

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для участников олимпиады РУДН по психологии

(9–11 классы)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данные методические рекомендации подготовлены для того, чтобы помочь участникам олимпиады по психологии РУДН понять:

- **структуру и логику** олимпиадных заданий;
- **критерии оценивания** каждого тура;
- **принципы подготовки** к тестированию и творческому заданию;
- **типичные ошибки** и способы их избежать.

Рекомендации основаны на многолетнем опыте проведения олимпиад и учитывают требования к уровню подготовки участников 9–11 классов, а также стратегические ориентиры развития образования в Российской Федерации, зафиксированные в Стратегии национальной безопасности РФ (Указ Президента РФ от 02 июля 2021 г. № 400).

Главная цель олимпиады — выявить не столько эрудированных, сколько **мыслящих** школьников, способных применять психологические знания в нестандартных ситуациях, анализировать социальные и педагогические вызовы и предлагать осмысленные решения.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА ОЛИМПИАДЫ

Олимпиада состоит из **двух туров**:

Тур	Формат	Что проверяется	Баллы
I тур	Письменный тест (25 вопросов)	Знание терминов, закономерностей, умение различать близкие понятия	40

Тур	Формат	Что проверяется	Баллы
II тур	Творческое задание (видеоролик)	Глубина анализа, креативность, практическая значимость идей	60
ИТОГО			100

К участию во II туре допускаются участники, успешно преодолевшие проходной порог I тура. Порог определяется после проверки всех работ и зависит от общего уровня подготовки участников в текущем году. Ориентировочный диапазон проходных значений — **от 25 до 34 баллов из 40.**

РАЗДЕЛ 3. I ТУР: ТЕСТ

3.1. Формат и структура теста

Тест состоит из **25 вопросов** с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных вариантов.

Вопросы разделены на три уровня сложности:

Уровень	Маркировка	Количество вопросов	Балл за вопрос	Что проверяет
Базовый	A	10	1	Знание основных терминов, фактов, классификаций в рамках школьной программы и базовых факультативов
Продвинутый	B	8	2	Умение дифференцировать близкие понятия, знание авторов и ключевых теорий, выходящих за рамки школьного учебника
Экспертный	C	7	2	Способность к анализу, знание междисциплинарных связей

Уровень	Маркировка	Количество вопросов	Балл за вопрос	Что проверяет
				(нейробиология, психогенетика, методология), умение применять логику

Важно: Штрафов за неправильные ответы нет. Это значит, что **отвечать нужно на все вопросы**, даже если вы не уверены в ответе. Используйте метод исключения — часто один-два варианта заведомо неверны, и это увеличивает ваши шансы.

3.2. Примеры вопросов с разбором

Чтобы вы понимали логику заданий, приведём примеры вопросов из каждого уровня с подробным объяснением, как к ним подходить.

Пример уровня А (базовый, 1 балл):

Как называется свойство восприятия, благодаря которому мы видим форму предмета неизменной, даже когда смотрим на него под разным углом?

- А) Апперцепция
- Б) Константность
- В) Целостность
- Г) Избирательность

Как рассуждать:

- Вспоминаем основные свойства восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность, апперцепция.
- Нам нужно свойство, связанное с **неизменностью** формы. Это именно **константность**.
- *Правильный ответ: Б.*

Пример уровня В (продвинутый, 2 балла):

Эффект Струпа (Stroop effect) демонстрирует:

- А) Зависимость скорости реакции от мотивации
- Б) Интерференцию автоматизированного чтения с цветовым восприятием
- В) Эффект привыкания к раздражителю
- Г) Сдвиг концентрации внимания при утомлении

Как рассуждать:

- Эффект Струпа — это классический эксперимент, где слово "красный" написано синим цветом, а испытуемого просят назвать **цвет**, а не слово. Автоматически включается навык чтения, что мешает правильно назвать цвет.
- Это явление называется **интерференцией**.
- *Правильный ответ: Б.*

Пример уровня С (экспертный, 2 балла):

В классическом исследовании К. Левина было показано, что уровень притязаний человека зависит от прошлого опыта успеха/неудачи. Если человеку давать чрезмерно легкие задачи, его уровень притязаний (по сравнению со сложными задачами):

- А) Повышается до максимума
- Б) Снижается, так как успех не воспринимается как значимый
- В) Остается неизменным
- Г) Сначала падает, затем резко растет

Как рассуждать:

