

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.12 «ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ»**

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 ОП.12 «Возрастная психология и психофизиология»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины ОП.12 «Возрастная психология и психофизиология» 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.12 «Возрастная психология и психофизиология» относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины «Возрастная психология и психофизиология» 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 «Возрастная психология и психофизиология» 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 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

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 07. 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 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

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

Освоение дисциплины «Возрастная психология и психофизиология» направлено на формирование **профессиональных компетенций**, включающих в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

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

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

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

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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

группами населения.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объём часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	107
1.1.Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
В том числе:	
1.1.1. лекции	62
1.1.3. практические занятия	10
2.1.Самостоятельная работа	35
Промежуточная аттестация в форме - Экзамен в 6 семестре	

### 1.1. Тематический план и содержание дисциплины «Возрастная психология и психофизиология»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, в том числе в форме практической подготовки, акад.ч		
1	2	3		
<b>Раздел I. Предмет, задачи и методы возрастной психологии</b>		<b>10</b>		
Тема 1.1. Предмет возрастной психологии. Теоретические и практические задачи возрастной психологии.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" data-bbox="607 624 1899 791"> <tr> <td data-bbox="607 624 696 791">1.</td> <td data-bbox="703 624 1899 791"><b>Предмет, задачи и методы возрастной психологии.</b> Предмет и задачи возрастной психологии. Место возрастной психологии в системе психологических знаний о закономерностях развития личности. Исторический анализ понятия детства. Характеристика методов возрастной психологии.</td> </tr> </table> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение теоретического материала по теме, поиск информации в сети Internet и в специальной литературе, составление плана конспекта.</p>	1.	<b>Предмет, задачи и методы возрастной психологии.</b> Предмет и задачи возрастной психологии. Место возрастной психологии в системе психологических знаний о закономерностях развития личности. Исторический анализ понятия детства. Характеристика методов возрастной психологии.	4
1.	<b>Предмет, задачи и методы возрастной психологии.</b> Предмет и задачи возрастной психологии. Место возрастной психологии в системе психологических знаний о закономерностях развития личности. Исторический анализ понятия детства. Характеристика методов возрастной психологии.			
Тема 1.2. Понятие о возрастной периодизации психического развития	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4		

	1.	Подходы к возрастной периодизации психического развития. Эпигенетическая концепция Э. Эриксона.	2
		Практическое занятие №1 Характеристика основных возрастных кризисов в жизни человека.	2
<b>Раздел II. Психическое развитие ребенка</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.1. Развитие ребенка в период от рождения до 3-х лет	1.	Характеристика периода новорожденности. Переход от новорожденности к младенчеству. Возникновение интеллекта. Формирование потребности в общении. Ведущий тип деятельности в младенческом возрасте и его развитие. Основные новообразования раннего возраста. Кризис одного года: всплеск самостоятельности, появление аффективных реакций при словах «нельзя» и «нет», автономная речь.	6

Тема 2.2. Развитие ребенка в дошкольном возрасте	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	<b>Общая характеристика развития ребёнка дошкольника.</b> Социальная ситуация психического развития ребёнка в дошкольном возрасте	
	2.	<b>Практическое занятие №2 .</b> Сюжетно- ролевая игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Особенности физического развития дошкольника. Развитие познавательных процессов в дошкольном возрасте. Основные психологические новообразования.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание рефератов и создание мультимедийных презентаций по следующим темам: «Проблемы периодизации жизни человека», «Значение игры для развития ребенка дошкольного возраста»,», поиск информации в сети Internet и в специальной литературе.		10
Тема 2.3. Развитие ребенка в младшем школьном возрасте	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1.	<b>Общая характеристика развития младшего школьника.</b> Общая характеристика развития ребёнка в младшем школьном возрасте. Социальная ситуация развития ребёнка в младшем школьном возрасте. Характеристика учебной деятельности в младшем школьном возрасте. Развитие психических познавательных процессов младшего школьника. Развитие личности младшего школьника. Самооценка в младшем школьном возрасте. Особенности усвоения нравственных норм, нравственные проблемы (ложь-фантазия, воровство).	



