



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Направление подготовки (специальность):

49.02.01 Физическая культура

Квалификация: педагог по физической культуре и спорту

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.02</i>	
Группа	<i>141</i>	
Курс	<i>1 курс на базе среднего общего образования</i>	
Семестр	<i>4 семестр</i>	
Общее количество часов:	<i>98 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>98 часов</i>	
Форма контроля	<i>2 семестр: экзамен</i>	

* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Л. А. Дубовицкая (преподаватель)
(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19/01-Пр-806 от «28» августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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.	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.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 98 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 98 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	98
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	98
в том числе:	
теоретическое обучение	74
практические занятия	24
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-
<i>Итоговая аттестация 4 семестр - экзамен</i>	

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

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. Основы общей психологии		34/10	
Тема 1.1. Психология как наука и область гуманитарной практики	Содержание	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	1. Общее представление о психологии как науке, научная и житейская психология.	2	
	2. Предмет и объект психологии: психические явления и психологические факты.		
Тема 1.2. Биологические основы психики. Сознание и самосознание.	Содержание	4	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	1. Мозг, психика и нервная система.	4	
	2. Мозг, психика и нервная система		
	3. Структура психики.		
	4. Структура психики.		
Тема 1.3. Личность и ее структура	Содержание	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	1. Проблема личности в психологии, теории личности в зарубежной и отечественной психологии.	2	
	2. Личность, индивидуальность, индивид		
Тема 1.4. Психологическая теория деятельности. Мотивация.	Содержание	4	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	1. Основные понятия теории деятельности (потребность, мотив, цель, задача, действие, операция, результат).	4	
	2. Структура деятельности: мотивационно-потребностные и операционально-технические аспекты.		
	3. Классификация потребностей и мотивов: побудительные и притягательные мотивы (установка, влечение, желание, интерес, мечта, идеалы, убеждения).		
	4. Виды деятельности, понятие о творческой деятельности.		
Тема 1.5. Темперамент и	Содержание	5	ОК 01

характер	1.Тип темперамента, свойства темперамента. Тип ВНД и свойства нервной системы.		ОК 02 ОК 09
	2. Индивидуальный стиль деятельности и темперамент.		
	3.Характер как совокупность устойчивых свойств человека		
	4. Характер и поведение, структура характера, черты характера.		
	5. Акцентуации характера		
Тема 1.6. Эмоционально - волевая сфера	Содержание	4/2	
	1. Определение и значение произвольности, воли. Побудители к волевому действию	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Волевые процессы, качества. Развитие воли у человека.		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 1. Семинар. Диагностика личной волевой регуляции психической деятельности по тесту Кеттелла.	1	
	Практическое занятие 2. Практикум. Решение психолого-педагогических задач.	1	
Тема 1.7. Эмоции и чувства	Содержание	3/1	
	1. Эмоции как особый класс психических процессов и состояний, причины их возникновения, связь с мотивационно-потребностной сферой человека	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Функции эмоций.		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	1	
	Практическое занятие 3. Семинар. Виды эмоций.	1	
Тема 1.8. Способности личности	Содержание	3	
	1. Структура способностей. Общие и специальные способности.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Активность и саморегуляция, как базовые компоненты способностей.		
	3. Сензитивные периоды в развитии способностей.		
Тема 1.9. Ощущение, восприятие	Содержание	4/1	
	1. Познавательные процессы.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2.Психология ощущения и восприятия.		
	3. Понятия, свойства, виды, функции, развитие ощущений и восприятия		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	1	

	Практическое занятие 4. Практикум. Определение личностных особенностей восприятия, ощущений, репрезентативной системы	1	
Тема 1.10. Память, внимание	Содержание	5/2	
	1. Понятия, свойства, виды, функции внимания. Возрастные особенности развития внимания	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Понятия, свойства, виды, функции, развитие памяти		
	3. Возрастные особенности развития памяти. Мнемоника.		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 5. Практикум. Диагностика развития внимания и памяти человека.	2	
	Практическое занятие 6. Семинар. Значение развития внимания и памяти в профессиональной педагогической деятельности.		
Тема 1.11. Воображение, мышление, речь	Содержание	8/4	
	1. Понятия, свойства, виды, функции, развитие мышления.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Воображение как психический процесс.		
	3. Творческое мышление и обучение.		
	4. Речь как познавательный процесс. Функции речи. Виды речевой деятельности и их особенности. Свойства речи	4	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы		
	Практическое занятие 7. Практикум. Диагностика словесно-логического мышления по тесту Кеттелла	4	
	Практическое занятие 8. Семинар. Развитие речи человека.		
	Практическое занятие 9. Роль речи в физической культуре и спорте.		
	Практическое занятие 10. Контрольная работа		1
Раздел 2. Возрастная психология			
Тема 2.1. Категория возраста и проблема периодизации психического развития	Содержание	4	
	1. Категория возраста и проблема периодизации психического развития	4	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Периодизации развития в российской и зарубежных психологических теориях		
	3. Стадии жизненного пути или этапы идентификации Э. Эриксона		
	4. Стадии интеллектуального развития Ж. Пиаже.		
Тема 2.2 Возрастные	Содержание	11/2	ОК 01

