

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Кафедра психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ (ОБЩАЯ)

Направление подготовки:
44.03.01 педагогическое образование

профиль "Физическая культура"

Квалификация (степень):

Бакалавр

очное

Красноярск 2015

Рабочая программа дисциплины «Психология (возрастная)»

Составлена Метелкиной Т.Н., ст. преподаватель кафедры психологии

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии

протокол № 8 от 21.09.2016

Заведующий кафедрой
(ф.и.о., подпись)

Дубовик Е.Ю.

Одобрено научно-методическим советом направления

протокол № 6 от 1.09.2016

Председатель
(ф.и.о., подпись)

Груздева О.В.

Пояснительная записка

1. Рабочая программа дисциплины (РПД) «Психология (общая)» предназначена для бакалавров очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Профиль «Физическая культура» (квалификация (степень) «бакалавр»). Рабочая программа дисциплины разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426) и профессиональному стандарту Педагог (общая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н) Место дисциплины в учебном плане: базовая часть, Б1.Б.9., 2 семестр.

2. Трудоемкость дисциплины включает в себя 90 часов (3 З.Е.), при этом 24 часа - это различные формы аудиторной работы со студентами и 30 часов самостоятельной работы студента.

Дисциплина предназначена для знакомства студентов с предметом, задачами, структурой и методами психологии. В курсе рассматриваются основополагающие проблемы возникновения психики, ее развития, индивидуальные различия, особенности формирования личности человека. Данная проблематика рассматривается и в историческом аспекте.

Цель освоения дисциплины «Психология (общая)» состоит в изучении содержания предмета в контексте будущей профессиональной деятельности, а также в содействии становления у студентов компетенций:

общекультурных:

- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5);

- общепрофессиональных:

- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

- готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3)

4. Планируемые результаты обучения:

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>1. Ознакомление студентов с основными направлениями, понятиями и категориями психологии; психологическими направлениями, школами и концепциями, предлагающими видение основополагающих психологических проблем курса.</p> <p>2. Освоение студентами направлений и методов изучения психологических феноменов, психических и психологических фактов, закономерностей функционирования психики человека в контексте его социальности; знаний о ключевых проблемах общей психологии, в том числе в ракурсе историко-психологическом.</p> <p>3. Раскрытие общепсихологических основ, значимых с точки зрения их учета в деятельности педагога, организации им содержания предметного материала, организации воспитательного процесса и профессиональной коммуникации с учетом индивидуальных различий учащихся, особенностей их личности.</p> <p>4. Формирование и развитие у студентов умений психологического анализа и прогнозирования организации обучения, воспитания учащихся, эффективности профессионально-педагогической</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные категории и понятия научной психологии; • основные направления, подходы, теории в психологии и современные тенденции развития психологических концепций; • иметь представление об индивидуальных особенностях человека, эмоционально-волевой регуляции его поведения, мотивационной сфере, самосознании, познавательных процессах и личностном росте в целом. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • оперировать основными категориями психологических знаний; • анализировать различные психологические теории и сравнивать их; • применять теоретические знания при анализе психологических кейсов; • давать психологическую характеристику личности; • давать психологическую интерпретацию собственного психического состояния; • использовать результаты психологического анализа личности в интересах повышения эффективности различных видов собственной деятельности; • соотносить теорию с 	<p>ОК-5 ОПК-2 ОПК-3</p>

<p>деятельности.</p> <p>5. Ценностное личностное самоопределение студентов по отношению к психолого-педагогическому знанию, осознание и принятие акмеологических основ педагогической деятельности.</p> <p>6. Формирование профессионального мышления будущих педагогов, подготовка к использованию полученных знаний в дальнейших курсах психологического и педагогического содержания.</p> <p>7. Ориентирование в многообразии специальной литературы о психологии и точках зрения, определяющих отношение к ней.</p>	<p>практикой (приводить примеры);</p> <ul style="list-style-type: none"> • доказывать, аргументировать собственные утверждения; <hr/> <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками обработки данных учебной и специальной литературы, • методами анализа психологического факта в аспекте проблематики изученного модуля, • методами диагностики развития личности, • навыками рефлексивного анализа психических состояний, особенностей характера, личностных структур, мотивации деятельности. 	
---	--	--

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости включают: письменную работу, составление терминологического тезауруса, коллоквиум, проведение, проверку опорного конспекта/конспекта статьи и доклада.

