

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа магистратуры

49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы

Управление системой подготовки спортсменов

Форма обучения

Очная, заочная

Статус дисциплины: Входит в обязательную часть ОПОП

Махачкала, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Психологическая подготовка спортсменов» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура» от 19.09.2017 №944.

Разработчик: кафедра спортивных дисциплин, Вагабова Н.М. – к.ф.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022 г., протокол № 6

Зав. кафедрой профессор Рустамов А.Ш. 

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «30» 03 2022 г., протокол № 7.

Председатель доцент Новикова Н.Б. 

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Председатель УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Психологическая подготовка спортсменов» входит в базовую часть ОПОП магистратуры по направлению 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки – Управление системой подготовки спортсменов и имеет своей целью развитие у студентов профессиональных личностных качеств, а также формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки.

Дисциплина реализуется на факультете Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением и совершенствованием (вплоть до максимально возможного для данного индивида) психических и функциональных возможностей человека, психологической подготовке спортсмена к экстремальным условиям спортивной деятельности, с развитием у студентов социально-личностных качеств, способствующих их творческой активности, общекультурному росту и социальной мобильности – целеустремленности, организованности, трудолюбию, ответственности, самостоятельности, гражданственности, приверженности этическим ценностям, развитию социального интеллекта, толерантности, настойчивости в достижении цели 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:

универсальных – УК-6

общепрофессиональных – ОПК-4;

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, решения ситуативных задач-кейсов, контрольной работы и итоговый контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 72 ч.

ДО

Се- местр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежу- точной аттестации (зачет, дифферен- цированный за- чет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всего	из них						
Лек- ции		Лаб. зан.	Практи- ческие занятия	КС Р	Подго- товка к экзамену			
2	72	18		18			36	зачет
2	72	18		18			36	зачет

ОЗО

Се- местр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежу- точной аттестации (зачет, дифферен- цированный за- чет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всего	из них						
Лек- ции		Лаб. зан.	Практи- ческие занятия	КС Р	Подго- товка к экзамену			
2	72	6		6			60	зачет
2	72	6		6			60	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Цель курса «Психологическая подготовка спортсменов» — является формирование у магистрантов системных представлений о психологических особенностях развития, формирования, становления личности; специфики её психического функционирования; теоретических моделях медико-биологической адаптации, разработанных в рамках отечественных и зарубежных подходов; этапах динамического взросления личности спортсмена; факторах, обуславливающих адаптационные механизмы психического регулирования спортивной деятельности.

Основная задача дисциплины — помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- рассмотреть актуальные вопросы адаптации организма к физическим нагрузкам;
- изучить механизмы развития физических качеств и двигательных навыков спортсмена;
- представить физиологическую характеристику упражнений, состояния тренированности, физической работоспособности спортсменов;
- изучить психологические особенности спорта высоких достижений;

- приобрести навыки психологического анализа специфики поведения спортсмена в условиях его взаимодействия со средой;
- сформировать знания об индивидуальных особенностях личности спортсмена, внутренней регуляции его деятельности
- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование педагогических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- подготовка к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности магистра.

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 спортсмена как фактора 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.

Деятельность в области физической культуры и спорта имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека. В программу включены такие темы, изучение которых позволит магистранту овладеть той системой знаний, которая необходима для внедрения в практику современных технологий психологического обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Психологическая подготовка спортсменов» входит в базовую часть ОПОП магистратуры по направлению 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки – Управление системой подготовки спортсменов.

Профилирующее и ведущее положение данной дисциплины обосновано тем, что деятельности специалиста по Физической культуре имеет прежде всего психолого-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, психология ФКиС, педагогика ФКиС. Совместно с данными дисциплинами психология физкультуры формирует ряд профессиональных компетенций. Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе изучения данного курса, помогут магистрам в преподавательской и тренерской работе с разными возрастными категориями.

