненно формируемое свойство личности обозначается понятием:

а) темперамент;

б) характер;

в) задатки способностей;

г) экстраверсия.

**11.** Человеческий индивид, включенный в систему межличностных и социальных отношений, субъект сознательной деятельности обозначается понятием:

а) индивид;

б) индивидуальность;

в) личность;

г) человек.

**12.** Факт принадлежности человека к человеческому роду фиксируется понятием:

а) личность;

б) индивидуальность;

в) субъект деятельности;

г) индивид.

**13.** К индивидуально-психологическим особенностям (свойствам) личности относятся:

а) стресс, аффект, фрустрация;

б) сознание, самосознание и бессознательное;

в) мышление, речь, память;

г) характер, темперамент, способности.

**14.** Сила, темп, ритм, скорость протекания психических процессов и поведения проявляются:

а) в волевых качествах личности;

- б) в чертах характера;
- в) в способностях и интеллекте человека;
- г) в типах и свойствах темперамента.

**15.** Отношение человека к себе, к людям, к вещам, к делу выражается:

- а) в интеллекте и способностях;
- б) в чертах характера;
- в) в свойствах темперамента;
- г) в самооценке человека.

**16.** Агрессивный, возбудимый, активный, импульсивный, беспокойный, контактный - эти поведенческие проявления характерны для:

- а) меланхолика;
- б) холерика;
- в) флегматика;
- г) сангвиника.

**17.** Пассивный, спокойный, необщительный, миролюбивый, размеренный, осмотрительный - всё это проявления:

- а) холерика;
- б) меланхолика;
- в) сангвиника;
- г) флегматика.

**18.** Нормальный характер, акцентуация и психопатия - это:

- а) типы характера человека;
- б) уровни выраженности характера;
- в) виды характера;
- г) уровни выраженности темперамента.

**19.** Назовите уровни развития способностей:

- а) интроверсия, экстраверсия;
- б) одаренность, талант, гениальность;
- в) цель, мотив, действие, операция;
- г) общие способности, специфические способности, творчество.

**20.** Прижизненно формируемое свойство личности обозначается понятием:

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) задатки способностей;
- г) экстраверсия.

### **Модуль 3.**

**1.** Пирамидальная группа является:

- а) группой, в которой каждый имеет право на инициативу, но все вместе открыто обсуждают вопросы. Главное для них — общее дело. Свободно происходит смена ролей, присуща эмоциональная открытость, усиливается неформальное общение людей;
- б) системой закрытого типа, иерархически построенной, где каждый четко знает свое место, а информация идет в основном по вертикали, снизу вверх (отчеты), сверху вниз (приказы).
- в) группой, в которой каждый принимает решения самостоятельно, люди относительно независимы, двигаются в разные стороны, но что-то их объединяет.
- г) группой, где все движется в одном направлении.

2. Малая группа, существующая лишь в рамках официально принятых организаций, это:
- а) формальная группа;
  - б) неформальная;
  - в) лабораторная.
  - г) открытая.
3. Лидер, который привлекает к себе способностью видеть новое, браться за решение проблем, которые могут показаться неразрешимыми, не командует, а лишь приглашает к обсуждению это:
- а) Лидер-организатор;
  - б) Лидер-творец;
  - в) Лидер-дипломат.
  - г) лидер-манипулятор
4. Какой признак характерен для руководителя с высокой способностью создавать коллектив?
- а) Распределение обязанностей между сотрудниками.
  - б) Подавление творческого потенциала.
  - в) Избегание обратной связи на межличностном уровне.
5. Стил ь управления, для которого характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений, с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности.
- а) Демократический (или коллегиальный)
  - б) Авторитарный (или директивный, или диктаторский).
  - в) Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный).
6. Стил ь руководства характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой — «минимумом контроля».
- а) Непоследовательный (алогичный).
  - б) Демократический (или коллегиальный).
  - в) Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный).
  - г) авторитарный
7. Конфликт – это:
- а) конфликтная ситуация;
  - б) конфликтная ситуация + инцидент;
  - в) инцидент.
  - г) инцидент+инцидент
8. Конфликтная ситуация – это:
- а) открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций;
  - б) стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта;
  - в) накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.
  - г) разница во мнениях людей.
9. Делегирование полномочий – это:
- а) контроль за результатами и самоконтроль;
  - б) передача подчиненному задачи или деятельности из сферы руководства, т.е. исполнительной ответственности;



- в) передача подчиненному всей управленческой ответственности по принятию решений, по выработке политики предприятия.
- г) самоконтроль.