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение теоретического материала по теме, поиск информации, составление плана конспекта, подготовка сообщения, реферата по теме. Ответы на контрольные вопросы.</p>	4
Тема 2.4. Развитие личности в подростковом возрасте	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	12
	<p>1. <b>Общая характеристика развития в подростковом возрасте.</b> Особенности физического развития подростков. Социальная ситуация развития подростка. Ведущий тип деятельности подростка. Общение в подростковом возрасте. Психологические новообразования подростка. Учебная деятельность в подростковом возрасте. Формирование профессиональных интересов подростка. Самосознание подростка.</p>	
	<p>2. <b>Практическое занятие №3</b> Нравственное развитие и проблемы подростка (ложь и воровство).</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение теоретического материала по теме, поиск информации, составление плана конспекта, подготовка сообщения, реферата по темам: «Проблема лжи и воровства в младшем школьном и подростковом возрасте», «Психологические факторы наркозависимости. Ответы на контрольные вопросы.</p>	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	6

<p>Тема 2.5. Развитие личности в юности</p>	<p>1.</p>	<p><b>Общая характеристика развития в юношеском возрасте.</b> Проблема психосоциального развития и ведущая деятельность в период юности. Профессиональное самоопределение как ведущее новообразование юношеского возраста. Психологические особенности выбора профессии. Кризис взросления.</p>	
<p><b>Раздел III Психическое развитие в период зрелости и старения</b></p>			<p><b>16</b></p>
<p>Тема 3.1. Развитие личности в зрелости</p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>10</p>
	<p>1.</p>	<p><b>Психологические особенности зрелых людей.</b> Периоды зрелости. Возрастные задачи развития. Кризис середины жизни: проявления, особенности и пути выхода. Особенности общения. Психосоциальное развитие. Профессиональный цикл, понятия профессиональной деформации и профессионального сгорания.</p>	
	<p>2.</p>	<p><b>Практическое занятие №4</b> Особенности структуры самосознания (имя, притязание на признание, время, права и обязанности, половая идентификация).</p>	<p>2</p>

Тема 3.2. Развитие личности в старости	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1.	<b>Особенности пожилых людей.</b> Понятие старости в психологии. Геронтология и её задачи. Проблема периодизации старости. Старость в истории человечества. Пожилые люди в современном обществе. Психологическая характеристика старости. Особенности общения в период старости.	
	2.	<b>Практическое занятие №5.</b> Стратегии старения (конструктивная, деструктивная). Особенности структур самосознания (имя, притязание на признание, время, права и обязанности, половая идентификация).	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение теоретического материала по теме, поиск информации, чтение дополнительной литературы по теме. Составление плана конспекта, Ответы на контрольные вопросы. Подготовка к зачету по пройденному теоретическому и практическому материалу.		6
<b>Всего</b>			<b>107</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

кабинет педагогики и психологии

**оснащенный оборудованием:** рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, меловая доска

**технические средства обучения:** персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, интерактивная доска, аудиовизуальные средства – схемы и рисунки к лекциям в виде слайдов и электронных презентаций.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### Основные печатные издания

1. Возрастная психология : учебное пособие / Е. В. Казакова, М. В. Корехова, М. А. Пономарева [и др.] ; под редакцией Е. В. Казаковой [и др.]. — Архангельск : САФУ, 2020. — 216 с. — ISBN 978-5-261-01465-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226778> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Возрастная психология : учебное пособие / составители Н. А. Пронина [и др.]. — Тула : ТГПУ, 2019. — 231 с. — ISBN 978-5-6043744-8-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138722>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### Дополнительные источники

1. Николаева, Э. Ф. Возрастная психология. Выполнение курсовой работы : учебно- методическое пособие / Э. Ф. Николаева. — Тольятти : ТГУ, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5- 8259-1532-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159641>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### Интернет-ресурсы

1. Возрастная психология : конспекты лекций. - URL: [https:// college4.ru](https://college4.ru). – Текст :электронный.
2. Возрастная психология. - URL: [https:// ru.m.wikipedia.org](https://ru.m.wikipedia.org). – Текст : электронный.
3. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет. - URL: <https://>

ru.ipk74.ru. –Текст : электронный.

4. Выгодский Лев Семенович электронные книги, биография. - URL: [https:// biblioclub.ru](https://biblioclub.ru). –Текст : электронный.
5. Эрик Эриксон. - URL: [https:// www.psychologos.ru](https://www.psychologos.ru). – Текст : электронный.