

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОП.06 «ПСИХОЛОГИЯ»**

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Составитель Преподаватель высшей К. О. Верещагина
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева
деятельности

Екатеринбург
2024

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОП.06 ПСИХОЛОГИЯ является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.06 ПСИХОЛОГИЯ относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Психология» обучающийся должен уметь:

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

Знать:

1. особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
2. основы психологии личности;
3. закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
4. возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
5. психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
6. особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
7. групповую динамику;

8. понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
9. основы психологии творчества;
10. психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
11. механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
12. влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
13. основы психологии тренировочного процесса;
14. основы спортивной психодиагностики.

Освоение дисциплины «Психология» направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

Освоение дисциплины «Психология» направлено на формирование профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

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 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 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно- спортивные мероприятия и занятия

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	109
1.1.Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
В том числе:	
1.1.1. лекции	48
1.1.2. лабораторные работы	—
1.1.3. практические занятия	24
1.1.4. контрольные работы	—
2.1.Самостоятельная работа	37
Промежуточная аттестация в форме -Экзамен в 4 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Психология»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа учащегося	Объем часов
Раздел 1.	Введение в психологию	
Тема 1.1. Особенности психологии как науки, ее задачи и основные категории, методы научного исследования	Содержание учебного материала	2
	<p>Психология, ее объект и предмет, принципы и задачи. Содержание психической жизни человека: психические процессы, психические свойства, психические состояния. Структура современной психологии. Связь психологии с педагогикой, другими науками и практикой. Исторический путь развития психологии, основные научные школы и направления психологии (бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология, деятельностный подход и др.).</p> <p>Понятие метода психологического исследования. Основные методы психологии (наблюдение и эксперимент). Вспомогательные методы (тестирование, опрос, шкалирование, проективные методы и др.). Организация психологического исследования.</p>	
	Практические занятия: подбор и апробация методов психологического исследования	4
	Самостоятельная работа обучающихся: самоисследование отдельных качеств личности.	2
Тема 1.2. Развитие психики в филогенезе	Содержание учебного материала	2
	<p>Основные понятия: психика, психологическое развитие, движущие силы развития, онтогенез и филогенез. Понятие о психике, ее структуре и функциях. Психика и мозг. Основные формы поведения: инстинкты, навыки, интеллектуальное поведение. Сущность различий психики животных и человека. Сознание как форма отражения человеком действительности. Психологическая характеристика сознания человека. Сознание и язык. Самосознание. Понятие бессознательного. Виды бессознательных психических явлений.</p>	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление таблицы по теме «Развитие психики в филогенезе».	2
Раздел 2.	Основы психологии личности	
Тема 2.1. Личность и ее развитие	Содержание учебного материала	4
	<p>Сущность понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Современные представления о структуре личности. Личность и индивидуальность: основные параметры индивидуальных различий. Сознание личности. Понятие «Я-концепция», ее структура (образ «Я», самооценка, уровень притязаний).</p> <p>Понятие психического развития. Биологический и социальный факторы развития личности, их взаимосвязь. Движущие силы, условия и источники психического развития. Развитие человека как субъекта образовательного процесса, как личности и индивидуальности. Обучение и развитие, учение Л.С. Выготского о «зоне ближайшего развития».</p>	

	Практические занятия: составление опорной схемы «Факторы развития личности».	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление вопросов для взаимопроверки по теме «Личность и ее развитие».	2
Тема 2.2. Познавательная сфера личности	Содержание учебного материала	8
	Чувственная ступень познания: ощущение, восприятие. Рациональная ступень познания: мышление и речь, воображение. Место памяти и внимания в познавательной деятельности. Понятие об ощущении. Физиологические основы ощущений. Виды ощущений. Общие закономерности ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие анализаторов. Понятие о восприятии. Отличие восприятия от ощущения. Свойства восприятия, его виды. Особенности процесса восприятия при наблюдении. Наблюдательность. Расстройства и иллюзии восприятия. Понятие о памяти. Значение памяти в деятельности человека, в обучении, воспитании, общении с людьми. Представления памяти. Ассоциации. Классификация памяти по различным основаниям. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Рациональные приемы запоминания. Индивидуальные различия памяти. Понятие о мышлении. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование. Формы абстрактно-логического мышления (понятие, суждение, умозаключение). Классификации мышления по различным основаниям. Этапы мыслительного действия. Соотношение мышления и речи. Речь и язык. Функции и виды речи. Понятие о воображении. Значение воображения. Виды воображения: пассивное, активное, репродуктивное (воссоздающее), продуктивное (творческое) и их особенности. Способы создания образов: агглютинация, акцентирование, схематизация, типизация, гиперболизация. Понятие о внимании. Нейрофизиологические основы внимания. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Основные свойства внимания: устойчивость, концентрация, распределение, объем, переключение. Отвлекаемость внимания.	
	Практические занятия: использование приемов и средств рационального запоминания; решение логических задач; использование игр и упражнений для развития разных видов мышления.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: подбор игр и упражнений для развития различных видов памяти; подбор игр и упражнений для развития разных видов мышления; составление опорной схемы «Познавательная сфера личности»; самодиагностика познавательной сферы.	8
	Содержание учебного материала	4
Тема 2.3. Эмоционально-волевая сфера личности	Понятие об эмоциях и чувствах, их значение. Физиологические основы эмоций. Виды эмоций. Высшие чувства. Основные эмоциональные состояния и их внешнее выражение. Чувства и личность. Понятие о воле. Побудительная и тормозная функции воли. Структура волевого акта. Преодоление борьбы мотивов. Волевые усилия. Волевые качества личности.	
	Самостоятельная работа обучающихся: самодиагностика эмоционально-волевой сферы.	2

