Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# «ПСИХОЛОГИЯ»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

**Очная форма обучения**

Курс –1
Семестр – 1
Объем в часах всего – 144
в т.ч.: лекции – 36
практические занятия –60
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 48
Экзамен – 1 семестр
Курсовая работа – - семестр

**Заочная форма обучения**

Курс – 1
Семестр – 1
Объем в часах всего – 144
в т.ч.: лекции – 6
практические занятия –8
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 130
Экзамен – 1 семестр
Зачет – __ семестр
Курсовая работа – __ семестр
Контрольная работа – 1семестр

Екатеринбург 2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 – Адаптивная физическая культура

Разработчик:

Кафедра гуманитарных
и социально-экономических
дисциплин преподаватель Симонова А.К.
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК ( протокол заседания кафедры от 07.02. 2018 №_6_)

Зав. кафедрой ГСЭД _____ /__ Шишенко Г.А
наименование кафедры подпись ФИО

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского филиала УралГУФК (протокол от 22.03.2018_№ _7_)

Председатель Методического совета _____/М.И.Салимов
подпись

СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| 1. | **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 2. | **СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 8 |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 16 |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 17 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Психология

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3+ по специальности 490202 Адаптивная физическая культура.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина принадлежит циклу профессиональных дисциплин. (ОП.06)

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1):

Таблица 1

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

| Наименование компетенции | код компетенции |
|---|---|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | ОК-1 |
| Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | ОК-2 |
| Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | ОК-3 |
| Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | ОК-4 |
| Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности | ОК-5 |
| Работать в коллективе и команде, с коллегами и социальными партнерами | ОК-6 |
| Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно- тренировочного процесса и организации мероприятий и занятий | ОК-7 |
| Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации | ОК-8 |
| Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее | ОК-9 |

| | |
|---|---|
| целей, содержания смены технологий | |
| Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся | ОК-10 |
| Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих | ОК-11 |
| Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | ОК-12 |
| Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | ПК-1.1 |
| Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | ПК-1.2 |
| Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | ПК-1.3 |
| Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий. | ПК-1.4 |
| Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | ПК-1.5 |
| Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | ПК-1.6 |
| Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | ПК-2.1 |
| Проводить учебно-тренировочные занятия. | ПК-2.2 |
| Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта. | ПК-2.3 |
| Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | ПК-2.4 |
| Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. | ПК-2.5 |
| Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта. | ПК-2.6 |
| Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. | ПК-2.7 |
| Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. | ПК-2.8 |
| Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта. | ПК-3.1 |
| Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. | ПК-3.2 |
| Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. | ПК-3.3 |
| Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др. | ПК-3.4 |
| Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. | ПК-3.5 |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- развивать индивидуальность личности в процессе физической и спортивной деятельности;
- мотивировать студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- влиять на психические состояния личности и коллектива.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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 воспитания, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых 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;

- влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь опыт практической деятельности** решения педагогических задач используя знания психологии, опыт выявления индивидуальных и типологических особенностей обучающихся, иметь опыт в использовании основ психологии личности в предупреждении и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения, а также иметь опыт в развитии индивидуальности личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности, опыт в мотивации физкультурно-спортивной деятельности, а также опыт влияния спортивной деятельности на психические состояния личности и коллектива.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;
самостоятельной работы обучающегося 46 часов.

