

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра психологии имени А.Ц. Пуни

Рабочая программа профессионального модуля

ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация:

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения:

Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 Основы психологии составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению 49.02.02 Адаптивная физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина «Основы психологии» изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (1 семестр). Цикл дисциплин в соответствии с ФГОС СПО: общепрофессиональный.

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области психологии и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции ОК 04	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ЛР 3	ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 7	ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение в выражении прав и законных интересов других людей
ЛР 12	ЛР 12 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской

ответственности.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знания	<ul style="list-style-type: none">✓ предмет, методы и систему основных понятий психологии (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ характеристики, особенности и свойства, закономерности основных психических процессов (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ психологические основы эмоций, классификацию, функции, свойства (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ особенности темперамента, характера, способностей их роли в жизнедеятельности человека (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).
Умения	<ul style="list-style-type: none">✓ анализировать закономерности и факторы психического развития (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ оценивать уровни развития психических процессов их свойств (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ воздействовать на динамику эмоционального процесса (ОК-23; ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ взаимодействовать с людьми различных темпераментов и акцентуаций характеров (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).
Владение навыками	<ul style="list-style-type: none">✓ конкретными методиками психолого-педагогической диагностики (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ приемами развития психических процессов памяти, мышления и т.п. (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ приемами формирования эмоционального впечатления (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);✓ способностью работать в группах и проектных коллективах международного профиля в качестве исполнителя или руководителя младшего звена (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактная работа преподавателей с обучающимися	14	14
в том числе:		
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	6	6
Самостоятельная работа	58	58
Зачет	4	4
Общая трудоемкость	72	72

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков, опыта
1	Человек как субъект познания	Психика. Функции психики Основные концепции психического развития. Биосоциальная проблема. Уровни развития психики. Характеристики человека. Характеристика понятий: возраст, ведущая деятельность, социальная ситуация, новообразование, сенситивные периоды, возрастной кризис. Закономерности и факторы психического развития: среда, наследственность, обучение, воспитание, активность, гетерохронность, пластичность, интеграция.	ЗНАТЬ: - предмет, методы и систему основных понятий психологии (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12); УМЕТЬ: - анализировать закономерности и факторы психического развития (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12); ВЛАДЕТЬ: - конкретными методиками психолого-педагогической диагностики (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12);
2	Человек как субъект переживаний.	Человек как субъект переживаний. Эмоции и чувства. Психологические основы эмоций. Основные понятия: переживание, эмоции и чувства. Классификация эмоций. Эмоциональный тон, настроение, стресс, аффект, фрустрация, беспокойство, тревога, страх. Динамика эмоционального процесса. Свойства и функции эмоций. Коммуникативная, регуляторная, сигнальная, энергетическая.	ЗНАТЬ: - психологические основы эмоций, классификацию, функции, свойства (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12); УМЕТЬ: - воздействовать на динамику эмоционального процесса (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12); ВЛАДЕТЬ: - приемами формирования эмоционального впечатления (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (лекционные занятия)	Кол-во часов
1	ЛЕКЦИЯ 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА. Человек как субъект познания. Понятие о психике. Функции психики. Основные методологические принципы психологии. Уровни психики. Классификация психических явлений. Характеристика человека по Б.Г. Ананьеву. Отрасли психологии. История развития психологии. Понятие о душе в философских учениях древнегреческих и древневосточных мыслителей. Становление психологии как самостоятельной науки (Х. Вольф, В. Вундт). Формирование психологических школ в 20 в.: фрейдизм, гештальтпсихология, бихевиоризм. История развития психологии в России	2

	(Сеченов, Выготский, Рубинштейн).	
2	ЛЕКЦИЯ 2. ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ПЕРЕЖИВАНИЙ. Понятие об эмоциях. Психологические основы эмоций. Теории эмоций. Теория П.В. Симонова. Основные понятия: переживание, эмоции и чувства. Классификация эмоций. Эмоциональный тон, настроение, стресс, аффект, фрустрация, беспокойство, тревога, страх и другие виды эмоций. Свойства и функции эмоций. Динамика эмоционального процесса. Функции и свойства эмоций. Коммуникативная, регуляторная, сигнальная, энергетическая. Эмоциональные качества личности. Понятие о чувствах. Особенности чувств. Различия эмоций и чувств.	2
ИТОГО		4

