

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Носачева С.Ю., преподаватель дисциплины ОП.08 Основы психологии.

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии дисциплин
профессионального цикла
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального
цикла
С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта
«Экран» – А.К. Маслеников
30 августа 2023 г.

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,
графика учебного процесса, рабочих программ
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов
оценочных средств, учебно-методических
рекомендаций, рабочей программы воспитания,
календарного плана воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год по специальности
49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «ОП.08 Основы психологии» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих ОК 01, ОК 02, ОК 09 и профессиональных компетенций ПК 2.2:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области ФКиС на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области ФКиС.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются навыки, умения и знания.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> -распознавать задачу, проблему в профессиональном, социальном контексте; -анализировать задачу, проблему и выделять её составные части; -определять этапы решения задачи; -выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи, проблемы; -составлять план действия; определять необходимые ресурсы; -владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; -оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) 	<ul style="list-style-type: none"> -основные источники информации и ресурсы для решения задач, проблем в профессиональном контексте; -алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; -методы работы в профессиональной и смежных сферах; -структуру плана для решения задач; -порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> -определять задачи для поиска информации; -определять необходимые источники информации; -планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; -выделять наиболее значимое в перечне информации; -оценивать практическую значимость результатов поиска; -оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; -использовать современное программное обеспечение; -использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач 	<ul style="list-style-type: none"> -номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; -порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> -понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; -участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; -основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); -лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной

Код ОК	Умения	Знания
	-кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); -писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	деятельности; особенности произношения; -правила чтения текстов профессиональной направленности

Код ПК	Навыки	Умения	Знания
ПК 2.2.	-изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; -поиска и отбора, и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач	-изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта.	-достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта; -передовой практический опыт в области физической культуры и спорта; -разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение; -источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	94
в том числе:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	50
самостоятельная работа (подготовка к экзамену)	10
промежуточная аттестация (экзамен)	8
в том числе в форме практической подготовки	50