Форма итогового контроля: экзамен. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

Фонд оценочных средств включает в себя банк контрольных заданий и вопросов по дисциплине, который представлен заданиями к экзамену.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-экзаменационная система).

2. Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса:

а) педагогика сотрудничества;

б) гуманно-личностная технология;

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

а) игровые технологии;

б) проблемное обучение;

в) технология проектного обучения (метод жизненных заданий);

г) Интерактивные технологии (дискуссия, дебаты, проблемный семинар, тренинговые технологии);

4. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

а) технологии индивидуализации обучения;

б) коллективный способ обучения.

Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы на 201__ / _____ учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

Заведующий кафедрой

Председатель НМСН _____

Технологическая карта обучения дисциплине

ПСИХОЛОГИЯ (ОБЩАЯ)

Для обучающихся образовательной программы

Бакалавриат, направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Профиль «Физическая культура», очная форма обучения
(общая трудоемкость дисциплины 3 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лабор-х работ		
Раздел 1. Введение в общую психологию	18	8	4	4	0	10	
Тема 1.1 Общая характеристика психологии как науки.	4	2	2	0	0	2	Письменная работа
Тема 1.2 Понятие о психике и ее эволюции.	4	2	0	2	0	2	Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад.
Тема 1.3 Сознание и бессознательные процессы.	4	2	2	0	0	2	Письменная работа
Тема 1.4 Психология деятельности.	6	2	0	2	0	4	Коллоквиум
Раздел 2. Психические свойства личности.	18	8	4	4	0	10	
Тема 2.1 Общее представление о личности.	4	2	2	0	0	2	Письменная работа
Тема 2.2 Направленность и мотивы личности.	4	2	0	2	0	2	Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей,

							терминологического тезауруса. Доклад.
Тема 2.3 Темперамент. Характер. Способности.	4	2	2	0	0	2	Письменная работа
Тема 2.4 Индивидуально-типологические свойства личности.	6	2	0	2	0	4	Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад.
Раздел 3. Психические процессы	18	8	2	6	0	10	
Тема 3.1 Общее представление о психических процессах.	4	2	2	0	0	2	Письменная работа
Тема 3.2. Познавательные психические процессы.	6	2	0	2	0	4	Составление интеллект-карты
Тема 3.3. Эмоции и чувства.	4	2	0	2	0	2	Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад.
Тема 3.4 Воля.	4	2	0	2	0	2	Обсуждение и анализ опорных конспектов, конспектов статей, терминологического тезауруса. Доклад.
ИТОГО	54	24	10	14	0	30	
Форма итогового контроля по уч. плану	36	-	-	-	-	-	Экзамен
	90						

Содержание основных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Введение в общую психологию

Тема 1.1 Общая характеристика психологии как науки.

Этапы развития психологии как науки и современные теоретические направления. Место психологии в системе наук. Понятие объекта и предмета науки. Категории, базовые для психологической науки. Принципы психологии. Многообразие проблем и задач современной психологии. Проблема метода в психологии. Классификация методов психологического исследования. Общая характеристика методов исследования в психологии: наблюдение и его виды, эксперимент и его виды, беседа, анализ продуктов деятельности, тесты и др. Значение общепсихологических знаний для педагогической науки и практики. Этические нормы психологических исследований человека.

Тема 1.2 Понятие о психике и ее эволюции. Семинар.

Рассматривается психика как форма отражения, развитие психики в филогенезе и онтогенезе.

Тема 1.3 Сознание и бессознательные процессы.

Сущность и условия возникновения сознания. Представления о содержании (Л.С. Выготский, С. Московичи, Д.А. Леонтьев) и структуре (З.Фрейд, А.Н. Леонтьев, В.П. Зинченко) сознания. Сознание, язык, значение и смысл. Сознание и самосознание. Сознание и активация. Осознаваемые и неосознаваемые явления в психике. Сознание и бессознательное. Постановка проблемы бессознательного З. Фрейдом. Интерпретация бессознательного в психоанализе. Неосознаваемые механизмы сознательных действий: неосознаваемые автоматизмы, неосознаваемые установки, неосознаваемые сопровождения сознательных действий. Виды автоматизмов. Этапы автоматизации навыка. Понятие установки и аттитюда. Неосознаваемые побудители сознательных действий. Ошибочные действия («психопатология обыденной жизни» по З. Фрейду). Невротические симптомы и защитные механизмы психики. Измененные состояния сознания. Надсознательные процессы как интегральные продукты длительной сознательной деятельности.