# 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | |
|---|---|---|
| | **очная форма обучения** | **заочная форма обучения** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 144 | 144 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 96 | 14 |
| в том числе: | | |
| лекционные занятия | 36 | |
| практические занятия | 60 | 8 |
| консультации | 2 | |
| курсовая работа (проект) | - | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 46 | 130 |
| в том числе: | | |
| самостоятельная работа - | - | |
| Проект<br>Доклад<br>Исследование<br>Самоанализ<br>Диагностики<br>Подготовка к контрольным мероприятиям (тест, самостоятельная работа, контрольная работа, зачет, экзамен)<br>Сбор и анализ материала к мини конференциям, семинарам, деловым играм, тренингам.<br>Анализ психолого-педагогических проблемных ситуаций | 6<br>6<br>4<br>4<br>4<br>9<br>4<br>9 | 8<br>8<br>8<br>12<br>10<br>52<br>20<br>12 |
| Итоговая аттестация в форме: | экзамен | экзамен |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)* | Объем часов | | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **МОДУЛЬ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ** | | | | |
| **Раздел 1.** | **Психология как наука** | | | |
| **Тема 1.1.** Психология как наука | Содержание учебного материала | 4 | | 1 |
| | Основные этапы развития психологии. Возникновение научной психологии. Выделение психологии в самостоятельную науку. Объект, предмет современной психологии. Категории и принципы психологии. Место психологии в системе наук. Возникновение и развитие психики животных и сознания человека. | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия: **Практическая работа №1.** Предмет и задачи психологии | 2 | | |
| | Практические занятия: **Практическая работа №2**. Психика и ее развитие | 4 | 2 | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: История становления психологии как самостоятельной науки. История становления отечественной психологии. Возникновение и развитие психики животных и человека. | 2 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проанализировать сходство и различия в психике животного и человека. | 2 | 6 | |
| **Тема 1.2.** Методы психологии | Содержание учебного материала | 2 | 2 | 1 |
| | Методы психологии: наблюдение, эксперимент, беседа, анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №3.** Тестирование как метод диагностики | 2 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проанализировать методы психологии. Провести наблюдение за однокурсниками по теме «Навыки коммуникации». | 2 | 6 | |
| **Тема 1.3.** | Содержание учебного материала | 2 | | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Интеграция психологии во все сферы жизни | Место психологии в системе научного знания. Психология и педагогика, философия, социология, менеджмент, спорт, туризм, экономика, генетика, обществознание, акмеология | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия**: Практическая работа №4**. Структура психологии, связь психологии с другими науками. | 4 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проанализировать структуру психологии и ее связь с другими науками. Описать отрасли науки (любая на выбор) где необходимы психологические знания. | 2 | 6 | |
| **Раздел 2.** | **Психология личности** | | | |
| **Тема 2.1.** Понятие о личности в психологии | Содержание учебного материала | 2 | | 1 |
| | Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности.<br>Социализация личности.<br>Самосознание личности. Развитие самооценки и уровня притязаний личности.<br>Психологическая защита личности | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия: **Практическая работа №5**. Основные психологические школы и концепции личности | 6 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Взаимосвязь биологического и социального в личности. История исследований личности. Современные концепции личности. Потребности как источник активности личности. Определение понятий мотив и мотивация. Виды и характеристики мотивов. Соотношение понятий «мотив», «мотивация», «направленность». Мотивация и деятельность. Мотивация и личность. | | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Эссе на тему «Формирование самосознания личности». Выделить направленность собственной личности, обосновать. | 2 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составить кроссворд. | 2 | 4 | |
| **Тема 2.2.** Познавательная сфера личности | Содержание учебного материала | 4 | | 1, 3 |
| | Понятие и сущность психических процессов внимание, ощущение, восприятие, память, речь, мышление. Характеристика основных свойств.<br>Внимание, память их значение в учебной деятельности.<br>Мышление её значение в развитии личности.<br>Функции познавательной сферы личности. Сущностная характеристика психических | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | процессов. | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №6.** Перцептивные и мнемические психические процессы | 2 | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №7.** Интеллектуальные психические процессы: воображение и мышление | 2 | 2 | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Нарисовать иллюзии восприятия. Подобрать примеры на основные закономерности восприятия | 2 | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Написать сочинение «Особенности моей памяти». | 2 | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Формирование внимания и учет его индивидуальных особенностей. Условия привлечения и сохранения внимания. Закономерности ощущений. Восприятие пространства, времени и движения. Непроизвольное и произвольное запоминание. Узнавание и воспроизведение. Забывание. Проблема нарушения памяти и их коррекция. Основные мыслительные операции и их взаимосвязь. Теоретические проблемы происхождения речи. Основные виды речи. Возникновение языка. Аналитико-синтетический характер процессов воображения. Воображение в художественном и научном творчестве. | 2 | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Провести диагностику памяти, внимания, мышления | 2 | 4 | |
| **Тема 2.3.** Эмоционально-волевая сфера личности | Содержание учебного материала | | | |
| | Природа и сущность волевой регуляции. Структура волевого действия. Развитие воли у человека.<br>Виды эмоций, их общая характеристика. Физиологические основы эмоций, их развитие и значение в жизни человека. | 2 | 2 | 1, 3 |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №8** Волевая регуляция поведения | 2 | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №9** Эмоции и чувства | 2 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Психологические теории эмоций. Формы эмоциональных переживаний. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях. Факторы, обусловливающие формирование положительных и отрицательных эмоций. Эмоциональные расстройства. Эмоциональный стресс. Психологические теории воли. Связь волевой регуляции с мотивацией деятельности. | 2 | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Рефлексия и воля. Воля, сознание и речь. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выявить механизмы волевой саморегуляции в стрессовой ситуации. Подобрать и проанализировать психолого-педагогические ситуации учитывая особенности темперамента человека. | 2 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составить схему физиологических механизмов эмоций по Джемсу-Ланге, Кэннону-Барду. | 2 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить программу по работе с эмоциональным стрессом у спортсмена | 2 | 6 | |
