

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 17.06.2026 08:43:00  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Основы психологии (ОПЦ.02)**

|  |   |
|--|---|
| <b>Специальность</b>                             | <i>49.02.02 Адаптивная физическая культура<br/>(на базе основного общего образования)</i>   |
| <b>Направленность программы</b>                  | <i>«Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                   | <i>Педагог по адаптивной физической культуре и спорту</i>   |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b> | <i>2026</i>   |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                   | <i>очная: 3 семестр</i>   |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>   | <i>часов: 72</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                  | <i>очная: зачёт с оценкой</i>   |

Разработчик рабочей программы:

\_\_\_\_\_  
Пархоменко В.В., преподаватель

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.02 Основы психологии является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих компетенций:

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.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код компетенции            | Умения  | Знания   |
|----------------------------|---|--|
| ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 09. | - применять знания психологии при решении педагогических задач;<br>- выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально типологические и личностные особенности. | - предмет, задачи и методы психологии;<br>- развитие психологии как науки;<br>- психика и ее развитие;<br>- сознание и самосознание;<br>- деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности;<br>- познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;<br>- эмоционально-волевые процессы;<br>- индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер, задатки, способности;<br>- человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность;<br>- структура личности; формирование личности. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| №   | Виды учебной деятельности | Объем учебных занятий |       |
|-----|---------------------------|-----------------------|-------|
|     |                           | 3 сем.                | Всего |
| 1   | Учебные занятия           | 50                    | 50    |
| 1.1 | Лекции                    | 20                    | 20    |

|     |   |      |      |
|-----|---|------|------|
| 1.2 | Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки                     | 30/- | 30/- |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации | 22/- | 22/- |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет с оценкой  | +    | +    |
| 4   | Всего академических часов   | 72   | 72   |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### 2.2.1. Тематический план

| № раздела и темы   | Наименование разделов и тем дисциплины   | Виды учебной деятельности в часах |                 |  |                        | Всего академических часов |
|--|--|-----------------------------------|-----------------|--|------------------------|---------------------------|
|  |  | Лекции                            | Учебные занятия |  | Самостоятельная работа |                           |
|  |  |                                   | всего           | Практические занятия, лабораторные занятия, семинары |                        |                           |
| <b>Раздел 1. Введение в психологию</b>                         |  | <b>6</b>                          | <b>2</b>        | <b>-</b>   | <b>4</b>               | <b>12</b>                 |
| 1.1  | Предмет и задачи психологии. Методы изучения психики.                                  | 2                                 | -               | -  | 2                      | 4                         |
| 1.2  | Психика и ее развитие. Сознание человека   | 2                                 | -               | -  | 2                      | 4                         |
| 1.3  | Деятельность.  | 2                                 | 2               | -  | -                      | 4                         |
| <b>Раздел 2. Познавательные психические процессы</b>           |  | <b>8</b>                          | <b>16</b>       | <b>-</b>   | <b>12</b>              | <b>36</b>                 |
| 2.1  | Ощущения. Восприятие.  | 2                                 | 6               | -  | 4                      | 12                        |
| 2.2  | Внимание.  | 2                                 | 2               | -  | -                      | 4                         |
| 2.3  | Память. Воображение.   | 2                                 | 4               | -  | 4                      | 10                        |
| 2.4  | Мышление. Речь.  | 2                                 | 4               | -  | 4                      | 10                        |
| <b>Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности</b> |  | <b>6</b>                          | <b>12</b>       | <b>-</b>   | <b>6</b>               | <b>24</b>                 |
| 3.1  | Человек как субъект, личность и индивидуальность. Эмоционально-волевая сфера личности. | 2                                 | 6               | -  | 4                      | 12                        |
| 3.2  | Темперамент. Характер.   | 2                                 | 4               | -  | 2                      | 8                         |
| 3.3  | Способности.   | 2                                 | 2               | -  | -                      | 4                         |
| Всего академических часов                                      |  | <b>20</b>                         | <b>30</b>       | <b>-</b>   | <b>22</b>              | <b>72</b>                 |