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

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-6. Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует для успешного выполнения порученного задания	<i>Знает:</i> методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. собственной деятельности; <i>Умеет:</i> решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования; <i>Владеет:</i> способностью расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям	<i>Знает:</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; <i>Умеет:</i> применять методики самооценки и самоконтроля; <i>Владеет:</i> технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

		здоровьесберегающих подходов и методик.	
	УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	<i>Знает:</i> основные принципы мотивации и стимулирования карьерного развития; <i>Умеет:</i> находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития <i>Владеет:</i> способностью ставить себе образовательные цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
<p>ОПК-4 Воспитание</p> <p>Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей изической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу</p>	ОПК-4.1. Анализирует и объясняет междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт, особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта в отечественной и мировой практике	<i>Знает:</i> особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований; <i>Умеет:</i> объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; <i>Владеет:</i> методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта; новейшими теориями, концепциями и интерпретациями системы понятийных категорий;	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ОПК-4.2. Определяет формы агитационной работы в области ФКиС для различных целевых аудиторий, способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации	<i>Знает:</i> особенности пропагандистской и агитационной работы на основе нравственных ценностей физической культуры и спорта <i>Умеет:</i> использовать знания проблем физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, в просветительно-образовательной и агитационной работе; <i>Владеет:</i> определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне; <i>Владеет:</i> методами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос
	ОПК-4.3. Проводит просветительскую работу для обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования	<i>Знает:</i> теоретико-прикладные основы формирования общественного мнения о физической культуре и спорте. <i>Умеет:</i> осуществлять просветительно-образовательную работу по формированию общественного мнения о физической культуре и спорте <i>Владеет:</i> Навыками проведения теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования;	Устный опрос, написание рефератов, письменный опрос

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4.2. Структура дисциплины

№ 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			
Модуль 1. Основы психологической подготовки спортсмена									
1	Тема 1. Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений	2		2	2			4	Опрос, КР, тесты
	Тема 2. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта.	2		2	2			4	Опрос, КР, тесты
	Тема 3. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений			2	2			6	
	Тема 4. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным и спортивным нагрузкам			2	2			6	
	Итого за 1 модуль	2		8	8			20	36
Модуль 2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям									
	Тема 5. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала	2		2	2			3	Опрос, КР, тесты
	Тема 6. Психологические особенности спортивного коллектива сборной страны	2		2	2			3	Опрос, КР, тесты
	Тема 7. Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений.			2	2			3	
	Тема 8. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки			2	2			3	
	Тема 9. Современные подходы к психической саморегуляции в спорте			2	2			4	
	Итого за 2 модуль	2		10	10			16	36
	Итого за семестр	2		18	18			36	72 Зачет

№ 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			
Модуль 1. Основы психологической подготовки спортсмена									
1	Тема 1. Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений	2		1	1			6	Опрос, КР, тесты
	Тема 2. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта.	2		1	1			8	Опрос, КР, тесты
	Тема 3. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений				1			8	
	Тема 4. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным и спортивным нагрузкам				1			8	
	Итого за 1 модуль	2		2	4			30	36
Модуль 2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям									
	Тема 5. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала	2		1				6	Опрос, КР, тесты
	Тема 6. Психологические особенности спортивного коллектива сборной страны	2		1				6	Опрос, КР, тесты
	Тема 7. Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений.			1				6	
	Тема 8. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки				1			6	
	Тема 9. Современные подходы к психической саморегуляции в спорте			1	1			6	
	Итого за 2 модуль	2		4	2			30	36
	Итого за семестр	2		6	6			60	72 Зачет

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

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1. Основы психологической подготовки спортсмена

Тема 1. Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений

Спортивная деятельность и ее психологическая характеристика. Мотивы и их роль в в воспитании спортсмена. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическая характеристика воспитания в спорте высших достижений. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Процессы обучения, воспитания, развития и саморазвития в воспитании просоциальной личности спортсмена, формировании особенностей личности, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности в избранной специализации.

Взаимоотношения тренера и спортсмена как предмет психологии спорта. Три основных подхода: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный: проблема «тревожного поведения тренера»; особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; особенности работы тренера с юными спортсменами; особенности разнополых и однополых диад тренер - спортсмен.

Спорт высших достижений и личность. Нравственная подготовка спортсмена. Воспитание спор-

тивного характера. Гражданская и спортивная направленность спортсмена. Социальное значение спорта. Специфические ценности спорта. Культура профессионального спорта, его функции. Развитие и цели профессионального спорта в России. Развитие спорта в культуре народов Дагестана.