этапы развития детства.	1. Младенчество.	9	ОК 02 ОК 09
	2. Раннее детство.		
	3. Дошкольный возраст		
	4. Младший школьный возраст.		
	5. Подростковый возраст.		
	6. Подростковый возраст		
	7. Юношеский возраст		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 11. Практикум. Заполнить таблицу «Возрастные новообразования ребенка» в соответствии с возрастными этапами развития.	2	
Тема 2.3. Основные концепции психологии обучения	Практическое занятие 12. Практикум. Заполнить таблицу «Особенности кризисов детства» в соответствии с возрастными этапами развития.		
	Содержание	6/3	
	1. Основные понятия психологии обучения	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Психологическая сущность программированного обучения.		
	3. Сущность и организация проблемного обучения.		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	3	
	Практическое занятие 13. Семинар. Концепция развивающего обучения Л.В. Занкова.	3	
	Практическое занятие 14. Семинар. Гипотеза Гальперина о поэтапном формировании умственных действий. Концепция В.В. Давыдова о содержательных обобщениях в обучении.		
	Практическое занятие 15. Практикум. Контрольные задания по разделу «Основные концепции психологии обучения»		
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта			
Тема 3.1. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	Содержание	7/2	
	1. Психофизиологическая основа для занятий физической культурой и спортом	5	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Развитие эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания		
	3. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в		

	физическом воспитании		
	4.Возрастные особенности деятельности учащихся в физическом воспитании и спорте		
	5. Методы изучения личности школьника		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 16. Практикум. Анализ психолого-педагогических ситуаций в работе педагога физической культуры и спорта	2	
	Практическое занятие 17. Практикум. Анализ психолого-педагогических ситуаций в работе педагога физической культуры и спорта		
Тема 3.2. Личность учителя физической культуры	Содержание	4/2	
	1. Общие требования к деятельности учителя физической культуры	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Психологические условия проведения урока физической культуры		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 18. Семинар. Психологические основы педагогического такта.	2	
	Практическое занятие 19. Практикум. Анализ психолого-педагогических ситуаций в работе педагога физической культуры и спорта		
Тема 3.3. Понятие группы и коллектива в спорте	Содержание	7/2	
	1. Внимание в спорте.	5	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Особенности зрительного восприятия в командных видах спорта.		
	3. Особенности запоминания на уроках физической культуры.		
	4. Тактическое мышление спортсмена.		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 20. Анализ психолого-педагогических ситуаций.	2	
	Практическое занятие 21. Анализ психолого-педагогических ситуаций.		
Тема 3.4. Психологические особенности тренировочной деятельности спортсмена	Содержание	7/1	
	1. Психологические особенности спортивного соревнования	6	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения		

	3. Приемы коррекции неблагоприятных предстартовых состояний (апатия, лихорадка).		
	4. Мотивация спортивной деятельности.		
	5. Психодиагностика в спорте. Психологические основы отбора в спорте		
	6. Психология карьеры в спорте		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	1	
	Практическое занятие 22. Практикум. Разработка психолого-педагогических рекомендаций по психологическому обеспечению спортивной тренировки и соревнований	1	
Тема 3.5. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности	Содержание	6/2	
	1. Способности и типологические особенности свойств нервной системы	4	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Типологические особенности в тренировочном процессе и соревновательной деятельности		
	3. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности		
	4. Психология преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера		
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	Практическое занятие 23. Практикум. Применение психологических проб-тестов для определения состояния психической готовности спортсменов (школьников) к соревнованию	2	
	Практическое занятие 24. Практикум. Применение психологических проб-тестов для определения состояния психической готовности спортсменов (школьников) к соревнованию.		
Тема 3.6. Психогигиена в спорте	Содержание	2	
	1. Методы восстановления психической работоспособности	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	2. Психогигиеническое значение психологического климата в коллективе.		
	Экзамен		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и электронные издания

1. 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).

2. 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).

3. 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).

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

5. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для СПО/Д.М. Рамедник.- М.: Издательство Юрайт, 2019.-274 с.

6. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. – Спб.: Питер, 2012.

7. Возрастная и педагогическая психология: учебник для СПО/под. Ред. Сосновского. –М.: Из-во Юрайт, 2018, -359с.

8. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.

9. Психопедагогика спорта: учеб.пособие для СПО/Г.Д. Горбунов – М.: Юрайт, 2020. – 269с.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева,
2. Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.
3. Васильева, Н. Н. Психология: учеб. пособие для СПО [Текст] / С. В. Феокистова, 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>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять знания общей психологии при решении психологических задач; выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности 	<ul style="list-style-type: none"> – использование знаний психологии при решении психологических задач; – поиск, выбор и применение методик для определения индивидуальных особенностей познавательной сферы, индивидуально-типологических и личностных особенностей. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов выполнения практической работы; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение; – человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, структура личности; 	<ul style="list-style-type: none"> – знание предмета, задач и методов психологии как науки; – знание этапов развития психологии как науки; – понимание возникновения и 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 	<ul style="list-style-type: none"> – анализ и оценка решения тестовых заданий; – анализ и оценка решения ситуационных задач; – анализ и оценка презентации по выбранной теме

<ul style="list-style-type: none"> – самосознание, Я-концепция; направленность личности; – эмоции, чувства, воля, темперамент; – индивидуально-типологические особенности человека: характер, задатки, способности. 	<p>процессов в жизни человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
--	---	--