Тема 1.4 Психология деятельности. Коллоквиум.

Текущий контроль знаний студентов по психологической теории деятельности.

Раздел 2. Психические свойства личности.

Тема 2.1 Общее представление о личности.

Категория личности как базовая в психологии. Общее и конкретно-психологическое понятие личности. Индивид и личность. Личность и индивидуальность. Основные психологические теории личности.

Психологическая структура личности. Подсистемы личности: интраиндивидуальная, интериндивидуальная, надиндивидуальная. Активность, направленность и жизненная позиция личности. Жизненный путь и самосознание личности. Потребности личности. Интересы, мотивы, убеждения и мировоззрение личности. Установки личности. Мотив и смысл. Тенденции и идеалы. Отношения личности и их модификации. Роли и ценностные ориентации личности. Зрелость, свобода и ответственность личности. Самосознание и самоактуализация личности. Самооценка, уровень притязаний и уровень достижений личности. Психологическая защита личности. Открытие «Я». Образ «Я». Понятие «Я-концепция» (Р. Бернс). Развитие «Я». Проблема индивидуальных различий. Биологическое и социальное в личности. Движущие силы и основные факторы развития личности. Этапы и механизмы формирования личности. Личностный подход в обучении и воспитании.

Тема 2.2 Направленность и мотивы личности. Семинар.

Рассматриваются вопросы направленности личности и мотивации деятельности.

Тема 2.3 Темперамент. Характер. Способности.

Индивидуальные свойства человека. Понятие о темпераменте. Теории темперамента (Гиппократ, Кречмера, Шелдона, др.). Типы темпераментов. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Психодинамические свойства человека: сенситивность, активность, саморегуляция. Частные и общие свойства нервной системы и темперамент. Сферы проявления темперамента. Структура и характеристики темперамента. Темперамент и деятельность. Индивидуальный стиль деятельности и свойства нервной системы. Темперамент и характер. Темперамент и проблемы воспитания.

Понятие о характере. Структура характера. Черты характера и отношения личности. Выраженность характера. Акцентуация черт характера. Типология акцентуаций характера по К. Леонгарду. Темперамент и характер. Мотивация и характер (С.Л. Рубинштейн, др.). Формирование характера. Природные и социальные предпосылки характера. Поступок и характер. Привычки, их значение для воспитания характера у детей

Сложность и многогранность проблемы способностей в психологии. Подходы и этапы в разработке проблемы способностей: личностно-деятельностный и функционально-генетический. Концепция способностей Б.Н. Теплова. Концепция способностей В.Д. Шадрикова. Содержание понятия «способности». Признаки способностей. Сущность, структура, виды способностей. Общая характеристика и классификация познавательных и психомоторных способностей. Общие и специальные способности. Задатки и способности. Знания, умения, навыки и способности. Способности и деятельность. Способности и профессионально важные качества. Проблема измерения способностей. Интеллект, творчество (креативность), обучаемость как общие способности человека (В.Н. Дружинин). Происхождение способностей: вклад генотипа и среды. Механизмы способностей: функциональные,

операционные, регулирующие. Способности, одаренность, талант, гениальность. Одаренность и творчество. Способности и склонности. Среда, требования деятельности, духовные ценности как важнейшие детерминанты развития способностей.

Тема 2.4 Индивидуально-типологические свойства личности. Семинар - практикум.

Рассматриваются проблемы соотношения индивидуальных, личностных и индивидуальных особенностей человека, темперамент, характер, способности.

Раздел 3. Психические процессы

Тема 3.1 Общее представление о психических процессах.

Общая характеристика ощущений. Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Концепции ощущений (Г. Гельмгольца, Дж. Гибсона, др.). Виды ощущений. Общие свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, др. Чувствительность и ее измерение. Адаптация и ее разновидности. Сенсбилизация. Синестезия. Чувствительность и упражнения. Условия развития ощущений.