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
1	ЗАНЯТИЕ №1. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ. Основные группы методов исследования по Б.Г. Ананьеву. Организационные методы. Эмпирические методы: наблюдение, эксперимент, психодиагностические методы, анализ продуктов деятельности, биографические методы. Методы обработки данных. Ознакомление с проективными психодиагностическими методами. Выполнение методики «Несуществующее животное».	2
2	ЗАНЯТИЕ №2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. Ощущение восприятие. Внимание. Мышление. Память. Понятие об ощущении. Основные закономерности ощущения. Понятие о восприятии. Свойства восприятия. Понятие о внимании. Виды внимания по произвольности процессов. Виды внимания в соответствии с его направленностью. Свойства внимания. Понятие о мышлении. Виды мышления. Формы мышления. Закономерности мышления. Понятие о памяти. Виды памяти. Закономерности памяти. Условия успешного произвольного запоминания. Условия, способствующие прочному произвольному запоминанию.	2
3	ЗАНЯТИЕ №3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. Понятие об эмоциях. Формы переживания эмоций. Эмоциональные качества личности. Особенности чувств. Различия эмоций и чувств. Общие закономерности эмоций и чувств. Понятие об эмпатии. Методика способности личности к эмпатии	2
ИТОГО		6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Дисциплина «Основы психологии» не требует специального материально-технического обеспечения, однако при этом желательно наличие компьютерной техники и современных средств публичной демонстрации визуального материала (мультимедиа) в учебной аудитории. Компьютерная программа «Психотест» (фирма ООО «Нейрософт»)

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета (библиотека, помещение кафедры психологии).

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Для освоения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными

возможностями здоровья созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВНАЯ:

1. Иванников, В. А. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 480 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5915-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561072>
2. Немов, Р. С. Психология : учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 501 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9692-1138-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568842>
3. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 514 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16739-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564873>
4. Психология : учебник / под редакцией И. В. Дубровиной. — 21-е изд., стер. — Москва : Академия, 2025. — 494, [2] с. : рис., табл.
5. Психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01461-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561959>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Бабушкин, Г.Д. Психология: общая и спортивная : учебник: в 2 ч. Ч.2. Спортивная психология / Г.Д. Бабушкин ; под редакцией Б. П. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 295, [1] с. : рис., схем., табл.
2. Основы педагогики и психологии : учебник / А.М. Руденко, С.И. Самыгин, К.Ю. Колесина, А.М. Шевченко ; под редакцией А. М. Руденко. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 335 с. : схем., табл.
3. Столяренко, Л.Д. Психология общения : учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. — 7-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. — 317, [1] с.
4. Столяренко, Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебник для среднего профессионального образования / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19003-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569071>
5. Феоктистова, С. В. Психология: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 234 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07451-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564083>
6. Яковлев, Б.П. Психология: общая и спортивная : учебник: в 2 ч. Ч.1. Основы общей психологии / Б.П. Яковлев ; под редакцией Г. Д. Бабушкина. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 372, [4] с. : рис., схем., табл.
7. Якуничева, О.Н. Психология общения : учебник / О.Н. Якуничева, А.П. Прокофьева. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 222, [2] с. : рис., схем., табл.

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
✓ Анализировать закономерности и факторы психического развития (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Называет закономерности и факторы психического развития	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Оценивать уровни	Выделяет уровни	Письменная

развития психических процессов и их свойств (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	развития психических процессов, определяет их свойства	работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Воздействовать на динамику эмоционального процесса (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Перечисляет приемы управления эмоциями в заданной ситуации	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Взаимодействовать с людьми различных темпераментов и акцентуаций характеров (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Называет сильные и слабые стороны личности в заданной ситуации	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
Знания:		
✓ Предмет, методы и систему основных понятий психологии (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Дает определение понятию психики, выделяет уровни развития психики, макрохарактеристики человека, называет методы психологии как науки	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Характеристики, особенности и свойства, закономерности основных психических процессов (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Перечисляет основные психические процессы, дает им определение	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Психологические основы эмоций, классификацию, функции, свойства (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Выделяет психологические основы эмоций, называет классификацию эмоций, их функции	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
✓ Особенности темперамента, характера, способностей их роли в жизнедеятельности человека (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12)	Перечисляет основные психические свойства, дает им определение, определяет их роль в жизнедеятельности человека	Письменная работа, опрос, дискуссия, ТК; РК, зачет
Навыки:		
✓ Конкретными методиками психолого-педагогической (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Перечисляет методики психолого-педагогической диагностики, умеет правильно их применить	Письменная работа, опрос, дискуссия, разработка рекомендаций, ТК; РК
✓ Приемами развития психических процессов памяти, мышления и т.п. (ок-4; лр-3; лр-7; лр-12).	Называет приемы развития конкретных психических процессов, учитывает их специфику	Письменная работа, опрос, дискуссия, разработка рекомендаций, тк; рк
✓ Приемами формирования эмоционального впечатления (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	Использует приемы формирования эмоционального впечатления	Письменная работа, опрос, дискуссия, разработка рекомендаций, ТК; РК, зачет
✓ Способностью работать в группах и проектных коллективах международного	Адекватно ситуации использует средства общения и влияния взаимодействия с	Письменная работа, опрос, дискуссия, разработка рекомендаций,

профиля в качестве исполнителя или руководителя младшего звена (ОК-4; ЛР-3; ЛР-7; ЛР-12).	людьми различных темпераментов, характеров	ТК; РК, зачет
---	--	---------------

Автор-разработчик Андреев В.В., канд. психол. наук, доцент каф. психологии им. А.Ц. Пуни