

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПСИХОЛОГИЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

2019

УДК 159.9 (076)
ББК 88я73
С43

Рецензенты:

С.П. Иванова – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»

О.В. Карина – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Авторы:

Н.А. Скляр - канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

В.В. Коломенская - канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Утверждено Ученым советом ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 января 2019 г., протокол № 06.

С43 Скляр Н.А. Психология: рабочая тетрадь / Н.А. Скляр, В.В. Коломенская // Рабочая тетрадь – Москва: Издательство «Перо», 2019. – 116 с.

ISBN 978-5-00122-934-6

Издание предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль: спортивная тренировка в избранном виде спорта) и 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (профиль: адаптивное физическое воспитание), изучающих курс «Психология и педагогика».

Оно направлено на углубленное усвоения студентами теоретического и практико-ориентированного материала по дисциплине «Психология и педагогика» (раздел Психология).

ISBN 978-5-00122-934-6

© Скляр Н.А., 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	5
<i>История развития, предмет, задачи, основные направления психологии</i>	<i>5</i>
<i>Структура психики и формы ее проявления</i>	<i>11</i>
<i>Методы исследования в психологии</i>	<i>12</i>
<i>Проблемы развития психики (развитие психики в животном мире, возникновение и развитие человеческого сознания)</i>	<i>13</i>
<i>Психологические характеристики сознания. Понятие и проявления бессознательного</i>	<i>17</i>
<i>Тестовый контроль</i>	<i>19</i>
ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	24
<i>Личность</i>	<i>24</i>
<i>Общение</i>	<i>27</i>
<i>Деятельность</i>	<i>31</i>
<i>Тестовый контроль</i>	<i>38</i>
ГЛАВА 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА	42
<i>Направленность</i>	<i>42</i>
<i>Темперамент</i>	<i>43</i>
<i>Характер</i>	<i>47</i>
<i>Способности</i>	<i>51</i>
<i>Тестовый контроль</i>	<i>56</i>
ГЛАВА 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	63
<i>Ощущение и восприятие</i>	<i>63</i>
<i>Память</i>	<i>69</i>
<i>Мышление</i>	<i>72</i>
<i>Внимание</i>	<i>77</i>
<i>Воображение</i>	<i>82</i>
<i>Эмоции</i>	<i>86</i>
<i>Воля</i>	<i>93</i>
<i>Речь</i>	<i>101</i>
<i>Тестовый контроль</i>	<i>102</i>
ЛИТЕРАТУРА	114

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая тетрадь по Психологии предназначена для обучающихся бакалавриата всех направлений подготовки непсихологического профиля, обучающихся как по очной, так и по заочной формам обучения.

Изучение психологической науки, раскрывающей законы функционирования психики, её развития и проявления в различных условиях, немыслимо без процесса изучения и понимания собственной психики, обращения к опыту самопознания. Изучая психологию, студент имеет возможность проанализировать факторы своего личностного развития, познать в структуре своей индивидуальности черты, обусловленные биологическими или социальными причинами, познакомиться с механизмами общения, эффективного запоминания и т.п.

Знания психологии призваны помочь оптимизировать процессы обучения и межличностного взаимодействия, содействовать самопознанию и самосовершенствованию, повлиять на профессиональное самоопределение студентов.

Учебное издание направлено на углубленное освоение содержания дисциплины, развитие навыков применения психологических знаний в профессиональной деятельности, стимулирование активности самостоятельной работы студентов.

Структура рабочей тетради включает четыре раздела. Для каждого раздела разработаны практические и тестовые задания. Представленные задания и упражнения, материалы самопроверки соотнесены с теоретическим блоком. Работа студентов предполагает последовательное выполнение заданий с фиксацией ответов в рабочей тетради. Формулировка ответов должна быть предельно четкой и ясной.

С помощью заданий студенты смогут самостоятельно проверить, закрепить и систематизировать полученные знания по основным психологическим категориям, развить способность оптимально кратко и аргументированно выражать главную мысль при ответе на поставленные вопросы.

Имеются задания, позволяющие студентам проявить свои творческие способности.

Материалы рабочей тетради дают возможность использовать их не только в ходе непосредственно индивидуальной работы, но и для групповых форм с целью нахождения оптимальных ответов на вопросы.

Данное учебное издание также дает навыки самоконтроля усвоения знаний и самостоятельной работы с научной литературой.