| **Тема 2.4.** Индивидуально-психологические особенности личности | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | Свойства нервной системы как природная основа индивидуальных различий. Общие представления о свойствах нервной системы и типологических особенностях их проявления. Характеристика отдельных свойств нервной системы. Понятие о темпераменте, характеристика типов темперамента.<br>Понятие о характере, его структура. Формирование характера.<br>Понятие о способностях и таланте. Природные предпосылки способностей и таланта. Формирование способностей.<br>Различия в проявлении «силы воли». Индивидуальные различия в поведении Мотивационные различия. Индивидуальность человека. | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия: **Практическая работа №10** Связь темперамента и характера с другими сторонами личности | 6 | 2 | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать из литературных произведений примеры, описывающие поведение людей, обладающих различными типами темперамента. Описать особенности своего темперамента. | 2 | 6 | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Заполнить таблицу «Индивидуально-психологические свойства личности». | 2 | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Написать сочинение «Как научиться разбираться в людях», используя материалы первоисточников | 2 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Физиологические основы темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента. Связь темперамента с другими сторонами личности. Особенности проявления свойств темперамента на разных возрастных этапах. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Психологическая характеристика факторов, влияющих на проявление темперамента. | 2 | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Структура характера. Классификация черт характера. Типологии характера. Связь характера с другими сторонами личности. Влияние воспитания и самовоспитания на коррекцию проявления отрицательных черт характера, обусловленными индивидуальными свойствами темперамента.<br>Способности и знания, умения, навыки. Классификация способностей. Психологическая характеристика общих и специальных способностей. Уровни развития способностей. | | | |
| | | | | |
| **МОДУЛЬ 2. ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ** | | | | |
| **Раздел 3** | **Возрастная психология** | | | |
| **Тема 3.1.** Возрастная периодизация психического развития | Содержание учебного материала | 4 | | 1, 2,3 |
| | Предмет и задачи возрастной психологии. Закономерности психического развития Подходы к периодизации возрастного развития.<br>Сензитивные, критические и кризисные периоды. Значение понятие «зона ближайшего развития». | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия | | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проанализировать понятие «зона ближайшего развития». Представить конспект занятия по физической культуре с использованием данной методики. | 2 | 6 | |
| **Тема 3.2.** Психологическая характеристика возраста | Содержание учебного материала | 2 | | 1,2 |
| | Психическое развитие личности в онтогенезе: новорожденность, младенчество. Раннее детство. Дошкольное детство. Младший школьник. Средний школьный возраст. Старший школьный возраст. Юность. Взрослость. Зрелость. Старость. | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №11.**Психолого-педагогическая характеристика разных возрастных периодов | 6 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Эссе на тему «О! Юности прекрасная пора!». Проанализировать профессиональную направленность и дальнейшее самоопределение. | 2 | 6 | |
| **Тема 3.3.** Возрастные, половые | Содержание учебного материала | 2 | 2 | 1,3 |
| | Особенности дифференцированного обучения и воспитания. Изучение индивидуальных и типологических особенностей учащихся | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| особенности человека | Учет гендерных особенностей в обучении и воспитании школьников.<br>Психологическая готовность ребенка к школе<br>Становление характера ребенка в обучении и воспитании. Реализация гендерного подхода на уроках. | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия. **Практическая работа №12.** Гендерные особенности | 2 | | |
| | Практические занятия. **Практическая работа №13.** Психология межличностных взаимоотношений. | 2 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проанализировать вопрос По каким причинам появляются гендерные стереотипы в спорте и как они проявляются? Написать сочинение на данную тему | 1 | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Определить каким образом найти подход (учитывая возрастные и гендерные особенности) к учащимся седьмых - девятых классов на уроках по физической культуре. . | 1 | 2 | |
| **Раздел 4.** | **Психология спорта.** | | | |
| **Тема 4.1**<br><br>Психологическая характеристика деятельности и личности в спорте | Содержание учебного материала | | | |
| | Психологические особенности спортивной деятельности.<br>Психология личности спортсмена, коллектива.<br>Психологическая характеристика тренера. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям. | 4 | | 2,3 |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №14** Психические процессы в спортивной деятельности | 6 | 2 | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Волевое регулирование поведения в профессиональной деятельности тренера. Самовоспитание характера | 4 | 2 | |
| **Тема 4.2**<br>Психология спортивной тренировки и соревнования | Содержание учебного материала | | | |
| | Психологические основы обучения, совершенствования и воспитания в спорте<br>Психологические основы технической и тактической подготовки<br>Психологические основы воспитания воли в спорте<br>Психологические особенности тренировки и соревнования<br>Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнований | 4 | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №15.** Психологические основы | 6 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | физического воспитания и спорта. | | | |
| | Практические занятия **Практическая работа №16.** Единство тела и психики человека. Понятие о психосоматике. | 6 | | |
| | Контрольные работы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Мотивационная, эмоциональная, волевая, интеллектуальная сферы спортсмена и их проявление в спортивной деятельности. Психология тренировочного процесса. Социально-психологические аспекты спорта. | | 6 | |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) | | - | | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | | - | | |
| | **Всего:**<br>**Теоретические:**<br>**Практические:**<br>**Самостоятельная работа:** | 144 часов<br>36 часов<br>60 часов<br>46 часов | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 2.3. Использование интерактивных форм обучения

