

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Шаллиев С.Н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|-----------|
| 1. Общая характеристика | 4 |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ... | 4 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 4 |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины | 4 |
| 2.2. Содержание дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации дисциплины | 11 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение | 11 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение | 11 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 12 |

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины «ОП.02 Основы психологии»: формирование системы психологических знаний, развитие умений анализировать психологическую действительность, развитие устойчивого интереса к психологической стороне жизни. Дисциплина «Основы психологии» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Дисциплинарные результаты | |
|-------------------------|---|--|
| | Умения | Знания |
| ОК 01 ОК 02 ОК 09 | Анализировать историю становления психологии как науки | Предмет и задачи психологии как науки |
| | Характеризовать методы научного познания в психологии | Методы изучения психики |
| | Выделять особенности психики младшего школьника | Понятие о психике и ее развитии |
| | Выделять особенности сознания младшего школьника | Понятие «сознание человека», структура сознания |
| | Решать психологические задачи | Основные понятия психологической теории деятельности |
| | Объяснять иллюзии зрительного восприятия | Характеристика познавательных психических процессов: ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь |
| | Определять свойства внимания по результатам диагностического исследования | Характеристика человека как субъекта, личности и индивидуальности |
| | Определять индивидуальные особенности памяти по результатам диагностического исследования | Характеристика эмоционально-волевой сферы личности |
| | Определять особенности мышления на основе результатов диагностического исследования | Понятие о темпераменте, типологии темперамента |
| | Определять психологические состояния и способы их регуляции | Понятие о характере, типологии характера, его формирование |
| | Определять особенности волевых качеств личности на основе результатов диагностического исследования | Понятие о способностях, их виды, развитие |

| | | |
|--|---|--|
| | Определять тип темперамента | |
| | Определять тип характера на основе самодиагностики | |
| | Определять творческие способности на основе результатов диагностического исследования | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка | 91 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 52 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 18 |
| практические занятия | 52 |
| курсовая работа (проект) | 2 |
| Самостоятельная работа | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена | 9 |

2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала 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 | | 14/9 | |
| Тема 1.1. Предмет и задачи психологии | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. | 1 | |
| | 2. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 1 | |
| | 1. Практическое занятие 1. История становления психологии как науки. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Сравнительная характеристика научной и житейской психологии» | 1 | | |
| Тема 1.2. Методы изучения психики | Содержание учебного материала | 3 | 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. | 1 | |
| | 2. Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г. Ананьева. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 2 | |
| | 1. Практическое занятие 2. Сводная таблица методов в психологии. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Составление схемы «Основные методы психологических исследований» | 1 | | |
| Тема 1.3. Психика и ее развитие | Содержание учебного материала | 3 | 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. | 1 | |
| | 2. Физиологические основы психики человека. | | |

| | | | |
|---|--|--------------|-------------------------|
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 2 | |
| | 1. Практическое занятие 3. Исследование особенностей психики школьника. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Сравнительный взгляд на психику людей и животных» | 1 | |
| Тема 1.4. Сознание человека | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. | 1 | |
| | 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. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 4. Исследование особенностей сознания школьника. | | |
| | 2. Практическое занятие 5. Сравнение взглядов на сознание разных направлений в психологии. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Сравнительный взгляд на сознание разных школ» | 1 | | |
| Тема 1.5. Деятельность | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности. | 1 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 1 | |
| | 1. Практическое занятие 6. Решение психологических задач по теме «Деятельность». | | |
| Раздел 2. Познавательные психические процессы | | 29/22 | |
| Тема 2.1. Ощущения | Содержание учебного материала | 5 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. | 1 | |
| | 2. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсбилизация, синестезия). | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 7. Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений. | | |
| | 2. Практическое занятие 8. Решение психологических задач по теме «Ощущения». | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей ощущения в разных условиях, состояниях | 1 | | |
| Тема 2.2. Восприятие | Содержание учебного материала | 5 | 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. | 1 | |

