

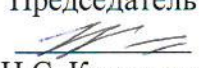
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО

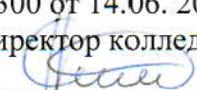
на заседании цикловой
комиссии
общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 9
от 19.05. 2023г.
Председатель


Л.Н. Рудак

РЕКОМЕНДОВАННО

на заседании научно-
методического совета
Протокол № 4
от 09.06. 2023г.
Председатель

Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
№ 300 от 14.06. 2023г.
Директор колледжа

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы психологии»

для специальностей 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы психологии» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **49.02.01** Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Разработчики:

1. Никифорова О.Г. – преподаватель психологии ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальных теоретических дисциплин, протокол № 9 от 19.05. 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.02 Основы психологии»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.02 Основы психологии» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 09	применять знания психологии при решении педагогических задач; выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности; возрастные и индивидуальные особенности; психологические основы предупреждения девиантного поведения ребенка; психологические основы физкультурно-спортивной деятельности	предмет, задачи и методы психологии; 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; эмоционально-волевые процессы; индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер, задатки, способности человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность; структура личности; формирование личности; возрастная периодизация, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся; понятие и причины, психологические основы предупреждения девиантного поведения; психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	58
практические занятия	20
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	<i>в форме дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию		10/2	
Тема 1.1. Предмет задачи и методы психологии	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии.	2	
	2. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой		
	3. Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах ее развития: метод интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психологической помощи.		
Тема 1.2. Психика и ее развитие	Содержание	2/-	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	
	2. Физиологические основы психики человека		
Тема 1.3. Сознание человека	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания.	2	
	2. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции. Основные источники развития высших психических функций у человека.		

	Сравнение психики человека и животных.		
	3. Сознание и бессознательное. Общая характеристика неосознаваемых психических процессов.		
Тема 1.4. Деятельность	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1.Решение психологических задач по теме «Деятельность»	2	
Раздел 2. Познавательные психические процессы		22/8	
Тема 2.1. Ощущения	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений	2	
	2. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсibilизация, синестезия).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений	2	
Тема 2.2. Восприятие	Содержание	2/-	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.	2	
	2. Классификация видов восприятия. Иллюзии зрительного восприятия.		
Тема 2.3. Внимание	Содержание	2/-	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.		
Тема 2.4. Память	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.	2	
Тема 2.5. Воображение	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения.	2	
	Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.		
Тема 2.6. Мышление	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление.	2	
	2. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение.		
	3. Развитие мышления.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования.	2	
Тема 2.7. Речь	Содержание	4/2	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.		
	Практическое занятие 5.Решение психологических задач по теме «Речь»	2	
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности		18/6	
Тема 3.1. Человек как субъект,	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность»,	2	

личность и индивидуальность	«субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты.		
	2. Направленность личности, формы ее проявления.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. Решение психологических задач по теме «Личность»	2	
Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности	Содержание	4/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.	2	
	2. Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.	2	
Тема 3.3. Темперамент	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента.	2	
	2. Типологии темперамента.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. Исследование типов темперамента.	2	
Тема 3.4. Характер	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера.	2	
	2. Типологии характера. Формирование характера.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 8. Исследование типа характера на основе самодиагностики.	2	
Тема 3.5. Способности	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное.	2	
	2. Виды способностей. Развитие способностей.		
Раздел 4. Основы возрастной психологии		14/2	
Тема 4.1 Предмет, задачи и методы возрастной	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Предмет, задачи и методы возрастной психологии. Понятие возраста в психологии.		

психологии	2. Факторы и закономерности развития психики.	2	
	3. Периодизация возрастного развития и ее критерии.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие9. Анализ основных подходов к периодизации развития личности в психологии.	2	
Тема 4.2 Психологические особенности дошкольника	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Общая характеристика возраста. Сюжетно-ролевая игра и ее роль в развитии дошкольника. Характеристика познавательной сферы.	2	
	2. Развитие общения с взрослым и сверстником. Развитие личности в дошкольном возрасте. Кризис 7 лет.		
	3. Проблема готовности к школьному обучению. Учет особенностей развития ребенка-дошкольника при организации физкультурно-спортивной деятельности.		
Тема 4.3Психологические особенности младшего школьника.	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Общая характеристика возраста.	2	
	2. Учебная деятельность младшего школьника. Особенности познавательного развития.		
	3. Общение со сверстниками и взрослыми.		
	4. Учет особенностей развития младшего школьника при организации физкультурно-спортивной деятельности.		
Тема 4.4Психологические особенности подростка.	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Возрастные границы. Общая характеристика возраста. Физиологические особенности подросткового периода. Кризис подросткового возраста.	2	
	2. Учебная деятельность подростка. Умственное развитие. Новообразования личности подростка. Развитие самосознания.		
	3. Общение с взрослыми и сверстниками.		
	4. Учет особенностей развития подростка при организации физкультурно-спортивной деятельности.		