Характеристика восприятия и его особенностей. Восприятие как психический процесс (его отличие от ощущений), как действие. Природа восприятия. Свойства восприятия. Апперцепция. Объект и фон восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Виды восприятия. Наблюдение и условия его организации. Восприятие пространства: формы, величины, глубины, удаленности предметов, направления. Стереоскопический эффект. Бинокулярное зрение. Глазомер. Зрительные иллюзии. Восприятие цвета. Восприятие ориентации. Восприятие движений, времени, событий.

Сущность воображения. Роль воображения в жизни человека. Воображение и вдохновение. Воображение и представления. Воображение и проблемная ситуация. Воображение и мышление. Творчество и воображение. Воображение как фактор поведения. Воображение и фантазия. Фантазия и игра. Природа воображения. Виды воображения. Функции воображения. Свойства воображения. Физиологические основы процессов воображения. «Техника» воображения. Основные приемы создания новых образов.

Общая характеристика внимания. Психологические теории внимания (Т. Рибо, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Добрынин, др.). Основные функции внимания. Виды внимания и критерии их выделения. Непроизвольное, произвольное, послепроизвольное внимание: характерные признаки и отличия между ними. Формы внимания. Физиологические основы внимания. Современные представления о нейропсихологических механизмах внимания. Свойства внимания. Свойства продуктивности внимания. Состояния внимания: внимательность (невнимательность), рассеянность, их проявления и причины. Факторы активизации внимания. Развитие внимания у школьников. Концепция Л.С. Выготского.

Определение памяти. Современные теории памяти: психологические, физиологические, биохимические. Процессы памяти. Виды памяти: моторная, образная, вербальная, эмоциональная. Типы памяти: кратковременная, долговременная, оперативная, генетическая, произвольная, произвольная. Качества памяти: объем, точность, прочность и быстрота запоминания, темп забывания, мобилизационная готовность. Индивидуальные особенности памяти. Закономерности и эффекты памяти. Деятельностный подход к проблемам психологии памяти. Память, мнемические действия, мнемические способности. Память и переработка информации. Мнемические приемы. Расстройства высших форм памяти: амнезия, др. Основные изменения, которые в процессе развития происходят с памятью человека.

Общая характеристика мышления. Мышление и восприятие. Мышление и память. Мышление и интеллект. Мышление и речь: генетические корни. Природа мышления. Логика и психология мышления. Психологические теории мышления (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, Я.А. Пономарев, Ж. Пиаже, Д. Гилфорд, др.). Мышление как психический процесс и как мыслительная деятельность. Формирование умственных действий (П.Я. Гальперин). Мышление и творчество. Виды мышления. Операции мышления. Формы мышления. Понятие и представление. Свойства мышления. Индивидуальные особенности интеллекта. Нарушения мышления.

Виды речи, их назначение. Отличие речи от языка. Проблема врожденности и приобретенности человеческой речи. Мысль и слово. Семантика речевых единиц. Эгоцентрическая речь ребенка как промежуточная форма между внутренней и внешней речью.

Общая характеристика психологии эмоций. Развитие представлений об эмоциях в истории психологии. Физиологические теории эмоций. Назначение и виды эмоциональных процессов. Условия возникновения эмоционального процесса. Функции эмоций в различных концепциях. Классификации эмоций и чувств. Эмоциональные состояния, их экспериментальное изучение. Выражение эмоций. Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Классификация психического стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Тревога. Фрустрация. Гнев и агрессия. Индивидуальные особенности проявления стресса. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты (З. Фрейд, Р. М. Грановская).

Определение воли, критерии волевого поведения. Структура волевого акта. Содержание, цели и характер волевого действия. Физиологические и мотивационные аспекты волевых действий. Основные и побочные мотивы волевых действий. Волевая регуляция как преобразование (переосмысление) проблемных ситуаций. Общее представление о развитии воли. Воля и личность. Волевые качества человека и их развитие.

Тема 3.2. Познавательные психические процессы. Семинар.

Обобщается и закрепляется материал о когнитивных процессах (ощущение, восприятие, память, мышление, речь, внимание, воображение) посредством построения интеллект-карт.

Тема 3.3. Эмоции и чувства. Семинар.

Рассматриваются эмоциональные состояния и процессы, проблемы воспитания высших чувств.