Спорт на уровне высших достижений как условно экстремальная (пара-экстремальная) спортивная деятельность. Главные признаки условно экстремальной (пара-экстремальной) спортивной деятельности: околопредельное напряжение, риск, реальная опасность. Условия спортивной деятельности, создающие экстремальность: условия, которые задаются «природой»; условия, создаваемые противоборствующей стороной, действующей с антагонистическими намерениями. Объективные факторы экстремальности спорта: большие физические и психические нагрузки, ограничения, свойственные тренировочному режиму, опасные условия, типичные, правда, не для всех видов спорта, жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки, высокая конкуренция. Типовые субъективные факторы экстремальной спортивной деятельности: индивидуальные реакции на несоответствие между выполняемой работой и эффектом в виде спортивного результата; степень напряжения деятельности; индивидуальная динамика состояния тренированности и спортивной формы, которая провоцирует различные оценки такого состояния со стороны спортсмена; индивидуальная переносимость максимальных нагрузок; особенности реакций на отдельные компоненты физиологического или психического стресса; отношение к рискованным, травмоопасным ситуациям; мнительность при оценке собственных возможностей и возможностей соперников; специфика формирования установок на выполнение экстремальных действий; специфика отношений к психоэмоциональным нагрузкам тренировочной деятельности; специфика мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта деятельности.

Тема 2. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям. Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта

Психологические особенности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта. Особая роль тренера в вопросах подготовки к соревнованиям и в работе с мотивацией спортсменов из командного спорта. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Главными составляющими психического состояния, обеспечивающего эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий спортсмена: установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели — победы или намеченного результата; определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой — точности и надежности управления этой активностью. Соревновательная целевая установка. Оценка вероятности достижения цели в сознании спортсмена. Связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием.

Три составляющих спортивного результата: физическая подготовка; функциональная подготовка; совершенствование механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Тема 3. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию включает: определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Общая система звеньев психологической подготовки к соревнованиям: сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках; пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования; правильное определение и формулировка цели участия в соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании; вероятное программирование соревновательной деятельности; специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении; предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний; отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка. Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований. Психологическая настройка перед каждым выступлением. Психологическое воздействие в ходе одного выступления. Воспитание моральных качеств

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт

Тема 4. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным и спортивным нагрузкам

Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки. Психологические факторы надежности спортсмена. Стресс и дистресс в спортивной деятельности. Факторы повышения стрессоустойчивости 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.

Модуль 2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Тема 5. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала

Структура личности, по К.К. Платонову. Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Общее и специфическое в складе личности. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания спортсмена. Самосознание спортсмена. Понятие об индивидуальности и развитие ее в спортивной деятельности.

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.

Личность спортсмена высокого класса определяется выражением свойств всех упомянутых подструктур с проявлением ряда особенностей, присущих людям, связавшим свою жизнь с большим спортом.

Направленность спортсмена высокого класса: очень высокая спортивная мотивация и стремление к первенству, преобладание в достижениях, признании, лидерстве.

Развитие психических и психомоторных процессов у спортсменов.

Специальные способности спортсмена: быстрое развитие физических качеств; формирование психомоторных навыков; освоение моторных актов, сложных по координации движений; сочетание высокого развития и сенсомоторных, и интеллектуальных процессов. Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух. Черты личности спортсменов высокой квалификации. 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 спортсмена (сила воли, настойчивость, выдержка), вторичные (решительность, смелость, самообладание, уверенность), третичные (ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность, деловитость, инициативность). Основные направления развития воли спортсмена. Воспитание и самовоспитание у молодых спортсменов волевых качеств личности.

Факторы успешности деятельности спортсменов высокой квалификации: демографические, антропометрические, медицинские и психологические характеристики спортсмена, его здоровья, способностей, личности, мотивации и состояний, вида спорта, спортивного стажа, содержания, режима и условий тренировок и соревнований, навыков саморегуляции, личности тренера и отношений с ним, отношений в команде и др.

Тема 6. Психологические особенности спортивного коллектива сборной команды

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.

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. Характеристика общения в спорте. Общение и деятельность как интеллектуально и личностно развивающие спортсмена формы социальной активности, взаимно дополняющие друг друга. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимопонимания между участниками общения. Общение тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами: психологический такт; культура речи тренера; стили общения тренеров; формы психологического воздействия тренера на спортсменов; индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов.

