



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 ПСИХОЛОГИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 «Физическая культура»**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: курс «Психология» изучается в рамках цикла общепрофессиональной дисциплины

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Коды формируемых компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

применять знания по психологии при решении педагогических задач;
выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

Знать:

особенности психологии как науки, ее связь с практикой;
основные характеристики психических познавательных процессов личности;
возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся;
психологические основы физического воспитания и спорта при организации физкультурно-спортивной деятельности;
механизмы влияния физической культуры и спорта на развитие личности человека.

Владеть:

навыками саморегуляции и самопознания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;

самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>96</i>
в том числе:	
лекционных занятий	<i>72</i>
практические занятия	<i>24</i>
Зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>30</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка реферата	<i>12</i>
Подготовка к зачету, экзамену	<i>8</i>
Подготовка контрольной работы, работа с учебником	<i>10</i>
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ» 1 семестр 48 часов (36 - теоретических, 12 часов – практических)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Основы общей психологии			
Тема 1.1. Психология как наука и область гуманитарной практики	Содержание учебного материала. 1. Общее представление о психологии как науке, научная и житейская психология. 2. Предмет и объект психологии: психические явления и психологические факты. 3. Принципы психологии. 4. Методология и методы. Отрасли психологии.	4	Ознакомительный, репродуктивный
Тема 1.2. Биологические основы психики. Сознание и самосознание.	Содержание учебного материала. 5. Мозг, психика и нервная система. 6. Понятие сознания и его структуры. Понятие о самосознании, его природе и проявлениях. 7. Структура психики. 8. Усвоение общественно-исторического опыта как условие полноценного психического развития в онтогенезе.	4	Репродуктивный
Тема 1.3. Личность и ее структура	Содержание учебного материала. 9. Проблема личности в психологии, теории личности в зарубежной и отечественной психологии. 10. Личность, индивидуальность, индивид	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа: реферат на тему «Формирование личности средствами физической культуры и спорта»	2	Продуктивный

Тема 1.4. Психологическая теория деятельности. Мотивация.	Содержание учебного материала. 11. Основные понятия теории деятельности (потребность, мотив, цель, задача, действие, операция, результат). 12. Структура деятельности: мотивационно-потребностные и операционально-технические аспекты. 13. Классификация потребностей и мотивов: побудительные и притягательные мотивы (установка, влечение, желание, интерес, мечта, идеалы, убеждения). 14. Виды деятельности, понятие о творческой деятельности.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
Тема 1.5. Темперамент и характер	Содержание учебного материала. 15. Тип темперамента, свойства темперамента. Тип ВНД и свойства нервной системы. 16. Индивидуальный стиль деятельности и темперамент. 17. Характер как совокупность устойчивых свойств человека. 18. Характер и поведение, структура характера, черты характера. 19. Акцентуации характера.	5	Ознакомительный, Репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: - Определите свой тип темперамента по тесту Айзенка. Сделайте вывод. Решение психологических задач.	2	Продуктивный
Тема 1.6. Эмоционально - волевая сфера	Содержание учебного материала. 20. Определение и значение произвольности, воли. Побудители к волевому действию. 21. Волевые процессы, качества. Развитие воли у человека.	2	Ознакомительный, Репродуктивный
	Семинарские занятия. 22. Диагностика личной волевой регуляции психической деятельности по тесту Кеттелла. Самоанализ. 23. Практикум - Решение психолого-педагогических задач.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему «Значение произвольности и воли в ФК и С».	2	
Тема 1.7. Эмоции и чувства.	Содержание учебного материала. 24. Эмоции как особый класс психических процессов и состояний, причины их возникновения, связь с мотивационно-потребностной	2	Ознакомительный, Репродуктивный