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. Предмет психологии		12	ОК 01, 02, 09 ПК 2.2
Тема 1.1. Предмет и задачи психологии	Теоретическое обучение Предмет психологии. История развития психологии, основные этапы: наука о душе, наука о сознании, наука о поведении, наука о закономерностях возникновения и проявления психики. Задачи психологии как науки. Структура психологии по критериям: отношение к деятельности, развитию, социальная психология. Связь психологии с другими науками.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09
Тема 1.2. Методы изучения психики	Теоретическое обучение Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии: эмпирические, психодиагностические, экспериментальные, методы психологической помощи. Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г.Ананьева.	1	
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Методы»	2	
Тема 1.3. Психика и её развитие	Теоретическое обучение Психика как свойство высокоорганизованной материи отражать воздействия окружающей среды. Уровни развития: сенсорная психика, перцептивная психика. Формы поведения животных: инстинкт, навык, элементарное мышление. Нервная система как система иннервирующая деятельность органов и систем организма. Спинной мозг. Строение. Функции. Головной мозг. Строение: основные отделы, функциональные области.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09
Тема 1.4. Сознание человека	Теоретическое обучение Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Основные источники развития высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Бессознательное и сознательное.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Тема 1.5. Деятельность	Теоретическое обучение Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности. Понятие о мотиве, мотивации, направленности личности. Понятие о потребности. Структура потребностей по А. Маслоу. Характеристика основных видов деятельности (общение, игра, учение, труд). Психологическая структура учебной деятельности. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Деятельность».	2	
Раздел 2. Познавательные психические процессы		33	
Тема 2.1. Ощущения	Теоретическое обучение Ощущение как простейшая форма отражения окружающей среды в форме отдельных свойств предметов и явлений. Физиологическая основа ощущений. Виды ощущений: экстерорецептивные, инторецептивные, проприорецептивные. Свойства ощущений: чувствительность и пороги чувствительности, адаптация, взаимодействие, сенсбилизация, синестезия.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Ощущения». Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений.	3	
Тема 2.2. Восприятие	Теоретическое обучение Понятие о восприятии. Физиологическая основа восприятия. Свойства восприятия: предметность, целостность, константность, осмысленность, апперцепция. Виды: пространства, движения, времени.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	Практические занятия: Иллюзии зрительного восприятия. Решение психологических задач по теме «Восприятие»	3	
Тема 2.3. Внимание	Теоретическое обучение Внимание как сосредоточенность сознания на объекте при одновременном отвлечении от других. Физиологическая основа внимания. Свойства внимания: объём внимания, устойчивость, переключение, распределение. Рассеянность внимания и её виды. Виды: произвольное, непроизвольное, слепопроизвольное внимание. Развитие внимания.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
	Практические занятия: Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования. Решение психологических задач по теме «Внимание»	4	
Тема 2.4. Память	Теоретическое обучение Память как восприятие, сохранение, воспроизведение материала. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая; оперативная, кратковременная, долговременная; произвольная, произвольная. Свойства памяти.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	Практические занятия: Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника. Решение психологических задач по теме «Память»	4	
Тема 2.5. Воображение	Теоретическое обучение Представление как вторичный образ предметов и явлений. Виды представлений. Воображение как процесс создания нового образа. Виды воображения. Роль в жизни человека. Воображение и творчество. Креативность. Развитие воображения.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Воображение»	2	
Тема 2.6. Мышление	Теоретическое обучение Мышление как процесс выделения сущности и связи между предметами и явлениями. Виды мышления: наглядно-практическое, наглядно-образное, абстрактное. Индивидуальные особенности мышления. Мыслительные приёмы (операции): анализ, синтез, обобщение. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение. Умозаключение. Развитие мышления.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	Практические занятия: Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования. Решение психологических задач по теме «Мышление».	4	
Тема 2.7. Речь	Теоретическое обучение Речь и её функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. Соотношение мышления и речи. Внутренняя речь, её структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Речь».	4	
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности.		31	
Тема 3.1. Макрохарактеристики человека	Теоретическое обучение Макрохарактеристики человека (по Б.Г.Ананьеву): человек как индивид, субъект, личность. Структура личности: внутрииндивидуальная подструктура, внеиндивидуальная подструктура, наиндивидуальная подструктура. Я-концепция. Уровень притязаний. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы её проявления.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	Практические занятия: Решение психологических задач по теме «Личность».	4	
Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности	Теоретическое обучение Эмоции и чувства как процесс переживаемого отношения к объекту или явлению. Формы переживания: эмоции, настроение, аффект, стресс. Виды: радость, интерес, удивление, гнев, страх, страдание, презрение, отвращение, стыд (по К.Изарду), гностические, практические, глорические и др. (по Додонову Б.И.). Воля как процесс саморегуляции поведения и эмоций при преодолении субъективных и объективных препятствий. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность. Методы развития волевых качеств. Локализация контроля: интернальный ЛК и экстернальный ЛК.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	Практические занятия: Психические состояния и их регуляция. Исследование волевых качеств личности. Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности».	6	
Тема 3.3. Темперамент	Теоретическое обучение Темперамент как природно-обусловленное проявление эмоций, общей и вербальной активности. Теории темперамента: гуморальные, конституциональные, психофизиологические. Тип ВНД. Типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Проявление темперамента в деятельности.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
	<p>Практические занятия: Исследование типов темперамента. Решение психологических задач по теме «Темперамент».</p>	4	
Тема 3.4. Характер	<p>Теоретическое обучение Характер как совокупность устойчивых черт поведения. Структура характера. Виды характера. Акцентуации характера.</p>	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	<p>Практические занятия: Исследование типа характера на основе самодиагностики. Решение психологических задач по теме «Характер».</p>	4	
Тема 3.5. Способности	<p>Теоретическое обучение Способности как предпосылки для успешного приобретения знаний, умений, навыков. Уровни способностей. Врожденное и приобретенное. Виды способностей: общие и специальные.</p>	1	ОК 01 ОК 02 ОК 09 ПК 2.2
	<p>Практические занятия: Исследование творческих способностей. Решение психологических задач по теме «Способности».</p>	4	
	Самостоятельная работа (подготовка к экзамену)	10	
	Промежуточная аттестация (Экзамен)	8	
	Всего:	94	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии, оснащенного оборудованием:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	рабочие места обучающихся	Парты Стулья
2	рабочее место преподавателя	Стол Стул
Дополнительное оборудование		
3	система хранения учебно-методических материалов	Книжный шкаф Пробковые стенды
4	гардеробное оборудование	Вешалка для одежды
5	установка для обеззараживания и очистки воздуха	«Амбилайф»
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	Проектор Экран
2	лицензионное программное обеспечение	-Microsoft Windows 7 Pro, 10 Pro -Microsoft Office 2010, 2013, 2016 в том числе отечественного производства -Dr. Web Enterprise Security Suite
3	свободно распространяемое ПО	-Adobe Acrobat Reader, -Google Chrome в том числе отечественного производства -Яндекс. Браузер
4	Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	Компьютер на рабочем столе преподавателя
II Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	учебно-методический комплекс по дисциплине	– рабочая программа по дисциплине «Основы психологии»; – тематический план учебной дисциплины – конспекты занятий – методические рекомендации по выполнению практических заданий – методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

