

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 13 от 30.11.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психология экстремальных видов спорта

---

Уровень высшего образования  
Магистратура

---

Направление подготовки / специальность  
37.04.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы  
Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

---

Форма обучения  
очная, очно-заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.14 Психология экстремальных видов спорта относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4.1: Способен проводить психологическую оценку состояний человека, его психологических возможностей	<p>ПК-4.1.1: Знает теоретические основы и методы психологической оценки состояний человека и его психологических возможностей.</p> <p>ПК-4.1.2: Умеет применять методы психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей.</p> <p>ПК-4.1.3: Владеет методами и средствами психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей.</p>	<p>ПК-4.1.1: Знает: теоретические основы и методы психологической оценки состояний человека и его психологических возможностей при занятиях экстремальными видами спорта.</p> <p>ПК-4.1.2: Умеет: применять методы психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей при занятиях экстремальными видами спорта.</p> <p>ПК-4.1.3: Владеет: методами и средствами психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей при занятиях экстремальными видами спорта.</p>	Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы
ПК-4.2: Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической	ПК-4.2.1: Знает основные методы и средства психологической диагностики среды, критерии её безопасности и	ПК-4.2.1: Знает: основные методы и средства психологической диагностики среды, критерии её	Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы

<p>безопасности и (или) здоровью</p>	<p>психологического комфорта. ПК-4.2.2: Умеет проводить психологическую диагностику среды и оценивать действие её факторов на человека. ПК-4.2.3: Владеет способами анализа влияния факторов внешней среды на человека.</p>	<p>безопасности и психологического комфорта при занятиях экстремальными видами спорта.  ПК-4.2.2: Умеет: проводить психологическую диагностику среды и оценивать действие её факторов на человека при занятиях экстремальными видами спорта.  ПК-4.2.3: Владеет: способами анализа влияния факторов внешней среды на человека при занятиях экстремальными видами спорта.</p>		
--------------------------------------	---	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>16</b>	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>	<b>8</b>
- КСР	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>101</b>	<b>109</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>45</b> <b>экзамен</b>	<b>45</b> <b>экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного	Занятия семинарского	Всего	

			типа		типа (практические занятия/лабораторные работы), часы					
	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О
Тема 1. Понятие экстремальности. Феномен экстремальности в спортивной деятельности	21	20	3	3	3	1	6	4	15	16
Тема 2. Виды экстремального спорта. Их классификация	24	25	3	3	3	2	6	5	18	20
Тема 3. Индивидуально-психологические особенности людей, выбирающих экстремальные виды спорта	24	25	3	3	3	2	6	5	18	20
Тема 4. Отношение спортсменов к экстремальным ситуациям.	24	24	3	3	3	1	6	4	18	20
Тема 5. Социально-психологические аспекты и факторы личностно-ситуационного взаимодействия в экстремальной деятельности.	20	19	2	2	2	1	4	3	16	16
Тема 6. Психологические основы отбора спортсменов в экстремальных видах спорта. Безопасность в экстремальных видах спорта	20	20	2	2	2	1	4	3	16	17
Аттестация	45	45								
КСР	2	2					2	2		
Итого	180	180	16	16	16	8	34	26	101	109

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Психология физической культуры и спорта"  
(<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2379>).

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

##### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

1. Прочитайте высказывание Александра Грац (Вайп-аут). Что является гарантом безопасности в этом виде спорта?

«Сёрфинг – совсем как жизнь. Ты можешь провести спокойную безмятежную жизнь на берегу, выравнивая свой загар, а можешь взять доску и окунуться в борьбу с океаном. Чем сложнее цель, тем более высокие волны придется преодолевать на пути к лайн-апу. Будет сложно. И нельзя ни на секунду сдаваться – иначе океан выбросит тебя обратно на берег. Сначала придется ему доказать, что ты достоин борьбы. Может, получится не сразу и придется подождать лучшего момента на берегу, пока океан немного успокоится. Ты доплываешь до лайн-апа, потратив кучу сил, но это только начало и теперь перед борьбой можно сделать передышку. Посмотреть на жизнь с другого ракурса. Оценить горизонт. К океану никогда нельзя поворачиваться спиной. Всегда нужно следить за возможными аутами. Это такая дополнительная проверка – действительно ли ты готов к борьбе. Океан не даст тебе расслабиться, пока ты его не покоришь. Он постоянно отсеивает слабых. Поэтому ни шагу назад. Верь в себя, следи за аутами и жди своей волны. Нет, ты точно не поймал ее с первого раза. Тебя будет еще не раз

выбрасывать на берег и придется начинать весь путь сначала. Но чем чаще ты будешь пускаться в этот поединок, тем больше тебя будет уважать океан. Он приветствует смелых, но уничтожает самонадеянных. Покорить океан нелегко. На это требуются годы. Но главное – никогда ни на секунду не сдаваться. Забыть про усталость и боль. И тогда ты непременно поймаешь волну своей жизни»

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

О каком мотиве занятия экстремальным спортом писал А. Куприн?

«Во всех классах общества есть пылкие, беспокойные головы, которых неудержимо привлекает все исключительное, выходящее из рамок обыденной серой жизни, все сопряженное с ежеминутной опасностью для жизни.» (А. Куприн. Собрание сочинений в девяти томах. Том 9).

О каких особенностях личности и экстремального спорта говорят строки из песни В. Высоцкого?