Конфликтные ситуации и конфликты. Фазы развития конфликта. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы конфликтных личностей. Типы поведения в конфликте. Типы отношения тренеров к конфликтам. Исходы конфликтных ситуаций. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Управление конфликтами. Культура профилактики и разрешения конфликтов в спорте. Психологический климат и межличностные отношения в команде. Сплоченность команды и эффективность деятельности. Факторы, влияющие на сплоченность команды.

Тема 7. Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений

Психолого-педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений. Два направления подготовки элитных спортсменов, способствующих принципу индивидуализации в системе спортивной тренировки: общеподготовительный, определяющий совершенствование обязательного для любого спортсмена объема жизненно важных двигательных умений, навыков, соответствующего уровня развития физических качеств, и специализированный, ведущий к достижению спроектированных, оптимально возможных для спортсмена результатов соревновательной деятельности. Естественнонаучная основа индивидуализации психолого-педагогического процесса подго-

товки элитных спортсменов: показатели их нейродинамических свойств, сенсомоторной организации, органических потребностей, задатки и темперамент, морфологические особенности развития, физическая и психоэмоциональная работоспособность. Предпосылки разрешения проблемы индивидуализации тренировочного процесса элитных спортсменов. Сущность типоспецифичных методик подготовки спортсменов на основе врожденных конституциональных свойств организма. Учет и оценка уровня способностей спортсмена (постоянно находящихся в развитии) в интересах оптимизации процесса тренировки и состязательной деятельности. Классификации типов интегральной индивидуальности, учитывающих морфофункциональные, нейродинамические и психодинамические свойства занимающихся в конкретном виде спорта.

Целевые индивидуальные программы спортивной подготовки как сумма определенных блоков технико-тактических действий, режимов тренировки, физических упражнений, разделенных по времени и задачам, но с единой целевой установкой (на «реактивность», «быстроту», «скоростную силу», «координацию и точность», «силовую выносливость», «скоростную выносливость» и др.).

Индивидуальный стиль деятельности элитных спортсменов как психологический механизм совершенствования их соревновательных способностей и развития личностных качеств. Спортивно-психологическая парадигма развития спорта высших достижений как требование соответствия тренировочного процесса природным и социальным свойствам и качествам человека, обеспечение единства своеобразия и неповторимости его телесной и психологической организации, интеллектуального и физического потенциала, определяющих самобытность конкретного спортсмена.

Тема 8. 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. Современные подходы к психической саморегуляции в спорте

4.3.2. Содержание практических занятий по дисциплине.

Модуль 1. Основы психологической подготовки спортсмена

Практическое занятие 1. Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений

1. Спорт на уровне высших достижений как условно экстремальная (пара-экстремальная) спортивная деятельность. Объективные и типовые субъективные факторы экстремальности спорта.

2. Социальное значение спорта. Специфические ценности спорта. Воспитательная ценность спорта.

3. Культура профессионального спорта, его функции. Развитие и цели профессионального спорта в России. Развитие спорта в культуре народов Дагестана.

4. Спорт высших достижений и личность. Психологическая характеристика воспитания в спорте высших достижений

5. Спортивная деятельность и ее психологическая характеристика. Мотивы и их роль в воспитании спортсмена

6. Взаимоотношения тренера и спортсмена как предмет психологии спорта

Практическое занятие 2. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям. Психологические особенности индивидуальных и командных видов спорта

1. Психологические особенности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта.

2. Особая роль тренера в вопросах подготовки к соревнованиям и в работе с мотивацией спортсменов из командного спорта.

3. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

4. Главные составляющие психического состояния, обеспечивающего эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий спортсмена.

5. Три составляющих спортивного результата: физическая подготовка; функциональная подготовка; совершенствование механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека. Воспитание моральных качеств

Практическое занятие 3. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений

1. Психологическая подготовка к соревнованию. Общая система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.

2. Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка. Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований.

2. Психологическая настройка перед каждым выступлением. Психологическое воздействие в ходе одного выступления.

3. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений

4. Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт

Практическое занятие 4. Психологические механизмы адаптации спортсмена к трениро-

вочным и спортивным нагрузкам

1. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки.

2. Психологические факторы надежности спортсмена. Стресс и дистресс в спортивной деятельности. Факторы повышения стрессоустойчивости спортсмена.

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

4. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о психореабилитации. Современные подходы к психической саморегуляции в спорте. Методы восстановления психической работоспособности. Система психокорригирующей работы.