	сферой человека. 25.Функции эмоций.		
	Семинарское занятие. 26.Виды эмоций: аффекты, конкретные эмоции, настроения, страсти, стрессы и чувства. Амбивалентность чувств.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты «Стрессы и их проявления»	2	
Тема 1.8. Способности личности	Содержание учебного материала. 27. Структура способностей. Общие и специальные способности. 28.Активность и саморегуляция, как базовые компоненты способностей. 29.Сензитивные периоды в развитии способностей.	3	Ознакомительный, Репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Развитие физических способностей средствами физической культуры и спорта».	2	
Тема 1.9. Ощущение, восприятие	Содержание учебного материала. 30. Познавательные процессы. 31.Психология ощущения и восприятия. 32. Понятия, свойства, виды, функции, развитие ощущений и восприятия.	3	Ознакомительный, Репродуктивный
	Практикум. Определение личностных особенностей восприятия, ощущений, репрезентативной системы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником по теме «Роль ощущений и восприятия в ФКи С»	2	
Тема 1.10. Память, внимание	Содержание учебного материала. 33.Понятия, свойства, виды, функции внимания. 34.Возрастные особенности развития внимания. 35.Понятия, свойства, виды, функции, развитие памяти. 36.Возрастные особенности развития памяти. Мнемоника.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
	Практическое занятие. 37, 38Диагностика развития внимания и памяти человека.	4	

	Семинар 39,40.Значение развития внимания и памяти в профессиональной педагогической деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к семинару	1	
Тема 1.11. Воображение, мышление, речь	Содержание учебного материала. 41.Понятия, свойства, виды, функции, развитие мышления. 42. Воображение как психический процесс. 43. Творческое мышление и обучение.	3	Ознакомительный, Репродуктивный,
	Практическое задание. 44. Диагностика словесно-логического мышления по тесту Кеттелла. Самоанализ. Семинар. 45. Речь как познавательный процесс. Функции речи. Виды речевой деятельности и их особенности. Свойства речи. 46.Развитие речи человека. 47.Роль речи в ФК и С.	3	
	Подготовка к зачету	2	
	48.Зачет	1	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ» 2 семестр 48 часов (36- теоретических, 12 часов – практических)			
Раздел 2. Возрастная психология			
Тема 2.1. Категория возраста и проблема периодизации психического развития	1. Категория возраста и проблема периодизации психического развития 2. Периодизации развития в российской и зарубежных психологических теориях. 3. Стадии жизненного пути или этапы идентификации Э. Эриксона. 4. Стадии интеллектуального развития Ж. Пиаже.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
	Самостоятельная работа. Изучение теории Л.С. Выготского.	2	
Тема 2.2. Кризисные, сензитивные периоды развития	5. Возрастные кризисы детства, их природа, содержание, характеристика и значение. 6. Понятие ведущей деятельности. Зона ближайшего развития. 7. Понятие о сензитивных периодах развития, природа и проявления сензитивности. 8. Понятие о структуре и динамике стабильных возрастов, о возрастной норме развития.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
	Семинар. 9. Заполнить таблицу «Возрастные новообразования ребенка» в соответствии с возрастными этапами развития.	1	
Тема 2.3. Психология воспитания и общения	Содержание учебного материала. 10. Психологическая природа воспитательного процесса, особая роль личности педагога и смыслового общения с воспитанниками в процессе воспитания. 11. Воспитание как целенаправленный процесс социализации, психологические механизмы социализации: идентификация, эмпатия, подражание.	4	Ознакомительный, Репродуктивный

	12.Индивидуальность ребенка и процесс воспитания. 13. Психология педагогического взаимодействия.		
	Семинарское занятие. 14. Психологические особенности детей дошкольного возраста. 15.Психологические особенности детей младшего школьного возраста. 16. Психологические особенности подросткового, юношеского возраста.	3	
	Самостоятельная работа. Таблица «Механизмы социализации»	1	
Раздел 3. Психология физического воспитания и спорта			
Тема 3.1. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	17. Психофизиологическая основа для занятий физической культурой и спортом. 18.Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. 19.Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании. 20.Возрастные особенности деятельности учащихся в физическом воспитании и спорте. 21. Методы изучения личности школьника.	5	Ознакомительный, Репродуктивный
	Семинар-практикум. 22, 23.Анализ психолого-педагогических ситуаций в работе педагога физической культуры и спорта	2	
Тема 3.2. Личность учителя физической культуры	Содержание учебного материала. 24.Общие требования к деятельности учителя физической культур. 25. Психологические условия проведения урока физической культуры	2	Ознакомительный, Репродуктивный
	Семинар-практикум. 26.Психологические основы педагогического такта. 27. Анализ психолого-педагогических ситуаций.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Анализ пед. ситуации.	2	
Тема 3.3. Понятие группы и коллектива	Содержание учебного материала.	5	Ознакомительный,

