

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЕ  
**ОП.02 «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Автор Преподаватель высшей К. О. Верещагина  
квалификационной категории

Проректор по образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Дисциплина ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла профессиональной подготовки.

В результате освоения дисциплины «Основы психологии» 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 «Основы психологии» направлено на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение дисциплины «Основы психологии» направлено на формирование **профессиональных компетенций**, включающих в себя способность:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

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

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
В том числе:	
лекции	50
практические занятия	42
Консультации	2
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация по дисциплине Другая форма контроля в 3 семестре Экзамен в 4 семестре	8

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Основы психологии»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа учащегося	Объем часов
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в психологию</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Особенности психологии как науки, ее задачи и основные категории, методы научного исследования	<b>Содержание учебного материала</b>	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>	
	<b>Практические занятия:</b> подбор и апробация методов психологического исследования	6
<b>Тема 1.2.</b> Развитие психики в филогенезе	<b>Содержание учебного материала</b>	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>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление таблицы по теме «Развитие психики в филогенезе».	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы психологии личности</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Личность и ее развитие	<b>Содержание учебного материала</b>	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>	
	<b>Практические занятия:</b> составление опорной схемы «Факторы развития личности».	6

<b>Тема 2.2.</b> Познавательная сфера личности	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<p>Чувственная ступень познания: ощущение, восприятие. Рациональная ступень познания: мышление и речь, воображение. Место памяти и внимания в познавательной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Понятие о воображении. Значение воображения. Виды воображения: пассивное, активное, репродуктивное (воссоздающее), продуктивное (творческое) и их особенности. Способы создания образов: агглютинация, акцентирование, схематизация, типизация, гиперболизация.</p> <p>Понятие о внимании. Нейрофизиологические основы внимания. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное. Основные свойства внимания: устойчивость, концентрация, распределение, объем, переключение. Отвлекаемость внимания.</p>	
	<b>Практические занятия:</b> использование приемов и средств рационального запоминания; решение логических задач; использование игр и упражнений для развития разных видов мышления.	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	2
<b>Тема 2.3.</b> Эмоционально-волевая сфера личности	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<p>Понятие об эмоциях и чувствах, их значение. Физиологические основы эмоций. Виды эмоций. Высшие чувства. Основные эмоциональные состояния и их внешнее выражение. Чувства и личность.</p> <p>Понятие о воле. Побудительная и тормозная функции воли. Структура волевого акта. Преодоление борьбы мотивов. Волевые усилия. Волевые качества личности.</p>	
<b>Тема 2.4.</b> Индивидуально-психологические особенности личности	<b>Содержание учебного материала</b>	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>	

сти	<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. Задачи как природные предпосылки способностей.</p> <p><b>Практические занятия:</b> подбор методик для изучения личности.</p>	6
Тема 2.5. Понятие, виды и развитие деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<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>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основные отрасли психологии</b>	
Тема 3.1. Основы возрастной психологии	<b>Содержание учебного материала</b>	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> <p><b>Практические занятия:</b> решение психолого-педагогических задач и анализ ситуаций.</p>	
Тема 3.2. Основы социальной психологии	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<p>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.</p> <p>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.</p>	

	<b>Практические занятия:</b> подбор методик для изучения группы и коллектива обучающихся разного возраста.	6
<b>Тема 3.3.</b> Основы психологии детей с особыми образовательными потребностями	<b>Содержание учебного материала</b>	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.	
	<b>Практические занятия:</b> подбор методик для диагностики творческих способностей.	6
<b>Промежуточная аттестация:</b> другая форма контроля – 3 семестр, экзамен – 4 семестр		8
<b>Консультации</b>		2
<b>Всего: 106</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

*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**

##### **Основная учебная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : практикум / 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>.

##### **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/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять знания по психологии при решении педагогических задач;</li> <li>2. выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;</li> </ol> <p>Знания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;</li> <li>2. основы психологии личности;</li> <li>3. закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;</li> <li>4. возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>5. психологическое значение возрастнополовых факторов в физической культуре и спорте;</li> <li>6. особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;</li> <li>7. групповую динамику;</li> </ol>	<p>знание предмета, задач и методов психологии как науки; этапов развития психологии как науки;</p> <p>понимание возникновения и развития психики, сравнение психики животных и человека;</p> <p>понимание сознания как формы отражения человеком действительности;</p> <p>знание понятия деятельности, структуры деятельности, видов деятельности;</p> <p>анализ закономерностей формирования различных видов деятельности;</p> <p>знание понятия, видов различных познавательных психических процессов;</p> <p>понимание значения познавательных психических процессов в жизни человека;</p> <p>сравнение познавательных психических процессов;</p> <p>знание проекций человека в психологии (человек, как индивид, субъект, личность, индивидуальность), структуры личности;</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы, анализ и оценка решения тестовых заданий;</p> <p>анализ и оценка решения ситуационных задач;</p> <p>анализ и оценка презентации по выбранной теме</p>

<p>8. понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;</p> <p>9. основы психологии творчества;</p> <p>10. психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>11. механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>12. влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);</p> <p>13. основы психологии тренировочного процесса;</p> <p>14. основы спортивной психодиагностики.</p>	<p>знание самосознания, структуры самосознания, направленности личности, понимание Я-концепции;</p> <p>оценка механизмов психологической защиты личности;</p> <p>понимание значения эмоций, чувств и воли в жизни человека;</p> <p>знание основных типов темперамента;</p> <p>понимание значения темперамента в жизни человека, оценка влияния типа темперамента на деятельность человека;</p> <p>знание индивидуально-типологических особенностей человека (характер, задатки, способности);</p> <p>понимание значения их в жизни человека, оценка влияния характера и способностей на деятельность человека.</p>	
--	--	--