Тема 3.4 Воля. Семинар.

Закрепляются знания о волевых процессах.

Тема 1.2. Семинар. Понятие о психике и ее эволюции.

Вопросы и план занятия:

1. Понятие отражения. Формы отражения. Биологическое и психическое отражение.
2. Понятие психики. Описательные характеристики психических явлений. Соотношение психики и отражения. Психика как порождение субъективной реальности. Необходимость психического отражения. Субъективные и объективные критерии психики.
3. Проблема зарождения и развития психики. Роль психики в эволюции живых существ.

Тема 1.4. Коллоквиум. Психология деятельности.

Вопросы для подготовки к коллоквиуму:

1. Категория деятельности в науке, ее содержание и значение для психологии и педагогики.
2. Деятельностный подход в психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, др.).
3. Единство деятельности, сознания и личности.
4. Активность и деятельность.
5. Предметный характер деятельности.
6. Внутренняя и внешняя деятельность.
7. Экстериоризация и интериоризация.
8. Общее строение деятельности. Деятельность – действие – операция – поступок; деятельность – мотив – цель – условия.
9. Действия и движения.
10. Умения, навыки и привычки.
11. Ведущая деятельность.
12. Современные теоретические подходы к проблеме психологического анализа деятельности.
13. Развитие методологии системного подхода к исследованию деятельности (Б.Ф. Ломов, др.).
14. Теория системогенеза деятельности В.Д. Шадрикова и ее вклад в разработку общепсихологической теории деятельности.

15. Основные компоненты психологической системы деятельности, их общая характеристика.
16. Субъектно-деятельностное направление в разработке проблемы деятельности (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, др.).
17. Основные виды деятельности.
18. Учение как деятельность (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. , В.В. Давыдов, др.)
19. Игра как особый вид деятельности (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин).
20. Труд – исторически первичный вид человеческой деятельности и психологические аспекты его изучения (Е.А. Климов, др.).

Тема 2.2. Семинар. Направленность и мотивы личности.

Вопросы и план занятия:

1. Направленность личности и ее психологические проявления.
2. Мотивационная сфера личности.
3. Условия и факторы нормального и аномального развития личности.
4. Проблема устойчивости личности.
5. Новейшие теории личности.
6. Теории мотивации.

Тема 2.4. Семинар. Индивидуально-типологические свойства личности.

Вопросы и план занятия:

1. Общее представление об индивидуальных свойствах человека (Б.Г. Ананьев). Понятие о темпераменте. Теории темперамента (Гиппократ, И. Кант, П.Ф. Лесгафт, Э. Кречмер, В. Шелдон, И.П. Павлов, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын).
2. Психологические характеристики (свойства) темперамента.
3. Понятие характера. Характер и темперамент.
4. Структура характера.
5. Акцентуации характера.
6. Способности и их виды.
7. Одаренность, талант, гениальность.
8. Проблема диагностики и развития способностей.

Тема 3.2. Семинар-практикум. Познавательные психические процессы.

Составление интеллект-карты «Познавательные процессы».

Тема 3.3. Семинар. Эмоции и чувства.

Вопросы и план занятия:

1. Виды и роль эмоций в жизни человека.
2. Основные функции эмоций.
3. Виды эмоциональных состояний.
4. Психологические теории эмоций.
5. Эмоции и личность.
6. Связь эмоций с потребностями человека.
7. Чувства, их виды. Отличие эмоций от чувств.

Тема 3.4. Семинар. Воля.

Вопросы и план занятия:

1. Особенности волевой регуляции психической активности.
2. Волевое усилие и волевое действие.
3. Произвольные психические функции и воля.
4. Волевые процессы и свойства личности.
5. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека.
6. Воля и мотивация.
7. Основные теории воли.
8. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Изучение данной дисциплины требует от обучающегося высокой самоорганизации, определенных способностей, навыков и умений, так как ему необходимо не только учиться, но и управлять своим учебным процессом, т.е. планировать, организовывать, контролировать учебный процесс и оценивать результаты своего обучения.

Обучающемуся, прежде всего, необходимо сделать анализ своей «средней» недели, т.е. определить «свободное» время за каждый день и за неделю в целом. Для этого необходимо записать все действия, произведенные за день, включая сон, еду, хобби и т.д. Прodelав эту работу, обучаемый сможет увидеть, сколько времени необходимо тратить на учебный процесс, и сколько времени остается для других целей.