Модуль 2. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Практическое занятие 5. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала

1. Структура личности, по К.К. Платонову. Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Общее и специфическое в складе личности. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Понятие и формы спортивной культуры личности. Направленность спортсмена высокого класса.

2. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания спортсмена. Самосознание спортсмена. Понятие об индивидуальности и развитие ее в спортивной деятельности. Факторы успешности деятельности спортсменов высокой квалификации

3. Физиологические и психологические факторы эффективности подготовки. Развитие психических и психомоторных процессов у спортсменов. Черты личности спортсменов высокой квалификации.

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

5. Критерии воли и волевого поведения личности спортсмена. Содержание, цели и характер волевого действия. Решительность и процесс принятия и исполнение волевого решения. Первичные, вторичные, третичные волевые качества личности спортсмена. Основные направления развития воли спортсмена. Воспитание и самовоспитание у молодых спортсменов волевых качеств личности.

Практическое занятие 6. Психологические особенности спортивного коллектива сборной команды

1. Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Понятие о неформальной структуре спортивной команды.

2. Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Проблема лидерства в спорте. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.

3. Понятие об общении. Многоплановый характер общения — коммуникативная, интерактивная и перцептивная сторона общения. Единство общения и деятельности. Этапы, приемы и виды слушания. Техники эффективного общения

4. Характеристика общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимопонимания между участниками общения. Общение тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.

5. Конфликтные ситуации и конфликты. Виды и типы конфликтов, их функции. Этапы развития конфликта. Стратегии и тактики поведения в конфликте. Исходы конфликтных ситуаций. Управление конфликтами. Профилактика конфликтов.

6. Причины и условия возникновения конфликта между спортсменами в спортивных коллективах. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы отношения тренера к конфликтам. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Культура профилактики и разрешения конфликтов в спорте.

Практическое занятие 7. Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений

1. Психолого-педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений. Два направления подготовки элитных спортсменов, способствующих принципу индивидуализации в системе спортивной тренировки: общеподготовительный и специализированный.

2. Естественнонаучная основа индивидуализации психолого-педагогического процесса подготовки элитных спортсменов.

3. Предпосылки разрешения проблемы индивидуализации тренировочного процесса элитных спортсменов. Сущность типоспецифичных методик подготовки спортсменов на основе врожденных конституциональных свойств организма. Учет и оценка уровня способностей спортсмена.

4. Классификации типов интегральной индивидуальности, учитывающих морфофункциональные, нейродинамические и психодинамические свойства занимающихся в конкретном виде спорта.

5. Целевые индивидуальные программы спортивной подготовки. Индивидуальный стиль деятельности элитных спортсменов.

5. Спортивно-психологическая парадигма развития спорта высших достижений.

Практическое занятие 8. 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.
5. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию

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. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
2. Особенности спортивной культуры
3. Природа индивидуальных различий в спортивных способностях людей.
4. Условия ускоренного развития спортивных способностей.
5. Формирование спортивного характера.
6. Понятие, признаки и проявление воли у спортсмена.
7. Основные направления и пути развития воли спортсмена.
8. Психологические аспекты подготовки спортсменов в избранном виде спорта
9. Проблема ранней профессионализации
10. Проблема ранней профессионализации в спорте
11. Роль тренера в воздействии на личность юного спортсмена
12. Проблема таланта в спорте по материалам зарубежных исследований
13. Направления деятельности международной общественной организации по спортивной психологии
14. Система психологического обеспечения на протяжении спортивной карьеры
15. Психологическая работа с юными спортсменами на начальном этапе подготовки
16. Психологическая работа с юными спортсменами на этапе углубленной специализации
17. Психологическая работа со спортсменами на этапе спортивного совершенствования

18. Мотивации к занятиям спортом на разных этапах спортивной карьеры
19. Современные направления исследований в отечественной и зарубежной психологии спорта.

