

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и) Преподаватель высшей  
квалификационной категории К. О. Верещагина

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы психологии» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК	Умения	Знания
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p><b>ОК 02.</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 09.</b> Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>применять знания психологии при решении педагогических задач;</p> <p>выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности.</p>	<p>предмет, задачи и методы психологии;</p> <p>развитие психологии как науки; психика и ее развитие; сознание и самосознание; деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности; познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;</p> <p>эмоционально-волевые процессы</p> <p>индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер, задатки, способности</p> <p>человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность;</p> <p>структура личности; формирование личности.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
1. Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
1.1. Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
В том числе:	
лекции	50
практические занятия	42
2.1. Самостоятельная работа	4
Консультации	2
Промежуточная аттестация по дисциплине	8
Другие формы контроля	
Экзамен в 4 семестре	



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

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение в психологию</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Предмет и задачи психологии</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. 2. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой	2	
<b>Тема 1.2. Методы изучения психики</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах ее развития: метод интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психологической помощи. 2. Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г. Ананьева.	2	
<b>Тема 1.3. Психика и ее развитие</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция психики. Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект. 2. Физиологические основы психики человека	2	
<b>Тема 1.4. Сознание человека</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. 2. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции. Основные источники развития высших психических функций у	4	

	человека. Сравнение психики человека и животных.		
	3. Сознание и бессознательное. Общая характеристика неосознаваемых психических процессов.		
<b>Тема 1.5. Деятельность</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие.</b> Решение психологических задач по теме «Деятельность»		
<b>Раздел 2. Познавательные психические процессы</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Ощущения</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений	4	
	2. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсбилизация, синестезия).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие.</b> Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Ощущения»		
<b>Тема 2.2. Восприятие</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии.	4	
	2. Классификация видов восприятия.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Иллюзии зрительного восприятия		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Восприятие»		
<b>Тема 2.3. Внимание</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды.	2	
	2. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Внимание»		
<b>Тема 2.4. Память</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Память»		
<b>Тема 2.5. Воображение</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения.	2	
	Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Воображение»		
<b>Тема 2.6. Мышление</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление.	4	
	2. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение.		
	3. Развитие мышления		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Мышление»		
<b>Тема 2.7. Речь</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл.	2	
	2. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура		

	и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Речь»		
<b>Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты.	2	
	2. Направленность личности, формы ее проявления.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Личность»		
<b>Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.	4	
	2. Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Психологические состояния и их регуляция.		
	<b>Практическое занятие</b> Исследование волевых качеств личности.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности»		
<b>Тема 3.3. Темперамент</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента.	2	
	2. Типологии темперамента.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исследование типов темперамента.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Темперамент»		
<b>Тема 3.4. Характер</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера.	4	
	2. Типологии характера. Формирование характера.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исследование типа характера на основе самодиагностики.		
	<b>Практическое занятие</b> Решение психологических задач по теме «Характер»		
<b>Тема 3.5. Способности</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное.	4	
	2. Виды способностей. Развитие способностей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исследование творческих способностей.		
	<b>Практическое задание</b> Решение психологических задач по теме «Способности»		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>106</b>	



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

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

Для реализации программы учебной дисциплины Кабинет «Педагогике и психологии», оснащенный 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 реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

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

1. 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 : электрон-ный // 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 : электрон-ный // 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять знания общей психологии при решении психологических задач;</li> <li>– выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование знаний психологии при решении психологических задач;</li> <li>– поиск, выбор и применение методик для определения индивидуальных особенностей познавательной сферы, индивидуально-типологических и личностных особенностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</li> </ul>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– предмет, задачи и методы психологии;</li> <li>– развитие психологии как науки;</li> <li>– психика и ее развитие;</li> <li>– сознание и самосознание;</li> <li>– деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности;</li> <li>– познавательные психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;</li> <li>– человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, структура личности;</li> <li>– самосознание, Я-концепция; направленность личности;</li> <li>– эмоции, чувства, воля, темперамент;</li> <li>– индивидуально-типологические особенности человека: характер, задатки, способности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание предмета, задач и методов психологии как науки; этапов развития психологии как науки;</li> <li>– понимание возникновения и развития психики, сравнение психики животных и человека;</li> <li>– понимание сознания как формы отражения человеком действительности</li> <li>– знание понятия деятельность, структуры деятельности, видов деятельности;</li> <li>– анализ закономерностей формирования различных видов деятельности;</li> <li>– знание понятия, видов различных познавательных психических процессов;</li> <li>– понимание значения познавательных психических процессов в жизни человека;</li> <li>– сравнение познавательных психических процессов;</li> <li>– знание проекций человека в психологии (человек, как индивид, субъект, личность, индивидуальность), структуры личности;</li> <li>– знание самосознания, структуры самосознания, направленности личности, понимание Я-концепции;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> <li>– анализ и оценка решения ситуационных задач;</li> <li>– анализ и оценка презентации по выбранной теме</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка механизмов психологической защиты личности;</li> <li>– понимание значения эмоций, чувств и воли в жизни человека;</li> <li>– знание основных типов темперамента;</li> <li>– понимание значения темперамента в жизни человека, оценка влияния типа темперамента на деятельность человека;</li> <li>– знание индивидуально-типологических особенностей человека (характер, задатки, способности);</li> <li>– понимание значения их в жизни человека, оценка влияния характера и способностей на деятельность человека.</li> </ul>	
--	---	--