№	Наименование оборудования	Техническое описание
		- фонд оценочных средств учебной дисциплины
	учебные пособия	Психология. Учебник под редакцией Дубровиной И.В. - Москва : Издательский центр «Академия», 2021. - 496 с. Презентации по дисциплине «Основы психологии»

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины

Перечень основных печатных и электронных изданий, и дополнительных источников:

Основные печатные и электронные издания:

1. Психология : учеб. пособие для СПО / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Академия, 2021. - 496 с.

Дополнительные источники:

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.

2. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – Москва : Политиздат, 1978. – 272 с. – Текст : электронный. – URL: <https://studfile.net/preview/2231020/> (дата обращения: 15.06.2023).

3. Психология мотивации и эмоций : учеб. пособие / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – 2-е изд., стереотип. ; Моск. психолого-социальный институт – Москва, 2006. – С. 273-285. – (Хрестоматия по психологии).

4. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. - 2-е изд. перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 368 с.

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа практической психологии «Психологос» : [сайт]. - URL: <http://psychologos.ru> (дата обращения: 25.06.2023) – Текст : электронный

2. Словари и энциклопедии на Академике : [сайт]. - URL: <https://dic.academic.ru/> (дата обращения: 25.06.2023) – Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельных работ, тестирования, экзамена.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
применять знания общей психологии при решении психологических задач; выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта	использование знаний психологии при решении психологических задач; поиск, выбор и применение методик для определения индивидуальных особенностей познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности;	оценка результатов выполнения практических заданий; экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
предмет, задачи и методы психологии; развитие психологии как науки; психика и её развитие; сознание и самосознание; деятельность, её психологическая структура, виды деятельности; познавательные психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение; макрохарактеристики человека: индивид, субъект, личность, индивидуальность; структура личности; Я-концепция, направленность личности; эмоционально-волевая сфера личности; темперамент, характер, задатки и способности.	знание предмета, задач и методов психологии; 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 и её виды, структуры; анализ закономерностей формирования различных видов деятельности; знания понятия и видов познавательных процессов; понимание значения познавательных процессов в жизни человека; сравнение познавательных психических процессов;	анализ и оценка решения тестовых заданий; анализ и оценка решения ситуационных задач; анализ и оценка презентации по выбранной теме.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Передовой опыт в области физической культуры и спорта; поиск, отбор, изучение учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач; знать закономерности психического развития человека как субъекта образовательной деятельности, личности и индивидуальности; знать психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знание макрохарактеристик человека, структуры личности; знание самосознания, его структуры, направленности личности, понимание Я-концепции; оценка механизмов психологической защиты личности; понимание значения эмоционально-волевой сферы в жизни человека; знание индивидуально-типологических особенностей человека: типов темперамента, понимание значения темперамента в жизни, оценка влияния типа темперамента на деятельность человека; характера, задатков и способностей, понимание значения их в жизни и деятельности человека.</p>	