

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

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

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.08 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург**  
**2024 год**

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 № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –  
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Общие положения	4
Структура направления «Самостоятельная работа студента».	5
Вид СРС № 1.	6
Вид СРС № 2.	8

## **Общие положения**

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов (СРС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по видам самостоятельной работы студентов по программе дисциплины Основы психологии.

СРС включает задания для выполнения практических работ и вопросы для подготовки к текущим и промежуточному контролю дисциплины Основы психологии.

СРС разработан на основании положений:

- ФГОС СПО основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- программы дисциплины Основы психологии.

### **Место дисциплины Основы психологии в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина Основы психологии входит в обще профессиональный модуль. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций и профессиональных компетенций.

#### **Общие компетенции:**

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

#### **Профессиональные компетенции:**

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

## Структура направления «Самостоятельная работа студента»

Изучение студентами всего программного материала курса Основы психологии включает аудиторные занятия, проводимые по расписанию под контролем преподавателя, и самостоятельные занятия студентов. На самостоятельную работу студентов, в которую входят как обязательные, так и дополнительные виды работ, отводится 10 часов (для подготовки к экзамену).

За время самостоятельной работы:

1. Студенты **должны:**

- А. Освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу;
- Б. Подготовиться к текущим и рубежным контролям;

2. Студенты **имеют право:**

- А. Получить консультацию по подготовке к контрольным занятиям (тестированию), к сдаче экзамена.
- Б. Получить список вопросов при подготовке к экзамену.
- В. Подобрать и изучить литературу, помимо рекомендованной преподавателем.
- Д. Сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы контрольного занятия (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).

На самостоятельную работу студента по дисциплине Основы психологии отводится 10 часов.

***Самостоятельная работа студентов*** включает в себя ***обязательные*** виды работ:

- а) изучение теоретического материала;
- б) подготовку к текущим контролям и составление тезисных конспектов;
- в) подготовку к промежуточному контролю (зачет, экзамен).

Студентов в начале семестра знакомят с планом работ. Рекомендуется список литературы. По программе курса дисциплины Основы психологии студенты должны овладеть ЗУН по 3 разделам, выполнить 7 практических работ.

Работа считается выполненной и оценивается в 1 балл, если она соответствует критериям, с которыми студент ознакомлен заранее.

Если работа не соответствует критериям (например, не решает поставленных задач, нет вывода), она считается невыполненной и не оценивается, студенту предлагается дополнить работу.

## **Вид самостоятельной работы студентов № 1: подготовка к текущим и промежуточным контролям**

Вид СРС № 1 предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе дисциплины Основы психологии основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Подготовка к текущим контролям (тестированию) включает в себя изучение теоретического материала (литературных источников, учебных пособий), составление тезисных конспектов. Этот вид самостоятельной работы является обязательным для каждого студента и контролируется преподавателем. Вопросы для подготовки и список литературы студенты получают заранее (в начале семестра).

Для получения аттестации студентам нужно проработать учебный материал всех разделов.

### **Вопросы для ознакомления:**

1. Предмет психологии.
2. История развития психологии.
3. Понятие о психике.
3. Классификация психических явлений.
4. Закономерности развития психики животных и человека.
5. Проблема сознания в психологии.
6. Методы исследования в психологии. Отрасли психологии.
7. Сравнительная характеристика психики и сознания.
8. Ощущение. Классификация ощущений. Чувствительность и пороги ощущений.
9. Ощущение. Закономерности и свойства ощущений.
10. Восприятие. Классификация восприятий.
11. Свойства восприятий.
12. Сравнительная характеристика ощущений и восприятий.
13. Память. Теории памяти. Виды и типы памяти.
14. Память. Закономерности памяти. Рациональные приемы запоминания.
15. Внимание. Физиологические механизмы внимания.
16. Внимание. Теории внимания. Виды и свойства внимания.
17. Мышление. Формы и виды мышления.
18. Мышление. Мыслительные операции и мыслительный процесс.
19. Воля. Феноменология преодоления.
20. Воля. Структура сложного волевого действия. Волевые свойства личности.
21. Эмоции. Чувства.
22. Эмоции. Классификация эмоций.
23. Эмоции. Функции и свойства эмоций.
24. Методы работы с неблагоприятными эмоциональными состояниями.
25. Понятие о темпераменте. Типы темперамента.
26. Свойства нервной системы.
27. Психические свойства.
28. Сангвинический тип темперамента.
29. Меланхолический тип темперамента.
30. Флегматический тип темперамента.
31. Холерический тип темперамента.
32. Понятие о характере.
33. Акцентуированные типы характера.
34. Природа характера.

35. Способности и задатки.

36. Уровни способностей.

37. Виды способностей.

Для аттестации за весь курс студенты должны выполнить практические задания, написать итоговый тест.

## **Вид СРС № 2: учебно-исследовательская работа студентов для участия в студенческих научно-практических конференциях.**

Студентам предлагается подготовка и участие в (УОР №1, городских, всероссийских) научно-практических конференциях. Основными целями такой работы являются: углублённо познакомиться с научной деятельностью исследователя-психолога (анализ литературных источников, проведение эксперимента, использование математических методов в психологии, приобретение опыта публичных выступлений).

Студент может выбрать одну из предложенных тем (предложить свою), согласовать её с руководителем работы, наметить график выполнения работ, которому необходимо строго придерживаться.

На первом этапе написания работы студент должен изучить литературные источники по проблеме темы и сделать вывод по этой части работы. Необходимо определить цель, задачи, объект и предмет исследования, выборку респондентов, выбрать методы и методики исследования.

На втором этапе нужно провести само исследование (опрос, эксперимент, тестирование), выполнить необходимые расчёты (объяснение результатов специальных методик, методы математической статистики) и интерпретации. Сделать выводы по этой части работы.

На третьем этапе необходимо сформулировать выводы и дать рекомендации к использованию результатов работы. Далее подготовить презентацию к работе, написать доклад выступления.