Тема 4.5 Психологические особенности старшекласника.	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Возрастные границы. Общая характеристика периода и основные задачи развития.	2	
	2. Ведущая деятельность в юношеском возрасте. Профессиональное самоопределение юношей. Общение в юности.		
	3. Учет особенностей развития старшего школьника при организации физкультурно-спортивной деятельности.		
Тема 4.6 Девиантное поведение.	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие и причины девиантного поведения.	2	
	2. Формы и признаки девиантного поведения у детей.		
	3. Психологические основы предупреждения и коррекции девиантного поведения.		
Раздел 5. Основы психологии физического воспитания и спорта		12/2	
Тема 5.1 Введение в психологию физического воспитания и спорта	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Предмет и задачи психологии физического воспитания и спорта.	2	
	2. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.		
	3. Мотивация спортивной деятельности.		
Тема 5.2. Психологические основы обучения на уроках физкультуры	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Особенности развития познавательных процессов на уроках физкультуры.	2	
	2. Интерес к физкультуре как фактор, повышающий активность школьников		
Тема 5.3.Психология личности учителя физкультуры и	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Содержание деятельности учителя физкультуры. Стиль деятельности учителя физкультуры. Авторитет учителя физкультуры и тренера.	2	

тренера	2. Психологические особенности личности тренера.		
Тема 5.4. Психологические особенности спортивных групп.	Содержание	2/-	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Социально-психологические особенности спортивной группы.	2	
	2. Лидерство в спортивной группе.		
	3. Психологическая совместимость. Сплоченность и психологический климат.		
	4. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен».		
Тема 5.5. Основы спортивной психодиагностики.	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	1. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу.	2	
	2. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. Приемы саморегуляции.	2	
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Педагогики и психологии», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

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.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 302 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10265-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517648> (дата обращения: 21.12.2022).

2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10268-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517650> (дата обращения: 21.12.2022).

3. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 3. Воображение и мышление : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10269-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517651> (дата обращения: 21.12.2022).

4. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).

5. Савенков, А. И. Педагогическая психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / А. И. Савенков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02105-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491042> (дата обращения: 12.08.2022).

6. Бороздина, Г. В. Основы педагогики и психологии: учебник для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 477 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6288-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490180> (дата обращения: 12.08.2022).

7. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО: ЭУМК. – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.

8. Сосновский, Б.А. Возрастная и педагогическая психология: учебник для среднего профессионального образования / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00052-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471431> (дата обращения: 15.08.2023).

9. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476109> (дата обращения 15.08.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

2. Васильева, Н. Н. Психология: учеб. пособие для СПО [Текст] / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 234 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых рамках дисциплины</i>		
применять знания общей психологии при решении психологических задач; выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности	использование знаний психологии при решении психологических задач; поиск, выбор и применение методик для определения индивидуальных особенностей познавательной сферы, индивидуально-типологических и личностных особенностей.	оценка результатов выполнения практической работы; экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
предмет, задачи и методы психологии; развитие психологии как науки; психика и ее развитие;	знание предмета, задач и методов психологии как науки; этапов развития психологии как науки; понимание возникновения и	анализ и оценка решения тестовых заданий; анализ и оценка решения

<p>сознание и самосознание; деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности; познавательные психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение; человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, структура личности; самосознание, Я-концепция; направленность личности; эмоции, чувства, воля, темперамент; индивидуально- типологические особенности человека: характер, задатки, способности; возрастные особенности обучающихся; психологические особенности девиантного поведения ребенка; психологические основы развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>развития психики, сравнение психики животных и человека; понимание сознания как формы отражения человеком действительности знание понятия деятельность, структуры деятельности, видов деятельности; анализ закономерностей формирования различных видов деятельности; знание понятия, видов различных познавательных психических процессов; понимание значения познавательных психических процессов в жизни человека; сравнение познавательных психических процессов; знание проекций человека в психологии (человек, как индивид, субъект, личность, индивидуальность), структуры личности; знание самосознания, структуры самосознания, направленности личности, понимание Я-концепции; оценка механизмов психологической защиты личности; понимание значения эмоций, чувств и воли в жизни человека; знание основных типов темперамента; понимание значения темперамента в жизни человека, оценка влияния типа темперамента на деятельность человека; знание индивидуально- типологических особенностей человека (характер, задатки, способности); понимание значения их в жизни человека, оценка влияния характера и способностей на деятельность человека; знание возрастных особенностей обучающихся;</p>	<p>ситуационных задач; анализ и оценка презентации по выбранной теме</p>
--	--	---

	<p>знание основных форм и причин девианного поведения ребенка;</p> <p>понимание психологических основ развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
--	--	--