в спорте	28.Психологические особенности спортивного коллектива. 29.Психологический климат в коллективе. 30.Спортивная команда как разновидность спортивной группы. 31.Формальная и неформальная структура спортивной команды. 32.Руководство и лидерство в спортивных командах.		Репродуктивный
	33, 34.Семинарское занятие «Психологическая совместимость в спортивной команде».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тестирование психологического климата в коллективе	2	
Тема 3.4. Психологические особенности тренировочной деятельности спортсмена	Содержание учебного материала. 35.Психологические особенности спортивного соревнования 36.Причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения. 37.Приемы коррекции неблагоприятных предстартовых состояний (апатия, лихорадка). 38.Мотивация спортивной деятельности. 39. Психодиагностика в спорте. Психологические основы отбора в спорте.	5	Ознакомительный, Репродуктивный
	Практическое задание. 40.Разработайте психолого-педагогические рекомендации по психологическому обеспечению спортивной тренировки и соревнований.	1	
	Самостоятельная работа. Психология карьеры в спорте. Таблица «Основные кризисы спортивной карьеры»	2	
Тема 3.5. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности	Содержание учебного материала. 41.Личность спортсмена. 42.Психология преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера. 43.44.Психологические основы спортивной дидактики.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
	45.Практическое задание. Применение психологических проб-тестов для определения состояния психической готовности спортсменов (школьников) к	1	

	соревнованию		
	Самостоятельная работа Работа с рефератами и сообщениями по теме: «Методы психорегуляции в спорте»	2	
Тема 3.6. Психогигиена в спорте	Содержание учебного материала. 46.Методы восстановления психической работоспособности. 47.Регуляция психических состояний. 48.Психогигиеническое значение психологического климата в коллективе.	4	Ознакомительный, Репродуктивный
	Самостоятельная работа Подготовка к экзамену	4	
	Экзамен		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. – Спб.: Питер, 2012.
2. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – 10-е изд., стер. – М.: изд. Центр «Академия», 2012. – 464 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.
4. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 328с.

Дополнительные источники:

1. Асмолов А.Г. Психология личности.- М.: Просвещение. 2010.
2. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. - М.: изд. центр «Академия», 2009. – 256 с.
3. Чайников А.П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. — 80 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://studme.org/12820913/psihologiya/osnovy_obschey_psihologii
2. <http://www.twirpx.com/files/psychology/sport/#comment-635122>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:-</p> <ul style="list-style-type: none">- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы;- место психологии в системе наук, психологию физической культуры и спорта;- основные психолого-педагогические подходы в сфере физического воспитания;- определение и структуру самосознания;- особенности формирования волевых черт характера;- характеристику основных свойств человека;- понятия индивидуальности, личности, развития в психологии.- понятие о темпераменте, характеристика типов темперамента.- Общее представление о характере, способностях.- Психологические состояния и их характеристика.- Эмоции и чувства. Управление своим эмоциональным состоянием.- Волевые характеристики личности и успешность деятельности.- Понятие внимания и памяти, их развитие.- Возрастные особенности деятельности учащихся различного возраста в физическом воспитании и спорте.- Особенности психического развития детей младшего школьного возраста, подросткового, юношеского возрастов.- Сензитивные периоды, их особенности.- Возрастная периодизация психического развития ребенка.	<p>Собеседование; устные и письменные ответы; презентация рефератов; результаты тестовых заданий;</p> <p>Письменный анализ материала; анализ ситуаций, обобщение результатов самостоятельной деятельности.</p>

- Психологические особенности деятельности и личности тренера, учителя физической культуры
- Психологические особенности спортивного коллектива.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- давать психологическую характеристику детей с учетом индивидуальных особенностей;
- соотносить ведущий вид деятельности в соответствии с возрастными особенностями;
- использовать методы спортивной психодиагностика.
- анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления с точки зрения психологии развития ребенка;
- находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;
- использовать в профессиональной деятельности современные методы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся;
- определять собственную психологическую готовность к педагогической деятельности.