Тема 2.4. Индивидуально-психологические особенности личности	Содержание учебного материала	6
	<p>Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. Темперамент и тип высшей нервной деятельности: сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов. Типы темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Экстраверты и интроверты. Основные свойства темперамента.</p> <p>Понятие о характере. Структура характера. Черты характера и их взаимозависимость: отношение к себе, отношение к окружающим, отношение к труду, отношение к вещам. Основные типы акцентуаций характера. Взаимосвязь темперамента и характера.</p> <p>Понятие о способностях. Виды способностей: общие и специальные, репродуктивные и творческие. Задатки как природные предпосылки способностей.</p>	
	Практические занятия: подбор методик для изучения личности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: самодиагностика индивидуально-психологических особенностей.	4
Тема 2.5. Понятие, виды и развитие деятельности	Содержание учебного материала	4
	<p>Активность. Деятельность как форма активности. Характеристики деятельности (предметность, социальная и общественно-историческая природа, опосредственность, целенаправленность). Структура деятельности. Умения, навыки, привычки.</p> <p>Освоение деятельности человеком. Общность строения внешней и внутренней деятельности. Интериоризация и экстериоризация как механизмы развития деятельности. Виды деятельности. Ведущий вид деятельности.</p>	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление таблицы «Виды деятельности».	3
Раздел 3.	Основные отрасли психологии	
Тема 3.1. Основы возрастной психологии	Содержание учебного материала	6
	<p>Категория возраста и проблема периодизации психического развития. Понятие возраста, основные структурные компоненты возраста. Значение кризисов развития. Роль сензитивных периодов развития. Закономерности развития ребенка (неравномерность, гетерохронность, наличие возрастных, качественно своеобразных периодов, интеграция и дифференциация психических функций, пластичность и возможность компенсации). Особенности психического развития ребенка дошкольного и школьного возраста. Показатели психического развития. Гендерный подход в образовании. Психологические основы индивидуализации и дифференциации обучения. Личностно-ориентированное образование.</p>	
	Практические занятия: решение психолого-педагогических задач и анализ ситуаций.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: подбор игр и упражнений для развития познавательных процессов обучающихся; наблюдение и выявление возрастных, половых, типологических и индивидуальных особенностей школьников в педагогическом процессе.	4

Тема 3.2. Основы социальной психологии	Содержание учебного материала	6
	Общение как социально-психологический феномен. Особенности общения на разных этапах онтогенеза. Эмоциональное общение с матерью как ведущий вид деятельности в младенческом возрасте. Роль общения со сверстниками и взрослыми для развития детей дошкольного возраста. Особенности общения со сверстниками и взрослыми младших школьников. Общение со сверстниками – ведущий вид деятельности подростков. Понятие «группа». Основные признаки социальной группы. Классификация групп. Характеристика содержания понятия «групповая динамика», стадии развития группы. Групповая сплоченность. Лидерство и руководство в малых группах. Социально-психологические характеристики положения индивида в группе: статус, позиция, роль, система связей и отношений, групповые ожидания. Особенности группового поведения в школьном и дошкольном возрасте.	
	Практические занятия: подбор методик для изучения группы и коллектива обучающихся разного возраста.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: наблюдение за взаимоотношениями в группе детей школьного возраста.	4
Тема 3.3. Основы психологии детей с особыми образовательными потребностями	Содержание учебного материала	6
	Понятия нормы и отклонения от нормы в психическом и физическом развитии. Среднестатистическая и функциональная нормы развития. Идеальная норма развития. Понятие «школьная дезадаптация». Понятие «девиантное поведение». Причины и механизмы отклоняющегося поведения. Психологические основы предупреждения и коррекции девиантного поведения. Понятие творчества. Способности как основа творчества. Талант и гениальность. Общая характеристика творческой одаренности. Возрастные особенности одаренности.	
	Практические занятия: подбор методик для диагностики творческих способностей.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: составление рекомендаций по предупреждению девиантного поведения обучающихся.	7
Всего: 109		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии.

Оборудование учебного кабинета: оборудование для учебных занятий в соответствии с требованиями федерального законодательства и действующими санитарно-гигиеническими нормами; тесты, задания, дидактический и раздаточный материал, учебники и учебные пособия по дисциплине «Психология».

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, телевизор, видеофильмы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : практи-кум / составители И. А. Попова, Ю. В. Хайбуллин. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-4497-0169-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>

2. Резепов, И. Ш. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Ш. Резепов. - 2-е изд. - Электрон. текстовые дан. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 106 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79812.html>.

3. Козловская, Т. Н. Психология : учебное пособие для СПО / Т. Н. Козловская, А. А. Кириенко, Е. В. Назаренко. — Саратов : Профобразование, 2020. — 343 с. — ISBN 978-5-4488-0543-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92156.htm>

Дополнительная учебная литература:

1. Мактамкулова, Г. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2020. — 66 с. — ISBN 978-5-88247-948-9, 978-5-4488-

0763-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92836.html>

2. Козловская, Т. Н. Психология : учебное пособие для СПО / Т. Н. Козловская, А. А. Кириенко, Е. В. Назаренко. — Саратов : Профобразование, 2020. — 343 с. — ISBN 978-5-4488-0543-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92156.htm>

Интернет-ресурсы

1. Онлайн журнал «Психологии» <http://www.psychologies.ru/>
2. Журнал «Наша психология» <http://www.psyh.ru/>
3. Спортивная психология <http://sportpsy.ru/>