| | | | |
|--|--|----------|-------------------------|
| | 2. Классификация видов восприятия. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | 1. Практическое занятие 9. Иллюзии зрительного восприятия. | 3 | |
| | 2. Практическое занятие 10. Решение психологических задач по теме «Восприятие». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей восприятия в разных условиях, состояниях | 1 | |
| Тема 2.3. Внимание | Содержание учебного материала | 5 | 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. | 1 | |
| | 2. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 11. Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования. | | |
| | 2. Практическое занятие 12. Решение психологических задач по теме «Внимание». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей внимания в разных условиях, состояниях | 1 | |
| Тема 2.4. Память | Содержание учебного материала | 5 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти. | 1 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 13. Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника. | | |
| | 2. Практическое занятие 14. Решение психологических задач по теме «Память». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей памяти в разных условиях, состояниях | 1 | |
| Тема 2.5. Воображение | Содержание учебного материала | 5 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. | 1 | |
| | 2. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 15. Решение психологических задач по теме «Воображение». | | |
| 2. Практическое занятие 16. Изучение способов развития воображения у школьников. | | | |
| Тема 2.6. Мышление | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. | 1 | |
| | 2. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. | | |

| | | | |
|---|---|--------------|-------------------------|
| | 3. Развитие мышления. В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | 1. Практическое занятие 17. Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования. | 4 | |
| | 2. Практическое занятие 18. Решение психологических задач по теме «Мышление». | | |
| | 3. Практическое занятие 19. Изучение особенностей мышления детей разных возрастов. | | |
| Тема 2.7. Речь | Содержание учебного материала | 5 | OK 01 OK 02 OK 09 |
| | 1. Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. | 1 | |
| | 2. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 3 | |
| | 1. Практическое занятие 20. Решение психологических задач по теме «Речь». | | |
| 2. Практическое занятие 21. Изучение особенностей общения детей разного возраста. | | | |
| Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности | | 27/21 | |
| Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность | Содержание учебного материала | 5 | OK 01 OK 02 OK 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. | 1 | |
| | 2. Направленность личности, формы ее проявления. Рождение личности. Развитие и формирование личности. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 4 | |
| | 1. Практическое занятие 18-19. Решение психологических задач по теме «Личность». | | |
| Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности | Содержание учебного материала | 7 | OK 01 OK 02 OK 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. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 5 | |
| | 1. Практическое занятие 20. Психологические состояния и их регуляция. | | |
| 2. Практическое занятие 21. Исследование волевых качеств личности. | | | |
| | 3. Практическое занятие 22. Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности». | | |
| Тема 3.3. Темперамент | Содержание учебного материала | 6 | OK 01 OK 02 OK 09 |
| | 1. Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. | 1 | |
| | 2. Типологии темперамента. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------|
| | 1. Практическое занятие 23. Исследование типов темперамента. | 4 | |
| | 2. Практическое занятие 24. Решение психологических задач по теме «Темперамент». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Составления рекомендаций для работы с людьми разных темпераментов | 1 | |
| Тема 3.4. Характер | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. | 1 | |
| | 2. Типологии характера. Формирование характера. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 4 | |
| | 1. Практическое занятие 25. Исследование типа характера на основе самодиагностики. | | |
| | 2. Практическое занятие 26. Решение психологических задач по теме «Характер». | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Обзор характеров с особенностями | 1 | | |
| Тема 3.5. Способности | Содержание учебного материала | 5 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| | 1. Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. | 1 | |
| | 2. Виды способностей. Развитие способностей. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 4 | |
| | 1. Практическое занятие 27. Исследование творческих способностей. | | |
| 2. Практическое задание 28. Решение психологических задач по теме «Способности». | | | |
| Курсовой проект (работа) 1. Мотивация и мотивы занятий спортом. 2. Психологические проблемы профессиональной карьеры тренера. 3. Психологические аспекты спортивной карьеры. 4. Психологическая помощь при кризисах в спортивной карьере. 5. Физическая культура и спорт как фактор формирования здорового образа жизни. 6. Коррекция психических функций средствами физической культуры. 7. Социально-психологические аспекты спорта и активного отдыха. 8. Социально-психологические тренинги в спорте и в сфере активного отдыха. 9. Психологические особенности спортивных болельщиков 10. Психология спортивного фанатизма 11. Психологические особенности спортивного судейства 12. Мотивация занятий физическими упражнениями в фитнес-клубах 13. Командообразование в спорте 14. Когнитивные ошибки в спорте 15. Лидерство в спортивной команде 16. Психологическое сопровождение деятельности спортивных стюардов | | 2 | ОК 01 ОК 02 ОК 09 |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена | | 9 | |
| Всего: | | 91 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Педагогика и психологии», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.1.1. Основные печатные издания

1. Дубровина И.В. Психология. – М. : Академия, 2019. - Текст : непосредственный.
2. 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, 2019. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-11149-1. — Текст : непосредственный.
3. Милорадова, Н. Г. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Милорадова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 225 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04619-9. — Текст : непосредственный.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : непосредственный.
5. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 374 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03519-3. — Текст : непосредственный.

