

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 02. Основы психология

Программа подготовки специалистов среднего звена

*для специальности 49.02.01. «Физическая культура»
(Углубленная подготовка)*

Форма обучения: очная

Владивосток, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 02 – «Основы психологии», разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утверждённого приказом Минобрнауки России от 11 ноября 2022 года, № 968.

Разработчик: Елена Ивановна Сотникова, преподаватель КСД ВВГУ, высшей категории.

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «05» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.02 Основы психологии является частью общепрофессионального учебного цикла образовательной программы КСД ВВГУ по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура», утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ от «11» ноября 2022г. № 968.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведённые в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК. 4	У.1 применять знания психологии при решении педагогических задач.	3.1 основы психологии личности; закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности; - возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
ОК. 6	У.2 выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально – типологические и личностные особенности.	3.2 психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно – спортивной деятельности; - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды); - основы психологии тренировочного процесса; основы спортивной психодиагностики.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	116
В том числе:	
- теоретическое обучение	32
- практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	52
- лабораторные занятия (<i>если предусмотрены</i>)	
- курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	
- самостоятельная работа	28
- консультация	4
- промежуточная аттестация – <i>дифференцированный зачёт</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию		10/4	
Тема 1.1. Предмет и задачи психологии	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06
	1 Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии	2	
	2. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой.		
Тема 1.2 Методы изучения психики	Содержание	2/2	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах её развития: методы интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психологической помощи.	2	
	2 Основные методы психологических исследований. Классификация Б.Г. Ананьева.		
	Практическое занятие № 1 «Основные направления психологической практики».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление конспектов по теме: - Проблема возникновения и развития психики. - Свойства внимания и их характеристика.	2	
Тема: 1.3 Психика и её развитие	Содержание	2	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция	4	

	психики. Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект.		
	2 Физиологические основы психики человека		
Тема 1.4 Сознание человека	Содержание	2	ОК 04
	1 Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания.	2	ОК 06
	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.		
Тема 1.5 Деятельность	Содержание	2/2	ОК 04
	1 Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности.	2	ОК 06
	2 Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.		
	Практическое занятие № 2: Решение психологических задач по теме «Деятельность».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по темам: - Основные психологические школы. - Бихевиоризм как наука о поведении. - Становление российской психологической науки.	2	
Раздел 2. Познавательные психические процессы		14/24	
Тема 2.1 Ощущения	Содержание	2/4	ОК 04
	1 Ощущение: понятие, основные свойства и характеристики. Классификация видов ощущения.	2	ОК 06
	2 Основные свойства ощущений: (чувствительность, контраст ощущений, адаптация, сенсibilизация, синестезия).		

	Практическое занятие № 3: Решение психологических задач по теме: «Ощущения»	2	
	Практическое занятие № 4: Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по темам: - Современные тенденции в развитии психологической науки. - Происхождение и развитие сознания человека.	2	
Тема 2.2. Восприятие	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Восприятие: понятие, физиологические основы восприятия, свойства. Восприятие пространства, движения и времени. Индивидуальные различия в восприятии и его развитие у детей.	2	
	2. Зависимость восприятия от характера деятельности.		
	3. Классификация видов восприятия.		
	4 Роль ощущений и восприятия в жизнедеятельности человека, в физическом воспитании и спорте.		
	Практическое занятие № 5: Иллюзии зрительного восприятия	2	
	Практическое занятие № 6: Решение психологических задач по теме: «Восприятие».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект по теме: - Культурно-историческая концепция развития психики человека Л.С.Выготского.	2	
Тема: 2.3 Внимание	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о внимании, функции внимания.	2	
	2 Свойства внимания: устойчивость, объём внимания, переключение, сосредоточенность, распределения внимания.		
	3. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и		

	послепроизвольное внимание. Развитие внимания.		
	Практическое занятие № 7. Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.	2	
	Практическое занятие № 8. Тест «Распределение и переключение внимания»); Методика «Красно – чёрная таблица»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект по теме: Психологическая теория деятельности.	2	
Тема 2.4 Память	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Память: понятие, общая характеристика, основные процессы и механизмы памяти, индивидуальные особенности. Развитие памяти.	2	
	2 Свойства и виды памяти.		
	3. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций.		
	Практическое занятие № 9: Методика память на числа. Методика память на образы. Тренировка и развитие памяти.	2	
	Практическое занятие № 10: Тест «Непроизвольная память»; Тест: «Объём кратковременной памяти»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект по темам: - Происхождение и развитие сознания человека. - Самосознание и его составляющие.	2	
Тема 2.5. Воображение	Содержание	2/2	ОК 04 ОК 06
	1 Воображение: понятие, общая характеристика, виды, механизмы переработки представлений в воображаемые образы.	2	
	2 Развитие воображения		
	3 Воображение и творчество. Понятие о креативности.		
	Практическое занятие № 11: Решение психологических задач по теме « Воображение».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по теме: - Психологическая теория деятельности. -Общение как деятельность.	2	

