

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.07 Психология**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль) «Тренер, инструктор-методист»**

(код и наименование направления подготовки с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составители:**

Сергеева А.А., канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии

Тугова О.Н., канд. психол. наук, доцент  
кафедры психологии

Тучкова Т.В., канд. филос. наук,  
доцент, доцент кафедры психологии

Утверждена на заседании

кафедры психологии

Психолого-педагогического института

(протокол № 10 от 21 мая 2021 г.)

Зав. кафедрой

И.А. Синкевич

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.О.07 Психология** - повышение уровня образованности и компетентности обучающихся в вопросах научной психологии, формирование представлений о фактах, механизмах и закономерностях психической жизни человека.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи.</p> <p>1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> <p>1.4. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.</p> <p>1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.</p>	<p><b>Знать:</b> способы осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> <p><b>Владеть:</b> способами осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач</p>
УК-2 – способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<p>2.1. Формулирует в рамках поставленной цели совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение.</p> <p>2.2. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач.</p> <p>2.3. Проектирует решение конкретной задачи, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.</p> <p>2.4. Публично представляет результаты решения конкретной задачи.</p>	<p><b>Знать:</b> способы определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p> <p><b>Уметь:</b> определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p> <p><b>Владеть:</b> способами определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>
УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде.</p> <p>3.2. Учитывает и понимает в своей деятельности особенности поведения групп людей, с которыми работает / взаимодействует.</p> <p>3.3. Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.</p> <p>3.4. Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене</p>	<p><b>Знать:</b> способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> <p><b>Владеть:</b> способами осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде</p>

	информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды	
УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.</p> <p>6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.</p> <p>6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.</p> <p>6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.</p>	<p><b>Знать:</b> способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p><b>Уметь:</b> управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p><b>Владеть:</b> способами управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Б1.О.07 «Психология» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 - Физическая культура» направленность (профиль) «Тренер, инструктор-методист».

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы или 144 часа, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов	Курсовые работы		
1	1	2	72	8	4	-	12	3	60	-		
1	2	2	72	-	8		8	3	55	-	9	Экзамен
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>115</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий;
- групповых обсуждений;
- решения кейс-заданий.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)	Всего контактн	Из них в интеракт	Кол-во часов	Кол-во часов на
-------	-----------------------------	--------------------------	----------------	-------------------	--------------	-----------------

		ЛК	ПР	ЛБ	ых часов	ивной форме	на СРС	контроль
1.	Введение в психологию	1	1	-	2	1	12	
2.	Личность и деятельность	1	1	-	2	1	14	
3	Индивидуально-типологические особенности личности	2	2	-	4	1	14	
4	Эмоционально-волевая сфера личности	2	2	-	3	1	15	
5	Внимание.	1	1		3	1	15	
6	Ощущение. Восприятие.	1	2		3	1	15	
7	Память. Мышление.		2		2	1	15	
8	Речь. Воображение.		1		1		15	
	<b>Экзамен</b>							9
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>115</b>	<b>9</b>

## Содержание дисциплины Б1.О.07 Психология

### *Тема 1. Введение в психологию*

**Предмет психологии. Развитие психики в филогенезе.** Становление предмета психологии. Определение психологии как науки, ее задачи. Классификация отраслей психологии. Методологические принципы психологического исследования. Характеристика методов психологии. Понятие о психике, ее функции, проявления. Особенности психического отражения. Взаимосвязь психики и материи. Формы отражения и формы поведения. Развитие психики животных.

### *Тема 2. Личность и деятельность*

**Сознание как высшая форма развития психики.** Понятие о сознании, его функции, структура. Самосознание: понятие, функции, структура. Характеристика бессознательных процессов. Механизмы психологической защиты.

**Личность, ее структура и проявления. Деятельность.** Становление понятия «личность» в психологии. Научная психология о сущности личности. Психологическая структура личности. Потребности как источник активности личности, их классификация. Понятие о мотивах, их виды. Формирование личности и движущие силы ее развития. Понятие о деятельности, ее структура. Психологическая характеристика видов деятельности: игра, учение, труд.

### *Тема 3. Индивидуально-типологические особенности личности*

**Темперамент. Характер.** Понятие о темпераменте в психологии. Характеристика типов темперамента. Взаимосвязь темперамента и деятельности. Понятие о характере, его структуре. Акцентуации характера, типы акцентуаций. Формирование характера.

**Способности.** Понятие о способностях. Количественная и качественная характеристика способностей. Уровни способностей. Виды и структура способностей. Развитие способностей.

### *Тема 4. Эмоционально-волевая сфера личности*

Эмоции. Воля. Общая характеристика эмоций и чувств, их функции и качественные характеристики. Формы переживания эмоций и чувств. Понятие о воле, ее функции, связь с другими психическими процессами. Волевой акт, его структура. Волевые качества личности. Воспитание и самовоспитание воли.

### *Тема 5. Внимание*

Понятие о внимании, его проявления. Место внимания в психической деятельности человека. Виды и свойства внимания. Расстройства внимания.

### *Тема 6. Ощущение. Восприятие*

Понятие об ощущении и восприятии, физиологические основы ощущений и восприятия. Классификация видов ощущений и восприятия. Свойства ощущений и восприятия. Закономерности ощущений. Сенсорная организация личности.

#### ***Тема 7. Память. Мышление***

Понятие о памяти, ее место в психической деятельности человека. Процессы памяти. Виды памяти. Понятие о мышлении, его виды. Операции мышления. Логические формы мышления. Мышление как процесс решения задач. Качества ума. Индивидуальные особенности мышления и памяти.

#### ***Тема 8. Речь. Воображение***

Понятие о языке и речи. Место речи в психической деятельности человека. Виды и функции речи. Понятие о воображении, его связь с другими психическими процессами. Функции воображения. Виды и операции воображения. Индивидуальные особенности воображения.

### **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### ***Основная литература***

1. Баданина Л.П. Основы общей психологии: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л.П. Баданина. – М.: Флинта, 2012. – 448 с. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103315>
2. Мищенко, Л.В. Общая психология. Задания для самостоятельной работы : учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455204>
3. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д.А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 178 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455552>
4. Сосновский, Б.А. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; под редакцией Б.А. Сосновского. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 342 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442068>
5. Столяренко, Л.Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433642>

#### ***Дополнительная литература***

1. Еромасова, А. А. Общая психология. Практикум для самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Университеты России). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437645>
2. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для прикладного бакалавриата / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431778>.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия. помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностями подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную среду МАГУ.

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

### **Лицензионное программное обеспечение отечественного производства**

Kaspersky Anti-Virus

### **Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства**

MS Office

Windows 7 Professional

Windows 10

### **Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства**

7Zip

### **Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства**

Adobe Reader

FlashPlayer

Google Chrome

Mozilla FireFox

Notepad++

Skype

## **7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

## **7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.