### **Примерный перечень вопросов экзамену**

1. Предмет психологии. Задачи общей психологии.
2. Методы психологии.
3. Физиологические основы психики человека.
4. Сознательное и бессознательное
5. Основные принципы психологической науки.
6. Сознание - высшая форма психического отражения.
7. Самосознание, его функции, критерии и структура.
8. Потребности и мотивы.
9. Самооценка и уровень притязаний.
10. Группы, их классификация и структура.
11. Формирование коллектива.
12. Понятие о деятельности и ее строение. Интериоризация и экстериоризация деятельности.
13. Умения, навыки, привычки.
14. Основные виды деятельности.
15. Психология общения.
16. Личность. Теории и структура личности.
17. Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.
18. Понятие об ощущениях. Классификация ощущений.
19. Понятие о восприятии. Виды и закономерности восприятия.
20. Понятие о памяти. Виды и типы памяти.
21. Сохранение, забывание, воспроизведение как процессы памяти.
22. Приемы рационального запоминания.
23. Мышление как высшая форма познавательной деятельности.
24. Мыслительные операции. Понятие, суждение и умозаключение. Виды мышления.
25. Понятие о воображении. Приемы творческого воображения.
26. Понятие о воле. Структура волевого действия.
27. Понятие о чувствах и эмоциях. Формы протекания чувств. Виды чувств.
28. Понятие о способностях. Задатки и способности. Структура.
29. Понятие о темпераменте. Характеристика типов темперамента.
30. Понятие о характере. Структура характера.
31. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания.
32. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.
33. Возрастные особенности развития двигательных качеств в младшем школьном возрасте.
34. Возрастные особенности развития двигательных качеств в подростковом возрасте.
35. Возрастные особенности развития двигательных качеств в юношеском возрасте
36. Психологические основы освоения двигательных действий: структура и возрастные особенности их воспитания.
37. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического

- воспитания: основные функции, формы деятельности.
38. Педагогические способности учителя физкультуры.
  39. Умения, стили педагогической деятельности
  40. Авторитет учителя физкультуры и стили управления.
  41. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.
  42. Особенности внимания учащихся на уроке и управление им. Развитие наблюдательности
  43. Восприятие на уроках физкультуры.
  44. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.
  45. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
  46. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.
  47. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании
  48. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.
  49. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.
  50. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
  51. Предмет, цели и задачи психологии спорта.
  52. Специфика и средства (способы, условия) спортивной деятельности.
  53. Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности.
  54. Психологические основы отбора в спорте: его цели, методологические принципы и этапы.
  55. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.
  56. Система психологического отбора в спорте: целевые и прогностические критерии отбора.
  57. Структура личности спортсмена.
  58. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания.
  59. Психология личности в спорте: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияние свойств нервной системы.
  60. Психологическая характеристика личности тренера: структура личности, ролевые позиции и авторитет тренера.
  61. Педагогические способности и комплекс требований к личности тренера.
  62. Признаки, качества и социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная).
  63. Структура спортивной команды.
  64. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности
  65. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
  66. Психологические особенности спортивного соревнования: психологическая готовность, оптимальный уровень мотивации, целевая установка спортсмена.
  67. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предсоревновательная и интеллектуальная подготовка спортсмена.
  68. Особенности мышления спортсмена в период подготовки к соревнованиям и в

- процессе соревнований.
69. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию: предстартовая и постсоревновательная подготовка спортсмена.
  70. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса: структура и основы подготовки спортсмена.
  71. Психологические основы физической подготовки спортсменов, ее цели.
  72. Психологические основы общей и специальной тактической подготовки спортсменов, ее задачи.
  73. Основные закономерности тактической подготовки.
  74. Психологические основы технической подготовки спортсменов, ее механизмы и критерии.
  75. Особенности протекания психических процессов при технической подготовке формирования и совершенствования спортивных навыков.
  76. Волевая подготовка спортсмена. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности.
  77. Волевые качества личности и самовоспитание воли спортсмена.
  78. Психические состояния в спортивной деятельности: общая характеристика и понятие о функциональном состоянии организма
  79. Актуальные отрезки спортивной деятельности и структура психического состояния
  80. Классификация и динамика психических состояний (стресс-факторы).
  81. Психические состояния тренировки и соревнования.
  82. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.
  83. Особые состояния сознания спортсмена и психическая готовность к соревновательной деятельности.
  84. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.
  85. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
  86. Технология психологического управления спортивной подготовкой спортсмена: Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.
  87. Средства управляющих воздействий и психологические факторы надежности спортсмена в процессе психологической подготовки.
  88. Психологические средства саморегуляции и регуляции.
  89. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.
  90. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 50 % и промежуточного контроля - 50%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий 10 баллов,