### 2.2.2. Содержание дисциплины

| № темы                                 | Содержание учебного материала  |
|--|--|
| <i>Раздел 1. Введение в психологию</i> |  |
| 1.1                                    | <i>Тема Предмет и задачи психологии. Методы изучения психики</i><br><i>Лекция 1. Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. Отрасли психологии. Связь</i> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>психологии с другими науками. Связь психологии с педагогической наукой и практикой. Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах ее развития: метод интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психологической помощи.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить таблицу по основным методам психологических исследований (Классификация Б.Г. Ананьева).</p>   |
| 1.2  | <p><i>Тема Психика и ее развитие. Сознание человека</i></p> <p><i>Лекция 2.</i> Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция психики. Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект. Физиологические основы психики человека. Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции. Основные источники развития высших психических функций у человека.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить таблицу «Сравнение психики человека и животных»</p>  |
| 1.3  | <p><i>Тема Деятельность</i></p> <p><i>Лекция 3.</i> Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.</p> <p><i>Практическое занятие 1.</i> Решение психологических задач по теме «Деятельность»</p>   |
| <i>Раздел 2. Познавательные психические процессы</i> |   |
| 2.1  | <p><i>Тема Ощущения. Восприятие</i></p> <p><i>Лекция 4.</i> Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсбилизация, синестезия). Классификация видов восприятия. Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии.</p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Иллюзии зрительного восприятия</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Решение психологических задач по теме «Восприятие». Решение психологических задач по теме «Ощущение»</p> |
| 2.2  | <p><i>Тема Внимание</i></p> <p><i>Лекция 5.</i> Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания. Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <i>Практическое занятие 5.</i> Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.  |
| 2.3   | <i>Тема Память. Воображение</i>   |
|   | <i>Лекция 6.</i> Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.<br>Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.  |
|   | <i>Практическое занятие 6.</i> Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.  |
|   | <i>Практическое занятие 7.</i> Исследование индивидуальных особенностей воображения. Исследование творческого воображения.  |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Решение психологических задач по теме «Воображение». Решение психологических задач по теме «Память»  |
| 2.4   | <i>Тема Мышление. Речь.</i>   |
|   | <i>Лекция 7.</i> Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Развитие мышления. Операции мышления. Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. Развитие речи   |
|   | <i>Практическое занятие 8.</i> Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования.  |
|   | <i>Практическое занятие 9.</i> Решение психологических задач по теме «Речь»   |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение форм мышления: понятие, суждение, умозаключение и процесса решения мыслительных задач. Изучение соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь.  |
| <i>Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности.</i> |   |
| 3.1   | <i>Тема Человек как субъект, личность и индивидуальность. Эмоционально-волевая сфера личности</i>   |
|   | <i>Лекция 8.</i> Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций. Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. |
|   | <i>Практическое занятие 10.</i> Решение психологических задач по теме «Личность»  |
|   | <i>Практическое занятие 11.</i> Психологические состояния и их регуляция.   |
|   | <i>Практическое занятие 12.</i> Исследование волевых качеств личности.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение Я-концепции и подготовка презентации по механизмам психологической защиты. Изучение мотивации и волевой активности и составления конспекта по волевым качествам человека и их развитие.   |
| 3.2   | <i>Тема Темперамент. Характер.</i>  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <i>Лекция 9.</i> Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Формирование характера. |
|     | <i>Практическое занятие 13.</i> Исследование типов темперамента.  |
|     | <i>Практическое занятие 14.</i> Исследование типа характера на основе самодиагностики.  |
|     | <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение типологии темперамента и характера.   |
| 3.3 | <i>Тема Способности.</i>  |
|     | <i>Лекция 10.</i> Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. Виды способностей. Развитие способностей.  |
|     | <i>Практическое занятие 15.</i> Исследование творческих способностей.   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

|   |   |
|---|---|
| <i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>   |
| аудитория № 248<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.        | Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя);<br>технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук, акустическая система)  |
| аудитория № 256<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.    | Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя);<br>технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)  |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.    | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии |

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Милорадова, Н. Г. Психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Милорадова. — Москва: Юрайт, 2022. — 225с.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Бороздина, Г. В. Основы педагогики и психологии : учебник для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 477 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6288-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561225>

2. 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>

3. Константинов, В. В. Методологические основы психологии: учебник для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 199 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07765-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562987>

4. 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>

### 3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

| № п.п.   | Наименование программного продукта                    |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 4.   | Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2012 R2           |
| 6.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 7.   | 1С Университет ПРОФ                                   |
| 8.   | ABBYY FineReader 11 Corporate Edition                 |
| 9.   | Kaspersky Endpoint Security 14                        |
| 10.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 11.  | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)                   |
| 12.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 13.  | Adobe Design Premium CS5.5                            |
| 14.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 15.  | Яндекс Браузер  |
| 16.  | Kinovea   |
| 17.  | PDF24 11.23   |
| 18.  | Telegram  |

### 3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    | Электронно-библиотечные системы  | Ссылка на ресурс  |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | <a href="http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp">http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp</a> |
| 2. | Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]                   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>   |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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"> <li>– применять знания общей психологии при решении психологических задач;</li> <li>- выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы, индивидуально-типологические и личностные особенности</li> </ul> <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– предмет, задачи и методы психологии;</li> <li>– развитие психологии как науки;</li> <li>– психика и ее развитие;</li> <li>– сознание и самосознание;</li> <li>– деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности;</li> <li>– познавательные психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;</li> <li>– человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, структура личности;</li> <li>– самосознание, Я-концепция; направленность личности;</li> <li>– эмоции, чувства, воля, темперамент;</li> <li>– индивидуально-типологические особенности человека: характер, задатки, способности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование знаний психологии при решении психологических задач;</li> <li>поиск, выбор и применение методик для определения индивидуальных особенностей познавательной сферы, индивидуально-типологических и личностных особенностей.</li> <li>– знание предмета, задач и методов психологии как науки; этапов развития психологии как науки;</li> <li>– понимание возникновения и развития психики, сравнение психики животных и человека;</li> <li>– понимание сознания как формы отражения человеком действительности</li> <li>– знание понятия деятельность, структуры деятельности, видов деятельности;</li> <li>– анализ закономерностей формирования различных видов деятельности;</li> <li>– знание понятия, видов различных познавательных психических процессов;</li> <li>– понимание значения познавательных психических процессов в жизни человека;</li> <li>– сравнение познавательных психических процессов;</li> <li>– знание проекций человека в психологии (человек, как индивид, субъект, личность, индивидуальность), структуры личности;</li> <li>– знание самосознания,</li> </ul> | <p>оценка результатов выполнения практической работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> <li>- анализ и оценка решения ситуационных задач;</li> <li>- анализ и оценка презентации по выбранной теме</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>структуры самосознания, направленности личности, понимание Я-концепции;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценка механизмов психологической защиты личности;</li><li>– понимание значения эмоций, чувств и воли в жизни человека;</li><li>– знание основных типов темперамента;</li><li>– понимание значения темперамента в жизни человека, оценка влияния типа темперамента на деятельность человека;</li><li>– знание индивидуально-типологических особенностей человека (характер, задатки, способности);</li><li>– понимание значения их в жизни человека, оценка влияния характера и способностей на деятельность человека.</li></ul> |  |
|--|---|--|