

**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: 02.12.2025
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

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,
2026 г.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		3	2				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	110	110	34				
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	34				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34	34	4				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	18				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	ЗаО	Эк				
Общая трудоемкость час	144	144	56				

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

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
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, сенсбилизация, 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

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.

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
- Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:

- сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
- способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- приобщить студента к творческой деятельности;
- проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.

При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 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

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; 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; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; 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).