Для студентов заочной формы обучения, согласно опыту, 2-3 часа в день 2-3 дня в неделю – достаточный режим для занятий. Далее необходимо составить персональный план обучения, определив каким образом, занятия будут сочетаться с профессиональной и личной жизнью обучаемого.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо определиться со стилем занятий и создать соответствующую обстановку, поскольку социально – психологическая среда существенно меньше, чем в традиционном очном обучении в университете, регламентирует и дисциплинирует действия обучающегося. Следовательно, при самостоятельной работе необходимо задействовать все средства управления учебной деятельностью, позволяющие добиваться высоких результатов обучения и, прежде всего, такие мощные факторы, как: мотивация, концентрация, организация.

Обучающийся должен четко определить, что он желает получить от курса. Долгосрочными задачами будут являться саморазвитие и самообразование. Но эти задачи не будут полностью достижимы до завершения курса.

Известно, что необходимой предпосылкой успешности всякой деятельности, в том числе и учебной, является сформированность мотивационной сферы.

Чтобы сохранить мотивацию в процессе обучения, необходимо определять краткосрочные задачи и оценивать результаты их выполнения. Хорошо, если обучающийся будет ставить свои собственные задачи на каждое занятие, например, «по истечении этих двух часов я буду иметь...». Отмечая в составленном расписании выполненные работы, обучающийся приобретает чувство достигнутого и получает личное удовлетворение.

Заочное обучение, в противоположность очной форме обучения, где темп задается группой и преподавателям, дает обучающемуся гибкость в установлении собственной скорости

усвоения материала и возможность изменить ее при необходимости. Он может бегло просматривать известную информацию и более внимательно изучать новый учебный материал.

Обратим внимание на внешнюю окружающую среду. Благоприятная внешняя обстановка содействует эффективному обучению. Если её нет, можно с уверенностью сказать, что занятия будут бесполезными, а время потрачено понапрасну.

Необходимо выбрать комбинацию времени и места, больше всего подходящую для занятий и гарантирующую с наибольшей вероятностью, что никто и ничто не будет беспокоить (в том числе голоса, работа телевизора и т. д.).

Место для занятий должно быть хорошо освещено, иметь благоприятную температуру и вентилируемое. Душная темная комната с очевидностью представит сложности для занятий.

Занятия должны проводиться в регулярное время. Нецелесообразно их переносить или откладывать.

Режим занятий

5-10 минутные перерывы после каждого часа занятий дают возможность размяться и помогают сохранить «свежую голову». Почувствовав усталость, необходимо переключиться на другой вид занятий. Можно прослушать аудио или посмотреть видео, или вернуться вновь к упражнению, которое было пропущено ранее. Если это не помогает, необходимо прекратить занятие. В этом случае добиться чего-либо положительного вряд ли удастся. Можно читать страницу за страницей, не улавливая их смысла. Какого-то одного «правильного» образца занятий не существует. Поэтому каждому обучающемуся необходимо определить свой собственный стиль. Нужно вспомнить старый опыт, проанализировать его и принять нужное решение. Какой бы стиль обучающийся не выбрал, он всегда должен помнить о необходимости *«управлять»* собственным процессом обучения.

Процессы планирования и контроля являются частью хорошо организованного процесса управления, которые позволяют обучающемуся судить об успехах учебы.

Планирование времени, окружающей обстановки и типа занятий, организация дополнительных условий - все это, помноженное на дисциплинированность, обеспечит успех в учебе. В противном случае - достижение намеченных целей будет поставлено под сомнение. Хорошим методом для начала процесса обучения является метод ежедневных занятий, а золотым правилом должно стать:

«Имей хорошие планы и придерживайся их, не откладывай работу на завтра».

Необходимо научиться подразделять работу на рутинную, механическую, например, переписывание или обычное чтение, и на работу, требующую большой концентрации усилий, такую, как планирование задания и творческий процесс его написания. *«Творческую»* работу целесообразно выполнять по утрам, обычно в выходные дни, а *«рутинную»* работу по вечерам.

