

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Возрастная психология»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Забродина Т.А., доцент каф. ФОТ, к.пс.н.



---

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является повышение общей и психологической культуры, формирование целостного представления о закономерностях психологического развития человека на различных этапах жизненного пути.

Основная **задача** дисциплины – ознакомление с психологическими особенностями различных возрастных этапов.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1);
- 2) психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1);
- 3) психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.1).

### **Уметь:**

- 1) использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);
- 2) применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2);
- 3) составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.2).

### **Владеть:**

- 1) действиями использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);
- 2) действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3);

3) действиями разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (код компетенции – ОПК-6, код индикатора – ОПК-6.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

#### 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	Э,КР	4	144	32	16	-	-	3	0,5	92,5
Итого	–	4	144	32	16	-	-	3	0,5	92,5

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

##### 4.2 Содержание лекционных занятий

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Предмет и методы возрастной психологии. Связи возрастной психологии с другими науками. Понятие возраста и возрастного периода.
2	Теории психического развития. Закономерности и динамика психического развития. Условия, факторы, движущие силы психического развития.
3	Пренатальный период развития, кризис новорожденности. Стадии пренатального периода развития. Влияние пренатального периода на развитие человека (физиологические, медицинские, психологические аспекты).
4	Период младенчества (до 1 года). Кризис первого года жизни. Представления об особой значимости периода. Особенности физиологии развития.
5	Ведущие страхи первого года жизни. Речевое развитие как следствие кризиса первого года жизни. Причины кризиса, его протекание.
6	Период раннего детства (от 1 года до 3 лет). Кризис трех лет. Особенности физиологии развития в данном возрасте. Речевое развитие. Восприятие как основа наглядно-действенного мышления. Эмоциональное развитие, самооценка, самоосознание.

№ п/п	Темы лекционных занятий
7	Период дошкольного детства (от 3 до 7 лет). Кризис семи лет. Особенности физиологии развития в данном возрасте. Дошкольное детство как сенситивный период речевого развития.
8	Младший школьный возраст (от 7 до 12 лет). Кризис тринадцати лет. Учебная деятельность как ведущая деятельность возраста. Структура учебной деятельности: мотивация, учебная задача, учебные операции, контроль, оценка.
9	Индивидуальные различия в учебной деятельности. Типы обучения и их влияние на развитие. Развитие памяти: от механической к смысловой. Особенности развития внимания. Мотивационная сфера младшего школьника.
10	Подростковый возраст (от 12 до 15 лет). Развитие теоретического мышления и формальных операций. Интеллект как доминирующая функция возраста. Особенности развития воображения, его функции в этом возрасте. Самосознание и его формы. Отношения со взрослыми.
11	Старший школьный возраст, ранняя юность (от 15 до 17 лет). Кризис семнадцати лет. Пути развития в ранней юности, факторы развития. Центральное новообразование юности – личностное и профессиональное самоопределение.
12	Кризис 17 лет как переход к взрослой жизни. Смена привычных групп общения.
13	Период юности (от 17 до 20-22 лет). Начало освоение профессии. Варианты жизненного пути. Обучение как один из основных вариантов жизненного пути. Особенности стилей студенческой жизни.
14	Период молодости (от 20-22 до 30 лет). Кризис тридцати лет. Особенности физиологического развития. Любовь, профессиональная деятельность и дружба как основные стороны жизни возраста.
15	Период зрелости (от 30 до 60-65 лет). Кризис середины жизни. Особенности физиологии возраста. Главные стороны жизни. Способность заботиться как основная характеристика возраста. Критерии зрелости.
16	Период поздней зрелости. Кризис ухода от активной жизни. Последствия перехода. Смещение фокуса от будущего к прошлому. Виды старения. Мудрость как основное новообразование возраста. Пути развития в возрасте поздней зрелости. Факторы, замедляющие старение.

#### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Предмет и методы возрастной психологии. Связи возрастной психологии с другими науками. Понятие возраста и возрастного периода.
2	Теории психического развития. Закономерности и динамика психического развития. Роль общения и деятельности в психическом развитии человека.
3	Пренатальный период развития, кризис новорожденности. Стадии пренатального периода развития. Влияние пренатального периода на развитие человека (физиологические, медицинские, психологические аспекты).
4	Период младенчества (до 1 года). Кризис первого года жизни. Представления об особенностях значимости периода. Особенности физиологии развития.
5	Период раннего детства (от 1 года до 3 лет). Кризис трех лет. Особенности физиологии развития в данном возрасте. Речевое развитие. Период дошкольного детства (от 3 до 7 лет). Кризис семи лет. Особенности физиологии развития в данном возрасте.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6	Младший школьный возраст (от 7 до 12 лет). Кризис тринадцати лет. Подростковый возраст (от 12 до 15 лет). Развитие теоретического мышления и формальных операций. Интеллект как доминирующая функция возраста.
7	Старший школьный возраст, ранняя юность (от 15 до 17 лет). Кризис семнадцати лет. Период юности (от 17 до 20-22 лет). Начало освоение профессии.
8	Период молодости (от 20-22 до 30 лет). Кризис тридцати лет. Период зрелости (от 30 до 60-65 лет). Кризис середины жизни. Период поздней зрелости. Кризис ухода от активной жизни. Последствия перехода.

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Выполнение курсовой работы
5	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	6
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Подготовка презентации, доклада	14
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	6

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Тестирование	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)
	Защита курсовой работы		100

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом.

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / Гиссен Л.Д. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 160 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9860>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>.

### 7.2 Дополнительная литература

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для пед. вузов / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2000. — 288с.

2. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс]: монография / Р.М. Загайнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2010. — 232 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9865.html>.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник / Рос.гос.пед ун-т им. А.И. Герцена. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб, 2000. — 486с.: ил.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с.
5. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 328 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65060.html>.
6. Берк Л. Е. Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2006. — 1056 с.: ил.
7. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. <http://www.businessstest.ru/> — "Businessstest.ru" - деловые тесты. Коллекция тестов, помогающих оценить деловые и личные качества и по итогам анализа скорректировать поведение и изменить ситуацию [http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all\\_news.htm](http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all_news.htm)).

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Справочная правовая система Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru>).