**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**
**федерального государственного автономного образовательного**
**учреждения высшего образования**
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.07.2024
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Основы психологии"

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2024 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## ОП.02 Основы психологии
*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы
Программа учебной дисциплины ОП.02 Основы психологии является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"
освоение обучающимися основных фундаментальных понятий психологии, изучение теоретических аспектов и подходов науки к проблемам развития и воспитания детей, овладение практическими навыками педагогической деятельности

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.
Учебная дисциплина ОП.02 Основы психологии входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

### 1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Дать учащимся представление о значении, характере и специфических особенностях педагогической профессии.
Познакомить с основными теоретическими и прикладными знаниями психологии.
Развить необходимые психологические качества для будущей профессии.
Научить эффективному деловому общению, умению конструктивно выстраивать межличностные отношения.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**
прикладные знания современной психологии. Использование тестов, опросных методик, тренинговых занятий позволит старшеклассникам соотнести самонаблюдение с данными исследований и наметить пути развития необходимых качеств для будущей профессии.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 144 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;
самостоятельной работы обучающегося 34 часов.

# 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

*Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.*

| Вид учебной работы | Всего, ак. ч. | Семестр(-ы) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | | | | | |
| **Контактная (аудиторная) работа (всего)** | 110 | 110 | | | | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено) | 72 | 72 | | | | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | | | | | |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | - | - | | | | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | | | | | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 38 | 38 | | | | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 34 | 34 | | | | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | | | | | |
| Часов на контроль: | - | - | | | | | |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен) | - | ЗаО | | | | | |
| Общая трудоемкость час | 144 | 144 | | | | | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Основы психологии

*Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы*

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ<br>Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Введение в психологию** | **20** | |
| Тема 1.1. Предмет и задачи психологии | Лек | 2 |
| Предмет и задачи психологии как науки. | | |
| Тема 1.1. Предмет и задачи психологии | Лек | 2 |
| Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой | | |
| Тема 1.2. Методы изучения психики | Лек | 2 |
| 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. Методы изучения психики | Лек | 2 |
| Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г. Ананьева. | | |
| Тема 1.3. Психика и ее развитие | Лек | 2 |
| Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция психики. | | |
| Тема 1.3. Психика и ее развитие | Лек | 2 |
| Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект. Физиологические основы психики человека | | |
| Тема 1.4. Сознание человека | Лек | 2 |
| Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Тема 1.4. Сознание человека | Лек | 2 |
| Основные источники развития высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Сознание и бессознательное. Общая характеристика неосознаваемых психических процессов. | | |
| Тема 1.5. Деятельность | Лек | 2 |
| Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности. | | |
| Тема 1.5. Деятельность | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Деятельность» | | |
| **Раздел 2. Познавательные психические процессы** | **40** | |
| Тема 2.1. Ощущения | Лек | 2 |
| Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсибилизация, синестезия). | | |
| Тема 2.1. Ощущения | Пр | 2 |
| Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений | | |
| Тема 2.1. Ощущения | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Ощущения» | | |
| Тема 2.2. Восприятие | Лек | 2 |
| Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. | | |
| Тема 2.2. Восприятие | Пр | 1 |
| Иллюзии зрительного восприятия | | |
| Тема 2.2. Восприятие | Лек | 2 |
| Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация видов восприятия. | | |
| Тема 2.2. Восприятие | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Восприятие» | | |
| Тема 2.3. Внимание | Лек | 2 |
| Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. | | |
| Тема 2.3. Внимание | Лек | 2 |
| Рассеянность и ее виды. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания. | | |
| Тема 2.3. Внимание | Пр | 2 |
| Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования. | | |
| Тема 2.3. Внимание | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Внимание» | | |
| Тема 2.4. Память | Лек | 2 |
| Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти. | | |
| Тема 2.4. Память | Пр | 1 |
| Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника. | | |
| Тема 2.4. Память | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Память» | | |
| Тема 2.5. Воображение | Лек | 2 |
| Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения. | | |
| Тема 2.5. Воображение | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Воображение» | | |
| Тема 2.6. Мышление | Лек | 2 |
| Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Тема 2.6. Мышление | Лек | 2 |
| Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления | | |
| Тема 2.6. Мышление | Пр | 1 |
| Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования. | | |
| Тема 2.6. Мышление | Пр | 1 |
| Решение психологических задач по теме «Мышление» | | |
| Тема 2.7. Речь | Лек | 2 |
| Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. | | |
| Тема 2.7. Речь | Лек | 2 |
| Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи. | | |
| **Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности** | **36** | |
| Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность | Лек | 2 |
| Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. | | |
| Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность | Лек | 2 |
| Направленность личности, формы ее проявления. | | |
| Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Личность» | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Лек | 2 |
| Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций. | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Лек | 2 |
| Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие. | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Пр | 2 |
| Психологические состояния и их регуляция. | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Пр | 2 |
| Исследование волевых качеств личности. | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности» | | |
| Тема 3.3. Темперамент | Лек | 2 |
| Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. | | |
| Тема 3.3. Темперамент | Лек | 2 |
| Типологии темперамента | | |
| Тема 3.3. Темперамент | Пр | 1 |
| Исследование типов темперамента. | | |
| Тема 3.3. Темперамент | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Темперамент» | | |
| Тема 3.4. Характер | Лек | 2 |
| Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. | | |
| Тема 3.4. Характер | Лек | 2 |
| Типологии характера. Формирование характера. | | |
| Тема 3.4. Характер | Пр | 1 |
| Исследование типа характера на основе самодиагностики. | | |
| Тема 3.4. Характер | Пр | 1 |
| Решение психологических задач по теме «Характер» | | |
| Тема 3.5. Способности | Лек | 2 |
| Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Тема 3.5. Способности | Лек | 2 |
| Виды способностей. Развитие способностей. | | |
| Тема 3.5. Способности | Пр | 1 |
| Исследование творческих способностей. | | |
| Тема 3.5. Способности | Пр | 2 |
| Решение психологических задач по теме «Способности» | | |
| **Раздел 4.Спортивная психология** | **48** | |
| Тема 4.1. Развитие эмоциональной, волевой, интеллектуальной сферы личности в спортивной деятельности. | Лек | 2 |
| Тема 4.2. Мотивационная сфера спортсмена и особенности ее развития в спорте | Лек | 2 |
| Тема 4.3 Психология спортивной карьеры. | Лек | 2 |
| Тема 4.4 Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и способы профилактики. | Лек | 2 |
| Тема 4.5 Психологическое сопровождение спортивной деятельности. | Лек | 2 |
| Тема 4.6. Психогигиена и психорегуляция в спорте | Лек | 2 |
| Самостоятельная работа | СР | 34 |
| Зачет | ЗаО | 2 |