Тестовый материал к зачету «Психология»

1. Что является предметом психологии как науки?

сознание

поведение

психология физической культуры и спорта

душа

2. К психическим свойствам личности относятся:

мышление и сознание

темперамент и способности

желания и потребности

эмоции и воля

3. Основными функциями психики являются:

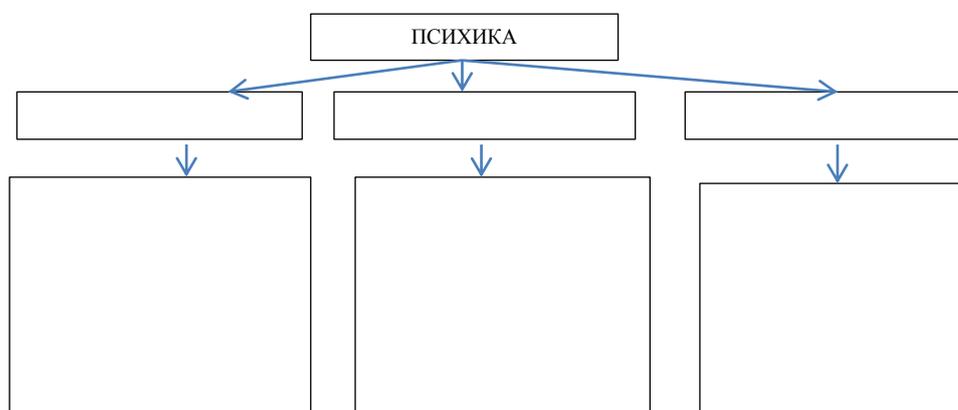
отражение и защита организма

отражение и регуляция поведения и деятельности

защита организма и представление

регуляция поведения и прогнозирование

4. Заполните схему по структуре психики, используя понятия: психические процессы, состояния, свойства личности, ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, эмоционально-волевые процессы, эмоции, чувства, уровень активности, способности, темперамент, характер, направленность личности.



5. Целостный нервный механизм, осуществляющий прием и анализ сенсорной информации определенного вида — это...

механорецептор

синестезия

анализатор

Ноцирецептор

6. Психический процесс, отвечающий за формирование целостного образа объекта при его непосредственном воздействии на анализаторы:

представление

когнитивный диссонанс

ощущение

восприятие

7. Внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требует определенных волевых усилий, называется...

Перцептивным

произвольным

рассеянным

непроизвольным

8. Образы, являющиеся новыми комбинациями известных деталей и свойств объектов — это...

представления воображения

представления мышления

представления восприятия

представления памяти

9. Кроме человека, воображением наделены следующие животные:

обезьяны и дельфины

дельфины

собаки

никто, кроме человека

10. К формам мышления относится:

воображение, представление, фантазия

конвергенция и дивергенция

синтез, анализ, сравнение

понятие, суждение, умозаключение

11. Многообразие вариантов решения характерно для типа мышления:

образного

инертного

конвергентного

дивергентного

12. Моральные, практические, интеллектуальные, эстетические — это разновидности...

чувств

аффектов

эмоций

аффектов

13. Сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, характеризующиеся изменением сознания и нарушением волевого контроля — это

- страсть
- чувство
- настроение
- аффект

14. Скорость реакции зависит от такого свойства нервной системы, как...

- Сила
- Уравновешенность
- Эмоциональность
- Подвижность

15. Темперамент — это:

А) врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде;

Б) раскрытие отношений между предметами, выявление связей и отделение их от случайных совпадений

16. Человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успеваешь себя затормозить, сдерживать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все нелегко. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми. Определите тип темперамента:

- Холерик
- Сангвиник
- Флегматик
- Меланхолик

17. Человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой реакцией, его поступки обдуманны; жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его н/с обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда,

когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки. Определите тип темперамента:

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик

18. Человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно; неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных, новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспособляется к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Определите тип темперамента:

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик

19. Человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности. Определите тип темперамента:

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик

20. Для какой акцентуации характера подходят все следующие признаки? Различное поведение в знакомых и незнакомых местах, способность к сильным и глубоким переживаниям, строгие моральные принципы, самокритичность, заниженная самооценка?