Необходимо предусмотреть время для наиболее продуктивной и творческой работы и в соответствии с этим строить свои занятия. В плане обучения целесообразно делать пометки о проделанной работе, чтобы знать, что нужно сделать в дальнейшем и какие материалы следует подготовить для предстоящих занятий.

Воздействие непредвиденных обстоятельств может быть причиной нарушения планов занятий. В этом случае необходимо оценить сложившуюся ситуацию и решить, как выйти из этого положения.

Приемы и методы учения

Основная цель обучения носит, как правило, практический характер - усвоить как можно больше хороших идей из представленных материалов и затем применить их в своей работе. При этом необходимо знать, на какие доказательства и доводы опираются эти идеи, и посвящать большую часть времени и энергии тем частям, которые содержат ключевые идеи. *Уровень понимания основных моментов* в тексте и способность связать их со своей работой можно проверить с помощью вопросов, указанных в конце темы и тестов. При работе с текстом подчёркивание ключевых слов может оказаться ценным. Этот способ заставляет сконцентрироваться при чтении и напоминает основные идеи при повторном обращении к тексту. Заметки на полях могут содержать собственные мысли и интерпретацию материала вместе с примерами из собственного опыта, которые могут быть полезными в дальнейшем.

При записях необходимо использовать *системный подход*. Заметки необходимо сохранить в хорошем сброшюрованном виде, а не на каком-то клочке бумаги, который вероятнее всего потеряется. Заметки должны быть тщательно структурированы, так как структура является важной для понимания и обучения. Замечания должны состоять из заголовков с очень краткими объяснениями. В заметках необходимо использовать в большей степени собственные слова, а не дублирование текста. Выполнение обширных записей, которые дословно повторяют текст материала, - это пустая трата времени, так как чтение этих замечаний будет не быстрее чтения оригинала. Записи должны быть по возможности краткими.

- Если обучающийся не может собственными словами выразить основную мысль раздела, значит он не понял этой части курса и ему следует в этом разобраться !!!

Записи всегда индивидуальны, поэтому каждый использует свой личный метод. Некоторые применяют разветвленные диаграммы, основанные на ключевых словах. Другие предпочитают списки или предложения. Очень важно иметь *свой метод* ведения записей. В конце концов, наличие хороших конспектов поможет при их просмотре закрепить полученные знания.

Как увеличить скорость чтения?

Ошибочно просто читать каждую страницу. Задача состоит в том, чтобы *понять основные идеи*, ознакомиться с их доказательствами. Тексты построены таким образом, чтобы активизировался процесс мышления. Поэтому скорость продвижения по тексту будет зависеть от способности принять новые идеи, а не от скорости, с которой можно прочесть слова сами по себе.

Техника скоростного чтения больше касается быстроты прочитывания материала, чем его глубокого понимания. Такое беглое чтение имеет свои преимущества.

Очень разумно прочитывать материал прежде, чем читать его в деталях. Это поможет последующему чтению и пониманию при помощи установления общей структуры и основного содержания, и это также поможет идентифицировать части текста, которые можно пропустить, потому что информация уже знакома. Некоторые разделы потребуют больше времени, чем другие. Может оказаться выгодным потратить полчаса на интенсивное изучение материала на нескольких ключевых страницах, двигаясь дальше только тогда, когда освоена основная мысль.

Однако, не следует тратить слишком много времени на тот раздел, который не понятен. В этом случае следует перейти к следующему, сделав пометку на полях, а затем обратиться с возникшей проблемой к другим источникам.

Порядок подготовки к семинарским занятиям

Семинарские занятия предназначены для углубленного изучения того или иного предмета. Семинары помогают студентам овладеть понятийно – терминологическим аппаратом, свободно оперировать им, применять теорию к практическим приложениям, прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления. На семинаре знания, которые получили студенты на лекции и в результате самостоятельной работы закрепляются, приобретают качественно иное, более осмысленное содержание, расширяются, углубляются.