- участие на практических занятиях 50 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ 40 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос 20 баллов,
- письменная контрольная работа 50 баллов,
- тестирование 30 баллов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Ахмедханов А.М. Общая психология: курс лекций. - Махачкала : Изд-во ДГУ, 2013. - 130 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [учеб. пособие по специальности "Физ. культура и спорт"]. – М. 2004.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. –СПб. Питер. -2009. -351 с.
4. Караванова Л.Ж. Психология: Учебное пособие для бакалавров. – М., 2014. - 264 с.
5. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях. СПб., 2009.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. [учеб. для вузов] - СПб., 2009. – 582 с.
7. Марцинковская Т.Д. Общая психология : [учебник для студ. учрежд. высш. образования] - 3-е изд. - М., 2017. – 400 с.
8. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> (02.09.2018).
9. Психология спорта [Электронный ресурс] : монография / А.Н. Веракса [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 424 с. — 978-5-9217-0048-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27376.html> (05.09.2018).
10. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов. / - СПб., 2008. - 591 с.
11. Штейнмец, А. Э. Общая психология : учеб. пособие для вузов. - М., 2006. - 283 с.
12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта учеб. для вузов физкультур. М., 2004. - 571 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: (курс лекций) - М., 2006. – 332 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М., 1990. -192 с.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т.2; Перевод с фр. Н.Н.Алипова, В.В.Свечникова; Под ред. Г.Г.Аракелова. - М., 1992. - 370 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта учеб. пособие для вузов. –М. Сов.спорт, 2007. -294 с.
5. Дубровина И. В. Психология : учебник - 6-е изд., - М., 2007. - 461 с.
6. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. –М.: Сов. Спорт. – 2006 .-106 с.

7. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 292 с. — 978-5-9718-0576-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9867.html> (01.09.2018).
8. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов. - М., 2011, 2010. - 639 с.
9. Онуприенко, С.П. Интеллект. Темперамент. Как организовать свою жизнь / С.П. Онуприенко. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 384 с. - ISBN 978-985-536-151-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=78517> (09.09.2018).
10. Петровский А. В. Психология : учебник / Петровский, Артур Владимирович, М. Г. Ярошевский. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2007, 2005. - 501 с. - (Высшее образование).
11. Психология : учеб. для бакалавров / под ред. Б.А.Сосновского. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2012. — 439 с.
12. Психология : учебник / [В.М.Аллахвердов, С.П.Безносков, В.А.Богданов и др.]; отв. ред. А.А.Крылов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2011, 2008, 2005, 2004. - 743 с.
13. Пушкина, В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2014. - 124 с. : табл., схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> (09.10.2018).
14. Ребер, Артур. Большой толковый психологический словарь : В 2 т.: Перевод. - М., 2000. - 559 с.
15. Яшин В.Н. ОБЖ: здоровый образ жизни : учебное пособие / В.Н. Яшин. - 5-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1121-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463939> (09.08.2018).

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета:

1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks:
3. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»
4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
5. <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека
6. <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс
7. <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer
8. [webofknowledge.com](http://webofknowledge.com) – Международная база цитирования Web of Science
9. <http://www.scopus.com/> - Реферативная база данных Scopus
10. <http://search.proquest.com/> - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global

11. <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS
12. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
13. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>);

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Организация самостоятельной работы в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям предполагает анализ материалов лекционных занятий. Лекционный материал создает основу для подготовки студентов к семинарским занятиям, проработки учебных пособий, монографий и периодических изданий.

Самостоятельная работа студентов на занятии предполагает конспектирование наиболее существенных идей темы. Опорный конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.д.

При чтении литературы, при прослушивании лекций студенту следует постоянно мысленно соотносить полученные знания с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейский, а научных позиций. При подготовке к семинарскому занятию при прочтении дополнительной литературы необходимо обращать внимание не на общую тематику источника, но выделять информацию, связанную с темой занятия.

Анализировать информацию об одном вопросе, полученную из нескольких источников. Для лучшего восприятия пройденной темы студенту необходимо при чтении конспекта лекций, вспомнить, о чем говорилось на лекции; дополнить конспект некоторыми мыслями, примерами из жизни. Прочитать по учебнику то, что в краткой лекции не могло быть раскрыто.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

### ***Информационные технологии:***

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
  - обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
  - подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
  - самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
  - использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.
1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word ит. д);
  2. Дистанционное взаимодействие со студентами;
  3. Образовательная платформа ДГУ MOODL;
  4. Программное обеспечение электронного ресурса ДГУ;
  5. Статьи из журналов перечня ВАК профессорско-преподавательского состава кафедры;
  6. Электронное издание УМК.

### ***Информационные справочные системы***

В ходе реализации целей и задач учебной практики обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы

- справочная правовая система ГАРАНТ (интернет-версия). URL: <http://www.garant.ru/iv/>
- Консультант Плюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_160060/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160060/)
- Деловая онлайн-библиотека. URL: <http://kommersant.org.ua/>
- Электронные архивы.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

В соответствии с требованиями ФГОС для проведения лекционных занятий факультет имеет специально оборудованную учебную аудиторию. Имеются также специальные помещения для практических занятий с группами студентов.

Помещение для лекционных занятий оборудовано комплектом электропитания ЩЭ, специализированной мебелью и оргсредствами, которые представлены – доской аудиторной для письма мелом и фломастером, стойкой-кафедрой, столом лектора, аудиторными двухместными столами, аудиторными стульями.