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| **Тип аудитории** | **Оснащение аудитории**<br>**Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)** |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс) | Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |

**3.2. Информационное обеспечение обучения**
**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Иванников В. А. Психология : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 480 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/490011
2. Сластенин В. А., Абдурахманов Р. А., Азарнов Н. Н., Веракса Н. Е., Гнездилов Г. В., Колесова Ю. В., Костеров А. С., Мощенко А. В., Подымова Л. С., Каширин В. П. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 374 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/513166
3. Сластенин В. А., Абдурахманов Р. А., Азарнов Н. Н., Веракса Н. Е., Гнездилов Г. В., Колесова Ю. В., Костеров А. С., Мощенко А. В., Подымова Л. С., Каширин В. П. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 232 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/513167
4. Изотова Е. И., Авдулова Т. П., Хузеева Г. Р., Костяк Т. В., Молчанова Г. В., Гребенникова О. В., Гавриченко О. В., Аянян А. Н. Психология дошкольного возраста : учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 452 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/530878
5. Иванников В. А. Психология : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 480 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/536993

*Дополнительные источники:*

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

*Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| Знания:<br>прикладные знания современной психологии. Использование тестов, опросных методик, тренинговых занятий позволит старшеклассникам соотнести самонаблюдение с данными исследований и наметить пути развития необходимых качеств для будущей профессии. | Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций. |
| Умения: | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование |
| Практический опыт: | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий. |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Основы психологии»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Основы психологии» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

*Таблица 6. Показатели и критерии оценивания*

| Показатель | Критерий |
|---|---|
| Пороговый (узнавание) «3» | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении. |
| Базовый (воспроизведение) «4» | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий (компетентность) «5» max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).