Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 Основы психологии

наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы психологии»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
колледж

Код и наименование дисциплины: ОП.02 Основы психологии
Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная
Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России от **28 августа 2023 г. № 640**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», колледж Бирского филиала.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, для обучающихся **очной и заочной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы психологии» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части образовательной программы . Изучается на **2 курсе в 4 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование у обучающихся системы знаний о закономерностях психической деятельности человека, индивидуально-психологических особенностях личности, а также умений применять психологические знания в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.

Планируемые результаты:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу/проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и выделять её составные части; определять этапы решения; выявлять и эффективно искать информацию; составлять план действия; оценивать результат и последствия своих действий	Актуальный профессиональный и социальный контекст; основные источники информации и ресурсы; алгоритмы выполнения работ; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;	Номенклатура информационных источников; приёмы структурирования информации;

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	выделять наиболее значимое; оформлять результаты поиска	формат оформления результатов поиска
ОК 09	Понимать общий смысл высказываний на профессиональные темы; участвовать в диалогах; строить простые высказывания о себе и профессиональной деятельности	Правила построения предложений на профессиональные темы; лексический минимум, относящийся к описанию процессов профессиональной деятельности

Примечание: конкретный набор ОК и ПК определяется учебным планом специальности в разделах «Справочник компетенций» и «Распределение компетенций».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**114**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**38**
в том числе: лекции (уроки)	20
практические занятия	18
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—

Вид учебной работы	Объём часов
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**76**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **4 семестре**	—

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**114**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	**14**
в том числе: лекции (уроки)	8
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**100**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **4 семестре**	—

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Введение в психологию. Психология		**34**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
познавательной деятельности			
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы психологии. История развития	Содержание: Понятие психологии. Предмет и задачи. Методы психологического исследования. Основные направления психологии.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Составление глоссария психологических терминов. Анализ методов психологии.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Изучение истории развития психологии. Подготовка сообщения «Выдающиеся психологи и их вклад в науку».	10	ОК 01, ОК 02
Тема 1.2. Познавательные психические процессы	Содержание: Ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь. Их характеристика и роль в деятельности педагога.	6	ОК 01
	Практическое занятие: Диагностика познавательных процессов (внимание, память, мышление).	4	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Составление таблицы «Познавательные процессы и их свойства». Решение психологических задач.	8	ОК 01, ОК 02
Раздел 2. Психология личности		**44**	
Тема 2.1. Личность. Структура личности. Направленность	Содержание: Понятие личности. Индивид, субъект, личность, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности. Я-концепция.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Анализ структуры личности. Определение направленности личности.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Подготовка реферата «Формирование личности в процессе занятий физической культурой».	12	ОК 01, ОК 02
Тема 2.2. Темперамент и характер	Содержание: Понятие темперамента. Типы темперамента. Характер: понятие, структура, формирование. Акцентуации характера.	4	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практическое занятие: Определение типа темперамента. Анализ влияния темперамента на деятельность педагога.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление психологического портрета с учётом темперамента и характера. Изучение акцентуаций.	12	ОК 01, ОК 02
Тема 2.3. Способности и задатки	Содержание: Понятие способностей. Задатки и способности. Виды способностей. Развитие способностей.	2	ОК 01
	Практическое занятие: Исследование творческих способностей.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Решение психологических задач по теме «Способности» .	6	ОК 01, ОК 02
Раздел 3. Эмоционально-волевая сфера и общение		**36**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 3.1. Эмоции и чувства. Воля	Содержание: Понятие эмоций и чувств. Классификация эмоций. Эмоциональные состояния. Воля и волевые качества.	4	ОК 01
	Практическое занятие: Анализ эмоциональных состояний. Приёмы саморегуляции.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Изучение способов управления эмоциями. Подготовка сообщения «Эмоциональное выгорание педагога и его профилактика».	10	ОК 01, ОК 02
Тема 3.2. Общение. Психология педагогического общения	Содержание: Понятие общения. Структура и виды общения. Коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Стили педагогического общения.	4	ОК 01, ОК 09
	Практическое занятие: Анализ стилей педагогического общения. Отработка приёмов эффективной коммуникации.	4	ОК 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Решение кейсов по педагогическому общению. Составление памятки «Приёмы эффективного слушания».	12	ОК 01, ОК 09
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрена	—	—
Всего:		**114**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Разделы 1–3 (интегрированный курс)	Лекции: Введение в психологию. Познавательные процессы. Психология личности. Эмоции и воля. Психология общения.	8	ОК 01, ОК 09
	Практические занятия: Диагностика познавательных процессов и темперамента. Анализ стилей общения. Решение психологических задач.	6	ОК 01, ОК 09
	Самостоятельная работа: Проработка конспектов,	100	ОК 01, ОК 02, ОК 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	подготовка рефератов и сообщений, составление таблиц и памяток, решение кейсов, подготовка к дифференцированному зачёту.		
Всего:		**114**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Основы психологии».