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?
11. Опишите этапы развития команды, а также ключевые моменты, характеризующие каждый этап.
12. Назовите известные вам формальные и неформальные роли в спорте.
13. Назовите способы улучшения микроклимата в команде.
14. Расскажите о различных определениях понятия сплоченности.
15. Объясните, как с помощью социогаммы тренер может определить уровень сплоченности своей команды. Постройте социогамму команды и объясните, какую информацию она дает тренеру с точки зрения развития сплоченности.
16. 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.
17. Почему спортивные психологи рекомендуют спортсменам отдавать предпочтение целям, направленным на повышение уровня физической подготовки, а не целям, направленным на результат

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

7.1. Типовые контрольные задания

Темы для рефератов

1. Развитие способностей у человека.
2. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
3. Типология характеров.
4. Формирование характера.
5. Место характера в общей структуре личности.
6. Характер и личность: общее и различное в этих понятиях.
7. Понятие, признаки и проявление воли у человека.
8. Основные направления и пути развития воли.
9. Виды общения у человека.
10. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
11. Общение и развитие личности.
12. Барьеры общения. Конфликты.
13. "Мы" и "они". Особенности их функционирования.
14. Влияние микросреды на формирование личности.
15. Малые группы и особенности взаимодействия в них.
16. Конфликты и конфликтные отношения.
17. Лидерство и руководство.
18. Компетентность в общении.
19. Конфликты в нашей жизни и их разрешение.
20. Малые группы.
21. Межгрупповые взаимодействия.
22. Ролевое поведение личности.
23. Особенности психологической подготовки в спорте.
24. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
25. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
26. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
27. Психология здорового образа жизни.
28. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
29. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
30. Психология малых групп.
31. Лидерство в спорте.

32. Волевая подготовка спортсменов.

Примеры тестовых заданий **Модуль 1.**

1. Процесс превращения внутреннего психического действия во внешний (поведенческий) план обозначают понятием:
 - а) поведение;
 - б) деятельность;
 - в) интериоризация;
 - г) экстериоризация.
2. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности, называется:
 - а) мотив;
 - б) цель;
 - в) движение;
 - г) действие.
3. Способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям называется:
 - а) аффект;
 - б) эмпатия;
 - в) фрустрация;
 - г) стресс.
4. Интерпретация субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и собственной деятельности называется:
 - а) децентрацией;
 - б) каузальной атрибуцией;
 - в) апперцепцией;
 - г) идентификацией.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Пассивное слушание – это вид слушания, при котором:
 - а) просто слушаешь человека, просто давая 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.
9. Агрессивный, возбудимый, активный, импульсивный, беспокойный, контактный - эти поведенческие проявления характерны для:
 - а) меланхолика;
 - б) холерика;
 - в) флегматика;
 - г) сангвиника.
10. Пассивный, спокойный, необщительный, миролюбивый, размеренный, осмотрительный - всё это проявления:
 - а) холерика;
 - б) меланхолика;
 - в) сангвиника;
 - г) флегматика.
11. Нормальный характер, акцентуация и психопатия - это:
 - а) типы характера человека;
 - б) уровни выраженности характера;
 - в) виды характера;
 - г) уровни выраженности темперамента.
12. Назовите уровни развития способностей:
 - а) интроверсия, экстраверсия;
 - б) одаренность, талант, гениальность;
 - в) цель, мотив, действие, операция;
 - г) общие способности, специфические способности, творчество.
13. Прижизненно формируемое свойство личности обозначается понятием:

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

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. Малая группа, существующая лишь в рамках официально принятых организаций, это:
- а) формальная группа;
 - б) неформальная;
 - в) лабораторная.
 - г) открытая.
17. 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
18. 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.
19. Силь управленения, 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).
20. Силь 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
21. Конфликт – это:
- а) конфликтная ситуация;
 - б) конфликтная ситуация + инцидент;
 - в) инцидент.
 - г) инцидент+инцидент
22. 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.
23. 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 к зачету

1. Спорт на уровне высших достижений как условно экстремальная (пара-экстремальная) спортивная деятельность. Объективные и типовые субъективные факторы экстремальности спорта.
2. Социальное значение спорта. Специфические ценности спорта. Воспитательная ценность спорта.
3. Культура профессионального спорта, его функции. Развитие и цели профессионального спорта в России. Развитие спорта в культуре народов Дагестана.
4. Спорт высших достижений и личность. Психологическая характеристика воспитания в спорте высших достижений
5. Спортивная деятельность и ее психологическая характеристика. Мотивы и их роль в воспитании спортсмена
6. Взаимоотношения тренера и спортсмена как предмет психологии спорта
7. Психологические особенности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта.
8. Особая роль тренера в вопросах подготовки к соревнованиям и в работе с мотивацией спортсменов из командного спорта.
9. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