- Вспоминаем теорию уровня притязаний К. Левина: человек стремится к задачам средней сложности. Легкие задачи не дают ощущения достижения.
- Если успех приходит слишком легко, он **обесценивается**, и человек не чувствует удовлетворения. Уровень притязаний **снижается**, потому что человек ищет вызов.
- *Правильный ответ: Б.*

3.3. Рекомендации по подготовке к тесту

Что нужно знать и уметь:

Тема	Что именно повторить
Методы психологии	Наблюдение, эксперимент (естественный, лабораторный, формирующий), тестирование, беседа
Познавательные процессы	Ощущения, восприятие (свойства), память (виды, законы забывания), внимание (виды), мышление (виды, операции)

Тема	Что именно повторить
Эмоции и воля	Виды эмоций, астенические / стенические, эмоциональные состояния (аффект, стресс, фрустрация), волевые качества
Личность	Темперамент (типы, свойства нервной системы по Павлову), характер (акцентуации), способности, мотивация (пирамида Маслоу), структура деятельности (Леонтьев)
Возрастная психология	Периодизации (Эльконин, Выготский, Эриксон), ведущая деятельность, возрастные кризисы, новообразования
Социальная психология	Группы (референтная, малая), лидерство, атрибуция (фундаментальная ошибка), конформизм, групповая поляризация
История психологии	Ключевые фигуры: Фрейд, Павлов, Скиннер, Уотсон, Роджерс, Маслоу, Выготский, Леонтьев, Эльконин, Пиаже
Нейропсихология (для экспертного уровня)	Зоны мозга (Вернике, Брока), гиппокамп, передняя поясная кора, функциональная асимметрия полушарий

Рекомендуемая литература для подготовки:

1. **Маклаков А.Г.** *«Общая психология»* — особенно разделы о познавательных процессах и личности.
2. **Гиппенрейтер Ю.Б.** *«Введение в общую психологию»* — поможет понять логику психологического мышления.
3. **Нуркова В.В., Березанская Н.Б.** *«Психология»* — хороший вузовский учебник с чёткими определениями.
4. **Эльконин Д.Б.** *«Возрастная психология»* — для понимания периодизаций.
5. Для экспертного уровня: обзорные статьи по когнитивной нейронауке и психогенетике (доступно на психологических порталах).

3.4. Типичные ошибки в I туре

Ошибка	Почему возникает	Как избежать
Путаница между авторами	Скиннер и Павлов оба изучали научение, но у них разные подходы	Запоминайте ключевые понятия: Павлов — условные рефлексы, Скиннер — оперантное научение
Неразличение видов памяти	"Эмоциональная память" кажется стадией, но это вид по модальности	Учите классификации: <i>по длительности</i> (сенсорная, кратковременная, долговременная) и <i>по содержанию</i> (образная, словесно-логическая, эмоциональная, двигательная)
Путаница в стадиях стресса	Первая стадия — тревога, а не сопротивление	Используйте мнемонику: "Тревога — Сопротивление — Истощение" (ТСИ)
Ошибки в атрибуции	Легко перепутать фундаментальную ошибку и самослужащее искажение	Запомните: для <i>других</i> мы переоцениваем характер, для <i>себя</i> в неудачах — обстоятельства

РАЗДЕЛ 4. II ТУР: ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

4.1. Формат и темы

Второй тур проводится в формате **видеоролика** продолжительностью **не более 2 минут**.

Вам предлагается выбрать **одну** из 10 тем:

№	Тема
1	Школа будущего в современной России
2	Будущее психологии в образовании

№	Тема
3	Роль и личность педагога в образовании будущего
4	Роль психолога в современной школе будущего
5	Кабинет школьного психолога в современной школе
6	Психологический портрет школьника будущего
7	Психологический портрет современного школьного лидера
8	Как школе воспитать лидера будущего?
9	Приверженность психическому здоровью
10	Искусственный интеллект и цифровые технологии в психологии

Выбор темы — стратегический шаг.

- Если вы хорошо знаете психологию личности, выберите темы 6, 7 или 8.
- Если вам ближе педагогическая психология — темы 1, 3, 4, 5.
- Если вас интересуют современные технологии или социальные аспекты — темы 2, 9, 10.

Выбирайте тему, в которой вы **действительно разбираетесь** и которая вам **интересна** — это будет видно в вашем ролике.