Психастеническая
Неустойчивая
Сенситивная
Шизоидная

21. «Совокупность чрезмерно развитых черт характера, что обуславливает повышенную адаптивность личности в одних ситуациях и повышенную уязвимость - в других» – это определение...

Интроверсии
Динамического стереотипа
Патологии характера
Акцентуации характера

22. Высшая, свойственная только людям и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном и целенаправленном отражении действительности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании поведения человека, это:

Сознание

Бессознательное

23. Характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его осознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание, это:

Мышление
Бессознательное

24. Воля — это:

- А) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий;
- Б) безусловный рефлекс.

25. Структура волевого акта состоит из следующих звеньев:

- побуждение к совершению действия;
- оценка выгод и потерь различных вариантов действий;
- борьба мотивов;
- принятие решения действовать;
- волевое усилие;
- преодоление препятствий на пути к цели;
- достижение результата;
- положительное эмоциональное подкрепление волевых усилий;
- расслабление.

26. Определите, к какой категории эмоциональных явлений относится переживание, описанное в каждом случае.

А. Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк - впал в состояние стартовой апатии.

положительные эмоции
отрицательные эмоции
стенические эмоции
астенические эмоции
настроение
аффект
страсть,
стресс

Б. Миша всерьёз увлёкся футболом. Целыми днями он пропадал на стадионе. Дома только и было разговоров: о голах, пасах, великих футболистах.

положительные эмоции
отрицательные эмоции
стенические эмоции
астенические эмоции
настроение
аффект
страсть,
стресс

В. Играть с А. Беловым было одно удовольствие - сказка. Он никогда не выговаривал партнёру за неудачно посланный мяч. Любой пас в сторону Белова всегда доходил до цели. (По Д. Я. Богдановой.)

положительные эмоции
отрицательные эмоции
стенические эмоции
астенические эмоции
настроение
аффект
страсть,
стресс

Г. Не сумев организовать учащихся на урок, учитель вышел из класса, хлопнув дверью.

положительные эмоции
отрицательные эмоции
стенические эмоции
астенические эмоции

настроение
аффект
страсть
стресс

Д. Забив долгожданный гол, игроки команды устроили «кучу малу», а потом с удвоенной энергией провели остаток встречи, что было вознаграждено ещё одним голом.

положительные эмоции
отрицательные эмоции
стенические эмоции
астенические эмоции
настроение
аффект
страсть,
стресс

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология»

1. Психика как объект исследования в психологии, ее структура.
2. Психика, нервная система, мозг.
3. Наследственность, среда, психика: общее и индивидуальное в психике.
4. Типология и теории темперамента.
5. Возрастная периодизация развития человека. Понятия: кризисы, сензитивные периоды, новообразования, ведущая деятельность.
6. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
7. Психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
8. Психологические особенности развития подросткового возраста.
9. Психологические особенности развития юношеского возраста.
10. Виды, свойства внимания как одного из основных познавательных процессов.
11. Память, способы ее развития.
12. Виды и процессы мышления.
13. Человек как субъект деятельности.

14. Сознание как высшая ступень развития психики. Самоосознание.
15. Воля как характеристика сознания.
16. Мир переживаний, чувств, эмоций как характеристика сознания.
17. Психологическая структура личности.
18. Характер, акцентуации характера и неврозы.
19. Типологии характера.
20. Мотивация.
21. Психические состояния.
22. Особенности предстартовых состояний спортсменов в соревновательной деятельности.
23. Коррекция психофизических состояний спортсменов перед соревнованиями и в соревновательной деятельности.

Разработчики:

Библиотекарь ЮКИОР

Е.Н.Гуртовенко

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)