10. Главными составляющими психического состояния, обеспечивающего эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий спортсмена.
11. Три составляющих спортивного результата: физическая подготовка; функциональная подготовка; совершенствование механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека. Воспитание моральных качеств
12. Психологическая подготовка к соревнованиям. Общая система звеньев психологической подготовки к конкретным соревнованиям.
13. Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка. Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований.
14. Психологическая настройка перед каждым выступлением. Психологическое воздействие в ходе одного выступления.
15. Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений
16. Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт
17. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Средства управляющих воздействий в процессе психологической подготовки.
18. Психологические факторы надежности спортсмена. Стресс и дистресс в спортивной деятельности. Факторы повышения стрессоустойчивости спортсмена.
19. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена. Основные методы воздействия на спортсмена.
20. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
21. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте. Понятие о психореабилитации.
22. Современные подходы к психической саморегуляции в спорте. Методы восстановления психической работоспособности. Система психокорректирующей работы.
23. Структура личности, по К.К. Платонову. Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Общее и специфическое в складе личности.
24. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов. Понятие и формы спортивной культуры личности. Направленность спортсмена высокого класса.
25. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания спортсмена. Самосознание спортсмена. Понятие об индивидуальности и развитие ее в спортивной деятельности.
26. Факторы успешности деятельности спортсменов высокой квалификации
27. Личность спортсмена высокого класса. Физиологические и психологические факторы эффективности подготовки. Развитие психических и психомоторных процессов у спортсменов. Черты личности спортсменов высокой квалификации.
28. Специальные способности спортсмена. Специфические черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность, в себе, боевой дух.
29. Критерии воли и волевого поведения личности спортсмена. Содержание, цели и характер волевого действия. Решительность и процесс принятия и исполнение волевого решения.
30. Первичные, вторичные, третичные волевые качества личности спортсмена. Основные направления развития воли спортсмена. Воспитание и самовоспитание у молодых спортсменов волевых качеств личности.
31. Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Формальная (или официальная) структура спортивной команды. Понятие о неформальной структуре спортивной команды.
32. Психологические особенности руководства спортивным коллективом. Проблема лидерства в спорте. Индивидуально-психологические особенности спортивных лидеров.
33. Понятие об общении. Многоплановый характер общения — коммуникативная, интерактивная и перцептивная сторона общения. Единство общения и деятельности. Этапы, приемы и виды слушания. Техники эффективного общения
34. Характеристика общения в спорте. Особенности общения до и во время соревнований. Установление взаимопонимания между участниками общения.
35. Общение тренера со спортсменами. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.
36. Конфликтные ситуации и конфликты. Виды и типы конфликтов, их функции. Этапы развития конфликта. Стратегии и тактики поведения в конфликте. Исходы конфликтных ситуаций. Управление конфликтами. Профилактика конфликтов.
37. Причины и условия возникновения конфликта между спортсменами в спортивных коллективах. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами. Типы отношения тренеров к конфликтам.
38. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации. Культура профилактики и разрешения конфликтов в спорте.
39. Психолого-педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений. Два направления подготовки элитных спортсменов.
40. Естественнонаучная основа индивидуализации психолого-педагогического процесса подготовки элитных спортсменов.
41. Предпосылки разрешения проблемы индивидуализации тренировочного процесса элитных спортсменов.
42. Учет и оценка уровня способностей спортсмена. Сущность типоспецифичных методик подготовки спортсменов на основе врожденных конституциональных свойств организма.
43. Психические состояния в спортивной деятельности: общая характеристика и понятие о функциональном состоянии организма
44. Актуальные отрезки спортивной деятельности и структура психического состояния. Классификация и динамика психических состояний (стресс-факторы).
45. Психические состояния тренировки и соревнования.
46. Предстартовые психические состояния: характеристика, причины возникновения, пути предотвращения.

47. Особые состояния сознания спортсмена и психическая готовность к соревновательной деятельности.
48. Классификации типов интегральной индивидуальности, учитывающих морфофункциональные, нейродинамические и психодинамические свойства занимающихся в конкретном виде спорта.
49. Целевые индивидуальные программы спортивной подготовки. Индивидуальный стиль деятельности элитных спортсменов как психологический механизм совершенствования их соревновательных способностей и развития личностных качеств.
50. Спортивно-психологическая парадигма развития спорта высших достижений.
51. Психологические основы управления процессом спортивной подготовки. Технология психологического управления подготовкой спортсмена.
52. Программа 1. Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности.
53. Программа 2. Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях.
54. Программа 3. Выведение спортсмена (команды) на пик спортивной формы.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.
56. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию
57. Средства управляющих воздействий и психологические факторы надежности спортсмена в процессе психологической подготовки.
58. Психологические средства саморегуляции и регуляции.
59. Понятие о психогигиенической и психопрофилактической работе в спорте.
60. Понятие о психореабилитации. Система психокорректирующей работы.