4.2. Выбор формата видеоролика

Вы можете использовать один из предложенных форматов или предложить свой:

Формат	Когда уместен	Совет
Новости	Если вы хотите представить информацию структурированно, с элементами аналитики	Введите "репортаж" с места событий, интервью с "экспертом" (можно сыграть самому)

Формат	Когда уместен	Совет
Трейлер	Если хотите создать интригу, привлечь внимание к проблеме	Используйте динамичный монтаж, короткие фразы, музыку, создающую напряжение
Телереклама	Если ваша идея — это "призыв" (например, заботиться о психическом здоровье)	Яркий слоган, эмоциональный посыл, визуальные эффекты
Анимация	Если вы хотите объяснить сложное понятие через метафоры и образы	Можно использовать 2D- или 3D-анимацию, пластилин, рисованные персонажи
Видеоинсталляция	Если хотите передать настроение, атмосферу, состояние	Работает через образы, символы, цветовые решения
Видеоперформанс	Если вы артистичны и хотите "прожить" тему через движение, мимику, действие	Подходит для тем о личности, эмоциях, состоянии человека

Главное: формат должен **работать на смысл**, а не быть самоцелью. Жюри ценит содержание, а не спецэффекты.

4.3. Критерии оценки (60 баллов)

Ваш ролик будет оценён по **пяти критериям**. Ознакомьтесь с ними до начала работы:

Критерий	Что именно оценивается	Вес
1. Креативность	Оригинальность идеи, нестандартность подачи, творческий подход, выразительность средств	12 баллов

Критерий	Что именно оценивается	Вес
2. Практическая значимость	Есть ли в ролике конкретные, реализуемые предложения? Можно ли это применить в реальной школе?	12 баллов
3. Актуальность	Насколько тема раскрыта с учётом современных вызовов (цифровизация, кризис идентичности, буллинг, постковидные последствия)?	12 баллов
4. Глубина проработки темы	Используете ли вы психологическую терминологию? Показаны ли причинно-следственные связи? Есть ли логика и аргументация?	12 баллов
5. Соответствие таймингу	Уложились ли вы в 2 минуты? Есть ли чёткая структура (вступление — основная часть — заключение)?	12 баллов

Совет: Распределите внимание равномерно между всеми критериями. Очень креативный, но поверхностный ролик не получит высокий балл, так же как и глубокий, но скучный.

4.4. Технические требования

Обязательно проверьте ваш ролик на соответствие этим параметрам перед отправкой:

Параметр	Требование
Формат файла	MP4, AVI, MOV, WMV
Размер файла	Не более 500 Мб
Видеокодек	H.264, XVID, VC1
Разрешение	Не менее 1280×720 (HD)
Ориентация	Только горизонтальная (не вертикальная, как для TikTok!)
Длительность	Не более 2 минут

Параметр	Требование
Ссылка для загрузки	Яндекс.Диск, Google Drive, Mail.ru (ссылка должна быть активна до окончания конкурса)

Внимание! Короткие ролики (менее 50 секунд) обычно не позволяют полноценно раскрыть тему — это снижает оценку по критериям "глубина" и "практическая значимость".

4.5. Структура ролика: что должно быть

Даже за 2 минуты можно построить логичное высказывание. Рекомендуемая структура:

Часть	Время	Содержание
Вступление	10–15 секунд	Захватите внимание зрителя: вопрос, яркий факт, метафора, парадокс. Сформулируйте тему
Основная часть	60–90 секунд	Изложите вашу идею, аргументы, приведите примеры, используйте термины. Покажите ваше решение проблемы
Заключение	10–15 секунд	Сделайте чёткий вывод, призыв или оставьте вопрос для размышления. Запомните!

4.6. Рекомендации по содержанию

Чтобы ваш ролик получил максимальный балл, обратите внимание на следующие аспекты:

1. Глубина и терминология:

- Используйте корректную психологическую терминологию: "уровень притязаний", "копинг-стратегии", "зона ближайшего развития", "социальная идентичность", "мотивация достижения" и т.п.
- Но не перегружайте ролик терминами — они должны быть **уместны** и понятны в контексте.

2. Связь с реальностью:

- Приводите конкретные примеры из школьной жизни.
- Предлагайте конкретные меры: "вести в школу еженедельные группы поддержки", "создать уголок релаксации в кабинете психолога", "проводить тренинги эмоционального интеллекта" и т.п.

3. Личная позиция:

- Жюри ценит, когда участник не просто пересказывает учебник, а выражает **свою точку зрения**, обосновывает её.
- Будьте искренними — эмоциональная вовлечённость чувствуется и ценится.

4. Визуальный ряд:

- Если вы снимаете себя — продумайте фон, свет, одежду.
- Если используете закадровый голос — запишите его качественно, без шума.
- Монтаж должен быть плавным, без резких и необоснованных перебивок.