Тема 2.6. Мышление	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно – действенное, наглядно – образное, словесно – логическое мышление.	2	
	2. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение.		
	3 Развитие мышления.		
	Практическое занятие № 12: Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования.	2	
	Практическое занятие № 13: Тест «Гений ли я»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа с книгой по темам: - Познавательная сфера человека. -Сенсорно-перцептивная деятельность и ее роль в познании. - Чувственное познание и его роль в психической деятельности человека.	2	
Тема 2.7. Речь	Содержание	2/2	ОК 04 ОК 06
	1 Речь: понятие, физиологические основы и проблемы возникновения речи. Виды речи.	2	
	2 Отличие речи от языка. Значение и смысл.		
	3 Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.		
	Практическое занятие № 14: Решение психологических задач по теме « Речь».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат по темам: - Индивидуальные особенности памяти и ее развитие. - Классификация основных видов представлений. - Воображение и его роль в психической деятельности	2	

	человека. -Теории мышления в психологии. -Речь и речевая деятельность. -Психологические теории внимания. -Основные психологические теории воли.		
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности			
Тема 3.1 Человек как субъект, личность и индивидуальность.	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Человек как индивид, личность, индивидуальность, субъект. Личность и её структура	2	
	2 Социализация личности. Механизмы психологической защиты.		
	3 Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно – спортивной деятельности.		
	Практическое занятие № 15: Решение психологических задач по теме: «Личность».	2	
	Практическое занятие № 16: Тест - Определить уровень своей самооценки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект по темам: - Эмоции и чувства. - Личность: взаимосвязь социального и биологического - Психологические теории личности. - Личность и мотивация деятельности.	2	
Тема 3.2 Эмоционально – волевая сфера личности	Содержание	2/8	ОК 04 ОК 06
	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.		
	Практическое занятие № 17: Психологические состояния и их регуляция.	2	

	Практическое занятие № 18: Исследование волевых качеств личности.	2	
	Практическое занятие № 19: Решение психологических задач по теме: «Эмоционально – волевая сфера личности».	2	
	Практическое занятие № 20: - Диагностика волевого потенциала личности (тест Н. Обозова).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа с конспектами	2	
Тема 3.3 Темперамент и характер	Содержание	2/8	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента.	2	
	2 Типология темперамента		
	3 Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера.		
	4Типология характера. Формирование характера.		
	Практическое занятие № 21: Исследование типов темперамента.	2	
	Практическое занятие № 22: Решение психологических задач по теме: «Темперамент».	2	
	Практическое занятие № 23: Исследование типа характера на основе самодиагностики.	2	
	Практическое занятие № 24: Решение психологических задач по теме «Характер».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: рефераты по темам: - Природа и развитие человеческих способностей. - Темперамент и особенности деятельности личности. - Темперамент и характер человека.	2	
Тема 3.4 Способности	Содержание	2/4	ОК 04 ОК 06
	1 Понятие о способностях. Задатки и способности. Врождённое и приобретенное.	2	
	2 Виды способностей. Развитие способностей.		
	Практическое занятие № 25: Исследование творческих	2	

	способностей.		
	Практическое занятие № 26: Решение психологических задач по теме: «Способности».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: рефераты по темам: -Возрастные особенности морального сознания в период младшего школьного возраста. Взгляды психологов на причины кризиса подросткового возраста. Основные причины кризисного характера переходного периода. Креативность в структуре личности подростка.	4	
Консультации		4	
Дифференцированный зачёт			
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1.Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 302 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10265-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517648> (дата обращения: 21.12.2022).

2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10268-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517650> (дата обращения: 21.12.2022).

3.Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 3. Воображение и мышление : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10269-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517651> (дата обращения: 21.12.2022).

4.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).

5.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).

6.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).

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

8.Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-9726-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238649> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9.Пашарина, Е. С. Психология общения: основы профессиональной этики тренера. Курс лекций / Е. С. Пашарина. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-507-45387-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302561> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10.Яковлев, Б. П. Эмоциональные и мотивационные детерминанты в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-8114-9849-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/214730> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

2. Васильева, Н. Н. Психология: учеб. пособие для СПО [Текст] / С. В. Феоктистова, 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>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой; - основы психологии личности; - закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности; - возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; - психологическое значение возрастнополовых факторов в физической культуре и спорте; - особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; - групповую динамику; - понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения; - основы психологии творчества; - психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование дифференцированный зачёт
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- применять знания по психологии при решении педагогических задач; - выявлять индивидуальные и типологические особенности занимающихся; -использовать стандартизированные методы психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей занимающихся; - составлять психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	Оценка результатов выполнения практических работ, дифференцированный зачёт