3.1.2. Основные электронные издания

1. Склорова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. В. Склорова, Н. В. Носкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 235 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10760-9. — Текст : электронный.
2. - Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для среднего профессионального образования / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10258-1. — Текст : электронный.
3. - 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, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-11149-1. — Текст : электронный.
4. - Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 457 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-11587-1. — Текст : электронный.
5. - Милорадова, Н. Г. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Милорадова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04619-9. — Текст : электронный.
6. - Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный.
7. - Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В
8. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 374 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03519-3. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|------------------|
| <i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины</i> | | |
| Предмет и задачи психологии как науки | точность определения предмета и задач психологии как науки | устный опрос |
| Методы изучения психики | точность в определении методов изучения психики | устный опрос |
| Понятие о психике и ее развитии | точность в характеристике понятия «психика» и особенностей ее развития | тестирование |
| Понятие «сознание человека», структура сознания | точность характеристики понятия «сознание человека» и определении структуры сознания | письменный опрос |
| Основные понятия психологической теории деятельности | точность определения основных понятий психологической теории деятельности | тестирование |
| Характеристика познавательных психических процессов: ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь | точность характеристики познавательных психических процессов: ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь | тестирование |
| Характеристика человека как субъекта, личности и индивидуальности | точность характеристики человека как субъекта, личности и индивидуальности | письменный опрос |
| Характеристика эмоционально-волевой сферы личности | точность характеристики эмоционально-волевой сферы личности | устный опрос |
| Понятие о темпераменте, типологии темперамента | точность характеристики понятия «темперамент» и его типов | устный опрос |
| Понятие о характере, типологии характера, его формирование | точность характеристики понятия «характер», его типов и особенностей формирования | письменный опрос |

| | | |
|---|---|--------------|
| Понятие о способностях, их виды, развитие | точность характеристики понятия «способности», их видов и особенностей развития | тестирование |
| <i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i> | | |

| | | |
|---|--|--|
| Анализировать историю становления психологии как науки | анализ истории становления психологии как науки соответствует научным подходам | Практическая работа 1 |
| Характеризовать методы научного познания в психологии | характеристика методов научного познания в психологии соответствует научным подходам | Практическая работа 2 |
| Выделять особенности психики младшего школьника | особенности психики младшего школьника выделены в соответствии научным подходам | Практическая работа 3 |
| Выделять особенности сознания младшего школьника | особенности сознания младшего школьника выделены в соответствии научным подходам | Практическая работа 4 |
| Решать психологические задачи | решение психологических задач выполнено по алгоритму и соответствует установленным требованиям | Практическая работа 5 Практическая работа 6 Практическая работа 7 Практическая работа 9 Практическая работа 11 Практическая работа 13 Практическая работа 14 Практическая работа 16 Практическая работа 17 Практическая работа 18 Практическая работа 19 Практическая работа 22 Практическая работа 24 Практическая работа 26 Практическая работа 28 |
| Объяснять иллюзии зрительного восприятия | обоснованность в объяснении иллюзий зрительного восприятия | Практическая работа 8 |
| Определять свойства внимания по результатам диагностического исследования | выделенные свойства внимания точно соответствуют результатам диагностического исследования | Практическая работа 10 |
| Определять индивидуальные особенности памяти по результатам диагностического исследования | выделенные особенности памяти точно соответствуют результатам диагностического исследования | Практическая работа 12 |
| Определять особенности мышления на основе результатов диагностического исследования | выделенные особенности мышления точно соответствуют результатам диагностического исследования | Практическая работа 15 |

| | | |
|--|--|------------------------|
| Определять психологические состояния и способы их регуляции | точно определены психологические состояния и способы их регуляции | Практическая работа 20 |
| Определять особенности волевых качеств личности на основе результатов диагностического | выделенные особенности волевых качеств точно соответствуют результатам | Практическая работа 21 |

| | | |
|---|---|------------------------|
| исследования | диагностического исследования | |
| Определять тип темперамента | точно определен тип темперамента | Практическая работа 23 |
| Определять тип характера на основе самодиагностики | тип характера точно соответствует результатам самодиагностики | Практическая работа 25 |
| Определять творческие способности на основе результатов диагностического исследования | выделенные творческие способности точно соответствуют результатам диагностического исследования | Практическая работа 27 |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена. | | |