«...Мы рубим ступени... Ни шагу назад!

И от напряженья колени дрожат,

И сердце готово к вершине бежать из груди.

Весь мир на ладони - ты счастлив и нем

И только немного завидуешь тем,

Другим - у которых вершина еще впереди»

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
		не зачтено		зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несуществе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	ответа			ошибок	нных ошибок		
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

##### Оценочное средство - Контрольные вопросы

##### Экзамен

##### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

##### Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1 (Способен проводить психологическую оценку состояний человека, его психологических возможностей)

1. Понятие экстремальности. Факторы экстремальной ситуации
2. Виды экстремальных состояний. Стресс как базовое экстремальное состояние.
3. Позитивная функция экстремальности. Экстремальная ситуация как фактор развития личности.
4. Феномен экстремальности в спортивной деятельности. Экстремальность и экстремизм в спорте. Причины возникновения.

5. Темпераментальные и личностные качества спортсмена-экстремала.
6. Особенности мотивационно-потребностной сферы экстремалов и спортсменов экстремальных видов спорта
7. Особенности волевой сферы спортсменов-экстремалов
8. Понятие агрессии. Причины агрессии. Виды агрессии в спорте
9. Агрессивная личность.
10. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности спортсмена
11. Социально-психологические факторы личностно-ситуационного взаимодействия в экстремальной деятельности
12. Экстремалы-профессионалы и экстремалы дилетанты
13. Переживание целостности субъекта и открытие новых перспектив развития личности.
14. Экстремальная ситуация как испытание и как достижение предельных возможностей
15. Влияние половых различий и возраста, на отношение спортсменов к экстремальным ситуациям
16. Влияние спортивной квалификации и спортивной специализации на отношение спортсменов к экстремальным ситуациям
17. Психологические основы отбора спортсменов в экстремальных видах спорта
18. Безопасность в экстремальных видах спорта
19. Психические состояния: понятие, классификации, особенности каждого вида
20. Внешняя и внутренняя регуляция психических состояний

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2 (Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической безопасности и (или) здоровью)**

1. Виды экстремального спорта. Их классификация. Проблемы классификации
2. Связь образования, экстремальных видов спорта и досуга.
3. Экстремальные виды спорта как субкультура.
4. Смысл и значение социальной экстремологии
5. Специфика социальной экстремологии
6. Взгляд на мир под новым углом зрения сквозь призму экстремумов природных и социальных явлений
7. Специфика коммуникации в экстремальной деятельности
8. Досуг как составляющая экстремальных видов спорта
9. Экстремальные виды спорта как вариант проведения свободного времени.
10. Особенности свободного времяпрепровождения в спорте.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841619&idb=0>.
2. Гуревич Павел Семенович. Психология чрезвычайных ситуаций : Учеб. пособие для студентов вузов; Учебное пособие / Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, факультет психологии. - Москва : Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 495 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-238-01246-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=593179&idb=0>.

3. Лёвкин Вадим Евгеньевич. Психические состояния : Учебное пособие для вузов / Лёвкин В. Е. - Москва : Юрайт, 2021. - 231 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09655-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=761777&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА <https://free.rosdistant.ru/courseinfo.php?id=6586>
  - Психология коммуникации <https://openedu.ru/course/hse/PSYCOM/>
  - Конструктивная психология конфликта <https://stepik.org/course/82795/promo>
  - Управление конфликтами и стрессами в организации <https://openedu.ru/course/spbu/CONFST/>
  - О детском спорте и немного о психологии <http://detsport.ru/>
  - О физической культуре и активном отдыхе - есть раздел психологии - <http://fizkult-ura.ru/>
- Доступ к научным исследованиям:
- [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - Каталог публикаций, в том числе и по спортивной психологии. Российская электронная библиотека и доступ к российскому индексу цитирования
- Каталог видеоматериалов - публичные лекции, выступления на конференциях и др. - <http://www.univertv.ru/video/psihologiya/>
- КУБ - библиотека литературы - <http://www.koob.ru/>
- Многолетний архив литературы - <http://psychology.ru/library/>
- Библиотека "Психея" - <http://psycheya.ru/>
- Библиотека "Псиберия" - <http://psyberia.ru/work/temes>
- Новый проект хранилища литературы - <http://litpsy.ru/>
- Каталог статей по психологии - <http://humanities.edu.ru/>
- Библиотека "Гумер" - <http://www.gumer.info/>
- Статьи исследователей интеллекта - <http://intellectus.su/lib/lib.htm>
- Проект "Флогистон" - <http://flogiston.ru/library>
- Библиотека "Пси-фактор" - <http://psyfactor.org/lybr.htm>
- BOOKAP- Books of the psychology – психологическая библиотека - <http://www.bookap.info/>
- Психологическая лаборатория - списки психодиагностических методик в практикумах и другой литературе - [http://vch.narod.ru/full\\_test.htm](http://vch.narod.ru/full_test.htm)
- Лаборатория психодиагностики - <http://psylab.info/>
- <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
- <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека
- <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
- <http://psyrus.ru/> - Российское психологическое общество
- [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top\\_menu\\_rus/psihologic4.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top_menu_rus/psihologic4.html) - «Психологический журнал». Ведущее издание публикаций по психологии Института психологии РАН РФ
- <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
- <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
- <http://www.vorpsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная

библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)

<https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Павлова Марина Андреевна.

Заведующий кафедрой: .

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.