**Используются следующие интерактивные формы**:
Ситуационные задачи,
Практикумы
Диспуты
Семинары
Деловые игры
Коллоквиумы
Конкурсы

## Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

*Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.*

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

**Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий**

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

**Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых**

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает:

текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

*На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:*

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

**Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной

работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

**Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий**

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения: рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), мебель для хранения, учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты), компьютер (ноутбук), видеопроекционное оборудование.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной

техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Рудик, П. А. Психология : учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. — Москва : Альянс, 2019. — 240 с.— ISBN 978-5-00106-367-4. — Текст непосредственный

2. Иванников, В. А. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 480 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5915-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433706 (дата обращения: 10.02.2020).

3. Методические материалы по дисциплине «Психология» для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура». Автор – Усманова Г.Х., 2020. – 24 с.

**Дополнительные источники:**

1. Психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01461-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437033 (дата обращения: 10.02.2020).

2. Методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения по специальности физическая культура и адаптивная физическая культура по дисциплине «Психология» / Авт.-сост.: Г.А. Шишенко. – Екатеринбургский филиал Уральского гос. Ун-та физической культуры. Екатеринбург, 2017. – 43с.

**Рекомендуемые источники:**

1. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин. - СПб.: РГПУ, 2011.- 352с.

2. Крысько, В.Г. Социальная психология/В. Г. Крысько.- М.: ИНФРА-М, 2011.- 256с.

3. Чернова, Г. Р. Психология общения/Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина.- М.: Питер, 2012.- 240с.

4. Ильин, Е. П. Психология общения/Е. П. Ильин.- СПб.: Питер, 2013.- 573с.

5. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта/В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин.- М. : Академия, 2015.- 224с.
6. Петрова, Н. Н. Психология/Н. Н. Петрова.- М.: Академия, 2015.- 320с.
7. Методические рекомендации для студентов очной формы обучения по специальности физическая культура адаптивная физическая культура по дисциплине «Общая психология» / Авт.-сост.: И.В. Тарасевич. – Екатеринбургский филиал Уральского гос. Ун-та физической культуры. Екатеринбург, 2013. – 48с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
2. Российское образование http://www.edu.ru/
3. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru (linkisexternal)
5. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Onlinehttp://biblioclub.ru/
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru

**Программное обеспечение**

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Векторный графический редактор Draw
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **Умения:** | |
| - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность | практические занятия, домашние работы |

| | |
|---|---|
| применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания; | |
| выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся | практические занятия, выполнение индивидуального проектного задания |
| **Знать:** | |
| особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой | практическое занятие, контрольная работа |
| основы психологии личности | практические занятия, контрольные работы, индивидуальные задания, тестирование |
| закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности | практическое занятие |
| возрастную периодизацию | контрольная работа |
| возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании | практическое занятие |
| особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте | практическое занятие, контрольная работа |
| групповую динамику | практическое занятие, контрольная работа |
| понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения | практические занятия, выполнение индивидуального проектного задания |
| основы психологии творчества | практические занятия, контрольная работа, выполнение исследовательской работы |

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Интеллект и креативность.
2. Природа творческой одаренности.
4. Периодизация развития личности.
5. Идентичность личности: проблема ее формирования и психологического значения.
6. Психологические особенности юности.
7. Иллюзии восприятия: причины возникновения и практическое значение.
8. Акцентуации характеров и проблемы их психологической коррекции.
9. Психология судьбы человека.
10. Сценарии жизни и их психологическое влияние.
11. Агрессия как психологический феномен.
12. Свобода как психологическая проблема.
13. Автобиографическая память: что мы помним о своей жизни?
14. Феномены уникальной памяти: психологические особенности мнемонистов.
15. Мнемотехники как средство совершенствования памяти.
16. Методы активизации и совершенствования творческого мышления.