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов и таблиц;
- защита рефератов и сообщений;
- решение психологических задач и кейсов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (4 семестр).

Типовые контрольные задания и вопросы к дифференцированному зачёту представлены в **Приложении 1**.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **педагогики и психологии** .

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска, наглядные пособия (схемы, таблицы по психологии).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Гуревич, П. С. Психология : учебник для СПО / П. С. Гуревич. — Москва : Юрайт, 2024. — 465 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17856-5.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для СПО / А. Г. Маклаков. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 583 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Немов, Р. С. Психология : учебник для СПО / Р. С. Немов. — Москва : Юрайт, 2023. — 639 с.
2. Столяренко, Л. Д. Основы психологии : учебное пособие для СПО / Л. Д. Столяренко. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 672 с.

4.2.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Юрайт» — https://urait.ru
2.	ЭБС «Лань» — https://e.lanbook.com
3.	ЭБС «IPR SMART» — https://www.iprbookshop.ru
№	Адрес (URL)
1.	Портал психологических изданий — https://psyjournals.ru
2.	Федеральный портал «Российское образование» — https://edu.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (Word, PowerPoint) или аналог
Браузер для доступа к ЭБС и интернет-ресурсам
Мультимедийные презентации по психологии

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

- **групповые дискуссии** — обсуждение психологических проблем личности и общения;
- **разбор конкретных ситуаций (кейс-метод)** — анализ педагогических ситуаций с психологической точки зрения;
- **деловые и ролевые игры** — моделирование ситуаций педагогического общения;
- **психологические тренинги** — упражнения на саморегуляцию, развитие коммуникативных навыков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал
колледж

ОП.06 Основы психологии

Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России от **28 августа 2023 г. № 640**, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Основы психологии» образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- предмета, задач и методов психологии;
- познавательных психических процессов и их свойств;
- структуры личности, направленности, Я-концепции;
- типов темперамента и их влияния на деятельность;
- характера и акцентуаций;
- способностей и задатков;
- эмоций, чувств и воли;
- структуры и видов общения, стилей педагогического общения .

Умения:

- применять психологические знания при решении профессиональных задач;
- выявлять индивидуально-типологические особенности личности;
- анализировать педагогические ситуации с психологической точки зрения;
- использовать приёмы эффективной коммуникации;
- оценивать механизмы психологической защиты личности .

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка практических заданий;
- проверка конспектов и таблиц;
- защита рефератов и сообщений;
- решение психологических задач.

3.2. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (4 семестр).

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет, задачи и методы психологии.

2. История развития психологии как науки.
3. Понятие о психике и её развитии.
4. Ощущение и восприятие: свойства, виды.
5. Внимание: виды, свойства.
6. Память: виды, механизмы, приёмы развития.
7. Мышление: виды, операции.
8. Воображение: виды, механизмы.
9. Речь и её функции.
10. Понятие личности. Индивид, субъект, личность, индивидуальность.
11. Структура личности. Направленность личности.
12. Я-концепция личности.
13. Темперамент: понятие, типы, свойства.
14. Влияние темперамента на деятельность человека.
15. Характер: понятие, структура, формирование.
16. Акцентуации характера.
17. Способности и задатки. Виды способностей.
18. Эмоции и чувства: понятие, классификация.
19. Эмоциональные состояния. Саморегуляция.
20. Воля и волевые качества личности.
21. Общение: понятие, структура, виды.
22. Коммуникативная сторона общения.
23. Интерактивная сторона общения.
24. Перцептивная сторона общения.
25. Стили педагогического общения.

Тестовые задания (пример):

1. Что является предметом психологии как науки?
    - а) психика и психические явления;
    - б) физиологические процессы организма;
    - в) социальные отношения;
    - г) педагогические закономерности.
2. Какой познавательный процесс обеспечивает сохранение и воспроизведение информации?
    - а) ощущение;
    - б) восприятие;
    - в) память;
    - г) мышление.
3. Какой тип темперамента характеризуется высокой активностью, энергичностью, но вспыльчивостью?
    - а) сангвиник;
    - б) холерик;
    - в) флегматик;
    - г) меланхолик.
4. Что относится к волевым качествам личности?
    - а) внимательность;
    - б) настойчивость;
    - в) память;
    - г) восприятие.
5. Какой стиль педагогического общения характеризуется сотрудничеством и взаимопониманием?

- а) авторитарный;
- б) демократический;
- в) либеральный;
- г) попустительский.