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

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания индивидуальных сообщений студентов по вопросам согласно плану семинарских занятий

Критерии оценки:

оценка «отлично»: глубокие исчерпывающие знания излагаемого вопроса, логически последовательный, полный, грамматически правильный и конкретный ответ на излагаемый вопрос, уверенные правильные ответы на вопросы аудитории (не менее 3 вопросов), заданные аудитории вопросы по теме сообщения (не менее 3 вопросов);

оценка «хорошо»: твёрдые и достаточно полные знания излагаемого материала, последовательные, правильные, конкретные ответы на заданные вопросы (не менее 2 правильных полных ответов); свободное реагирование на замечания преподавателя в процессе изложения материалов вопроса, готовность к корректровке ответа;

оценка «удовлетворительно»: неуверенные знания излагаемого вопроса; ответ неполный, выстроен недостаточно логически и грамматически; неуверенное реагирование на заданные вопросы (неверные ответы); неуверенное реагирование на замечания преподавателя, неготовность к корректровке излагаемого материала;

оценка «неудовлетворительно»: отказ от ответа; непонимание сущности излагаемого вопроса, грубые ошибки в ответе, неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания при проведении контрольной работы

Компонентом текущего контроля по дисциплине являются письменные контрольные работы

На контрольной работе каждому студенту даются 2 вопроса/задания.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание по обоим заданным вопросам/заданиям, четко, логично, последовательно и грамотно изложившему свой ответ в письменном виде.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание материала по заданным вопросам/заданиям, представившему в целом правильный ответ, однако, изложенный недостаточно логично и грамотно в письменном виде.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, представивший частично правильные ответы на оба заданных вопроса/задания, изложивший их нелогично, и недостаточно грамотно в письменном виде.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту при отсутствии ответа на заданные вопросы/задания; в случае полностью неверного ответа на заданные вопросы/задания.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания рефератов студентов

Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:

- отражать основное содержание выбранной темы;
- отражать степень разработанности данной темы в литературе;
- должен содержать собственные размышления по выбранной теме и собственные выводы;
- текст должен иметь четкую структуру, быть построен логично, последовательно, в соответствии с планом;
- текст должен быть написан грамотно.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: текст в полном объеме отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует отличное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст содержит собственные размышления по выбранной теме и собственные выводы; текст имеет четкую структуру, построен логично, последовательно, в соответствии с планом; текст написан грамотно

оценка «хорошо»: текст в целом отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует достаточное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст содержит отдельные размышления автора по выбранной теме, но не содержит обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен недостаточно логично, последовательно, в тексте встречаются ошибки (небольшое количество)

оценка «удовлетворительно»: текст недостаточно отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует недостаточное понимание степени разработанности данной темы в литературе; текст не содержит собственных размышлений автора по выбранной теме и обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен нелогично, непоследовательно, в тексте встречаются ошибки (большое количество)

оценка «неудовлетворительно»: текст не отражает основное содержание выбранной темы; автор демонстрирует непонимание степени разработанности данной темы в литературе; текст не содержит собственных размышлений автора по выбранной теме и обобщающих выводов; текст имеет определенную структуру, но построен нелогично, непоследовательно, в тексте встречаются ошибки (большое количество).

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 самостоятельных работ - конспектов и рефератов - 40 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

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

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

<http://eor.dgu.ru/default/LeftMenu?name=cath>

на платформе Moodle учебный курс «Психология» для студентов естественных факультетов

<http://edu.dgu.ru/course/view.php?id=1781>

б) 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. образ-я] - 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>.
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>.
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.

в) 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>.
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>.
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>.
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>

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 - 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 – Международная база цитирования Web of Science
9. [http:// www. scopus.com/](http://www.scopus.com/) - Реферативная база данных Scopus
10. [http:// search. proquest.com/](http://search.proquest.com/) - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global
11. [http://www. sciencemag.org/](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 житейских, 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 и т.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/
 - 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.