17. Творческая личность: психологические особенности и условия самореализации.
18. Загадки первобытного мышления.
19. Феномены личностных кризисов и возможности психологической помощи.
20. Психологическое здоровье: что это такое и как его обрести?

## ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Предмет и задачи психологии
2. Психика и ее развитие
3. Тестирование как метод диагностики
4. Структура психологии, связь психологии с другими науками.
5. Основные психологические школы и концепции личности
6. Перцептивные и мнемические психические процессы
7. Интеллектуальные психические процессы: воображение и мышление
8. Волевая регуляция поведения
9. Эмоции и чувства
10. Связь темперамента и характера с другими сторонами личности
11. Психолого-педагогическая характеристика разных возрастных периодов
12. Гендерные особенности
13. Психология межличностных взаимоотношений
14. Психические процессы в спортивной деятельности
15. Психологические основы физического воспитания и спорта.
16. Единство тела и психики человека. Понятие о психосоматике.

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. История становления психологической науки
2. Предмет и методы современной психологии
3. Происхождение и развитие психики
4. Сознание и самосознание
5. Психологическая характеристика деятельности
6. Общая психологическая характеристика личности
7. Ощущение и восприятие
8. Память
9. Мышление
10. Эмоции и чувства
11. Способности

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет, задачи, методы психологии.
2. Характер человека, черты характера. Формирование характера.
3. История возникновения и развития психологии.
4. Особенности восприятия спортсмена.
5. Становление отечественной психологии
6. Способности. Уровни развития способностей.

7. Понятие о личности в психологии. Уровни человеческой организации: индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности.
8. Значение воображения в спортивной деятельности.
9. Понятие о деятельности. Уровни деятельности. Мотивы деятельности. Особенности спортивной деятельности.
10. Роль тренера и спортивного психолога в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям.
11. Понятие воли в психологии. Волевые качества личности, их значение в спортивной деятельности.
12. Психологическая характеристика личности тренера (психологические особенности личности, стили руководства).
13. Психология межличностных отношений: межличностных отношений.
14. Психологические особенности детей раннего возраста.
15. Массовые социально-психологические явления: общественное мнение коллективное переживание, паника, подражание.
16. Психологические особенности детей дошкольного возраста
17. Понятие об ощущениях: виды, свойства.
18. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
19. Понятие о восприятии: характеристика, виды, свойства.
20. Психологические особенности подросткового возраста.
21. Понятие о памяти в психологии - виды памяти, свойства.
22. Психологическая характеристика детей старшего дошкольного возраста.
23. Основные процессы памяти.
24. Юность: психологические особенности возраста.
25. Понятие о внимании: характеристика, виды, свойства
26. Взрослость: психологические особенности возраста.
27. Воображение: характеристика, виды, свойства.
28. Старость: психологические особенности возраста.
29. Психологические механизмы воображения.
30. Формирование высших нравственных чувств.
31. Понятие о мышлении. Основные формы мышления: понятие, суждение, умозаключение.
32. Младенчество: психологические особенности возраста.
33. Основные мыслительные операции: сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация.
34. Сознание человека как высшая форма развития психики.
35. Речь: характеристика, виды, свойства.
36. Роль ощущений в спортивной деятельности.
37. Понятие эмоций в психологии. Эмоциональные состояния и их виды.
38. Основные отрасли психологии: прикладные и базовые.
39. Понятие о темпераменте. Типы темперамента - их характеристика.
40. Значение психологии в физическом воспитании.