4.7. Как загрузить и отправить работу

1. **Загрузите** видео в облачное хранилище (Яндекс.Диск, Google Drive, Mail.ru).
2. **Убедитесь**, что ссылка открыта для скачивания или просмотра. Настройте доступ: "Любой, у кого есть ссылка".
3. До **1 декабря (включительно)** перейдите по ссылке на сайте олимпиады, заполните форму и вставьте ссылку.
4. В форме обязательно укажите:
 - Выбранную тему (номер и название)
 - Ваши ФИО
 - Класс и образовательную организацию
 - Город

Внимание! Работы, присланные после дедлайна или с неработающей ссылкой, не рассматриваются! Проверьте ссылку перед отправкой.

РАЗДЕЛ 5. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Вопрос: Можно ли участвовать в олимпиаде, если я никогда не изучал психологию углублённо?

Ответ: Да, вы можете участвовать. Базовые вопросы (уровень А) составлены на основе школьной программы по обществознанию и распространённых факультативов. Но для успешного прохождения в финал потребуется дополнительная подготовка.

Вопрос: Снимать видео на телефон — допустимо?

Ответ: Да, если качество записи позволяет разобрать речь и изображение. Техническое совершенство не является главным критерием, но плохое качество может помешать оценить содержание.

Вопрос: Могу ли я привлечь к съёмке друзей или членов семьи?

Ответ: Да, это допустимо (например, чтобы сыграть роли одноклассников, учителей). Но ключевая идея, сценарий и основное содержание должны исходить от вас. Степень участия школьника должна быть максимальной.

Вопрос: Что важнее — содержание или форма?

Ответ: Содержание важнее. Ролик с блестящей идеей и слабой техникой получит больше баллов, чем технически безупречный, но пустой.

Вопрос: Как узнать, прошёл ли я во II тур?

Ответ: Списки финалистов публикуются на сайте олимпиады после проверки I тура и завершения апелляций. Ориентировочный срок — через 5–7 дней после проведения I тура.

Вопрос: Можно ли изменить тему после отправки ролика?

Ответ: Нет, тема фиксируется в момент отправки заявки. Выбирайте тему осознанно.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ УЧАСТНИКА II ТУРА

Перед отправкой ролика проверьте себя по этому списку:

- ☐ Тема выбрана и соответствует моим знаниям и интересам
- ☐ Длительность ролика — не более 2 минут
- ☐ Ориентация видео — **горизонтальная**
- ☐ Разрешение не менее 1280×720
- ☐ Формат файла: MP4, AVI, MOV или WMV
- ☐ Размер файла — не более 500 Мб
- ☐ В ролике есть вступление, основная часть и заключение
- ☐ Я использую психологическую терминологию корректно и уместно
- ☐ Я предлагаю конкретные практические решения, а не просто рассуждаю о проблеме
- ☐ Моя личная позиция и аргументация чётко выражены
- ☐ Ролик загружен в облачное хранилище (Яндекс.Диск, Google Drive, Mail.ru)
- ☐ Ссылка активна и открыта для просмотра
- ☐ Я заполнил форму на сайте олимпиады до 1 декабря
- ☐ Я указал все необходимые данные (ФИО, класс, школу, город, тему)

РАЗДЕЛ 7. ПРИЛОЖЕНИЕ: КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Тур	На что обратить внимание
I тур (тест)	Отвечайте на все вопросы, даже если не уверены. Используйте метод исключения. Учите ключевых авторов и их теории. Различайте близкие понятия
II тур (видеоролик)	Выбирайте тему, в которой разбираетесь. Уложитесь в 2 минуты. Покажите глубокое понимание и конкретные предложения. Будьте креативны, но не в ущерб содержанию
Общее	Чётко соблюдайте дедлайны. Проверяйте все ссылки и файлы перед отправкой. Читайте регламент на сайте олимпиады

РАЗДЕЛ 8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые участники! Олимпиада РУДН по психологии — это не просто соревнование. Это **возможность заявить о себе**, показать свой интеллектуальный и творческий потенциал, попробовать свои силы в решении актуальных проблем образования и психологии.

Помните: олимпиада проверяет не только то, **что вы знаете**, но и **как вы думаете**. Жюри ищет будущих исследователей, аналитиков, лидеров — тех, кто не боится задавать вопросы и предлагать свои ответы.

Удачи вам, творческого вдохновения и высоких результатов!

Данные методические рекомендации подготовлены предметно-методической комиссией олимпиады РУДН по психологии для открытой публикации на сайте олимпиады.

По всем вопросам обращайтесь в оргкомитет. Ответы на частые вопросы публикуются на сайте в разделе "FAQ".