**Приложение 1**

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности (для дисциплины с экзаменом)**

| Виды деятельности | Тема | баллы | |
|---|---|---|---|
| | | min | max |
| **МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ** | | **22,0** | **42,0** |
| **Контроль** | | | |
| Посещение занятий | Посещение одного занятия – 0,53 балла | | **7,0** |
| Работа на практическом занятии | **Тема:** Предмет и задачи психологии | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Психика и ее развитие | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Тестирование как метод диагностики | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Структура психологии, связь психологии с другими науками. | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Основные психологические школы и концепции личности | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Перцептивные и мнемические психические процессы | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Интеллектуальные психические процессы: воображение и мышление | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Волевая регуляция поведения | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Эмоции и чувства | **0,8** | **1,6** |
| | **Тема:** Связь темперамента и характера с другими сторонами личности | **0,8** | **1,6** |
| **Самостоятельная работа** | | | |
| Конспектирование первоисточников | **Тема:** История становления отечественной психологии. | **0,2** | **1,0** |
| | **Тема:** сходство и различия в психике животного и человека | **0,2** | **1,0** |
| | **Тема**: Современные концепции личности. Мотивация и личность. | **0,2** | **1,0** |
| | **Тема:** Познавательная сфера личности | **0,2** | **1,0** |
| | **Тема:** Эмоционально-волевая сфера личности | **0,2** | **1,0** |
| | **Тема:** Темперамент, характер, способности. | **0,2** | **1,0** |
| Написание эссе, сочинений | **Тема:** Формирование самосознания личности». Выделить направленность собственной личности, обосновать. | **0,4** | **1,2** |
| | **Тема**: Особенности моей памяти | **0,4** | **1,2** |
| | **Тема:** Как научиться разбираться в людях | **0,4** | **1,2** |
| Составление кроссворда, схем, таблиц | **Тема:** Ффизиологические механизмы эмоций по Джемсу-Ланге, Кэннону-Барду. | **0,5** | **1,3** |
| | **Тема:** Индивидуально-психологические свойства личности | **0,5** | **1,3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Подготовка сообщений, докладов и рефератов | **Тема:** Структура психологии и ее связь с другими науками. Отрасли науки, где необходимы психологические знания. | **0,5** | **1,3** |
| | **Тема**: Работа с эмоциональным стрессом у спортсмена | **0,5** | **1,3** |
| Подготовка к тестированию | **Тема:** Провести диагностику памяти, внимания, мышления. | **0,9** | **1,5** |
| Подготовка к деловой игре, проблемной ситуации | **Тема:** Проанализировать методы психологии. Провести наблюдение за однокурсниками по теме «Навыки коммуникации». | **0,5** | **1,3** |
| | **Тема:** Иллюзии восприятия. Основные закономерности восприятия | **0,5** | **1,3** |
| | **Тема:** Волевая саморегуляция. | **0,5** | **1,3** |
| | **Тема:** Поведение людей, обладающих различными типами темперамента | **0,5** | **1,3** |
| **МОДУЛЬ 2. ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ** | | **22,0** | **42,0** |
| **Контроль** | | | |
| Посещение занятий | Посещение одного занятия – 0,53 балла | | **9,0** |
| Работа на практическом занятии | **Тема:** Психолого-педагогическая характеристика разных возрастных периодов | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема**: Гендерные особенности | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема**: Психология межличностных взаимоотношений | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема**: Психические процессы в спортивной деятельности | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема**: Психологические основы физического воспитания и спорта. | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема:** Единство тела и психики человека. Понятие о психосоматике. | **1,1** | **2,2** |
| **Самостоятельная работа** | | | |
| Конспектирование первоисточников | **Тема:** Психология спорта | **2,0** | **4,0** |
| Написание эссе, сочинений | **Тема:** О! Юности прекрасная пора! | **1,1** | **2,2** |
| | **Тема**: Гендерные стереотипы в спорте | **1,1** | **2,2** |
| Составление кроссворда, схем, таблиц | **Тема:** Составить кроссворд «Психологическая характеристика тренера» | **2,0** | **4,0** |
| Подготовка сообщений, докладов и рефератов | **Тема:** Волевое регулирование поведения в профессиональной деятельности тренера | **0,4** | **0,8** |
| | **Тема:** Самовоспитание характера спортсмена | **0,4** | **0,8** |
| | **Тема:** Психология личности спортсмена | **0,4** | **0,8** |
| Подготовка к деловой игре, проблемной ситуации | **Тема:** Проанализировать понятие «зона ближайшего развития». Представить конспект занятия по физической культуре с использованием данной методики. | **0,5** | **1,0** |
| | **Тема:** Составление вопросов к деловой ирге по теме «Психологическая готовность спортсмена» | **0,5** | **1,0** |
| | | **60** | **100** |