По форме проведения семинарские занятия могут представлять собой развернутую беседу по заранее сообщенному плану или небольшие доклады студентов. В этом случае на семинар можно вынести теоретический материал, который оставлен студентами для самостоятельного изучения. Докладчики могут использовать информационные и коммуникационные технологии для презентаций (тезисы, схемы, видеодемонстрации, моделирование). После каждого доклада проводится коллективное обсуждение по ряду параметров: научность, доказательность, новизна, достоинства и недостатки, речь, демонстрация, поведение, контакт с аудиторией и так далее. Семинары являются активной формой учебных занятий и широко используются при преподавании данной учебной дисциплины. Как правило, они строятся на основе живого творческого обсуждения, товарищеской дискуссии по рассматриваемой тематике. Каждый студент обязан принять активное участие в обсуждении вопросов семинара и, другими словами, не может «отсидеться».

При этом преподаватель может оценить активность каждого студента. В процессе обучения используются следующие типы семинаров: вопросно-ответный семинар; семинар с использованием докладов по вопросам темы семинара; семинар пресс – конференция и другие.

Общий сценарий проведения семинара задается преподавателем заранее. Например, на семинаре с использованием докладов по вопросам темы семинара, на протяжении проведения семинара студенты обязаны дать ответы в письменной форме на каждый вопрос. Преподаватель комментирует ответ студента, кроме того, поощряются высказывания студентов, получаемые как реакция на сообщения своих сокурсников (активная дискуссия).

В конце семинара преподаватель подводит итоги семинара и выставляет оценки.

Таким образом, все студенты: обязаны сформулировать обоснованный ответ в сжатой форме на каждый вопрос семинара; ответить на вопросы и замечания преподавателя по содержанию своего «выступления»; высказать (в устной или письменной форме) свое отношение к выступлениям других студентов.

Требования к докладу, конспекту

На титульном листе указываются тема; название дисциплины; фамилия, имя, отчество исполнителя и номер учебной группы; фамилия, имя, отчество преподавателя, которому работа сдается на проверку. В нижней части проставляются год, месяц, место выполнения работы.

Объем конспекта, доклада – 2-3 страницы печатного текста. Чтобы не превышать этот объем, надо предварительно тщательно продумать содержание работы, изъять из нее все менее существенное, частное, необязательное. Лаконичность изложения является свидетельством четкости понимания проблемы.

Страницы следует пронумеровать. Номер проставляется без знаков препинания по верхнему полю листа в центре. Номер страницы не ставится на титульном листе работы и на листе содержания, но они входят в общее число страниц работы при их подсчете. Таким образом, нумерация начинается с Введения (с цифры 3).

Все листы работы имеют поля: слева – 3 см, справа – 1см, сверху - 2 см, снизу - 2 см. Текст должен быть набран через 1,5 интервала; размер шрифта 14, формат А-4 (с одной стороны).

В конспекте, докладе оценивается умение студента: отбирать наиболее важный материал, относящийся к теме; убедительно обосновывать и аргументировать освещаемые положения; излагать вопросы грамотно, сжато, ясно, последовательно, делать правильные логические выводы и обобщения.

Порядок проведения консультаций

Консультации являются одной из форм занятий, на которых проводится акты педагогического общения. Студент может задавать различные типы вопросов, касающиеся

содержательной, практической стороны учебного материала и т.д. При обучении по данному курсу количество вопросов не ограничивается. Формулировку вопросов необходимо продумать заранее (при необходимости – записать). Каждый студент имеет возможность получить консультацию по интересующим его вопросам не только у преподавателя, ведущего курс, но и у других педагогов кафедры.

Порядок проведения итогового контроля

Итоговый контроль включает в себя предварительную сдачу каждого модуля на семинарских занятиях. При условии сдачи всех модулей осуществляется устный экзамен по дисциплине.

**Карта литературного обеспечения дисциплины
(включая электронные ресурсы)**

Психология (общая)
(наименование дисциплины)

Для обучающихся образовательной программы

Бакалавриат, 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Профиль «Физическая культура», очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
<i>Основная литература (Модуль 1, 2, 3)</i>		
Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник/ А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2010. - 583 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	ЧЗ(1), АНЛ(2), ОБИМФИ(5), ОБИФ(5), АУЛ(37)
Марцинковская, Т. Д. Общая психология: учебное пособие / Т. Д. Марцинковская. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 384 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	КБППД(8), ЧЗ(1), АНЛ(1)
<i>Дополнительная литература</i>		
Немов, Р. С. Общая психология: учебник. Т. 1: Введение в психологию/ Р. С. Немов. - 6-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 726 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	АНЛ(1)
Немов, Р. С. Общая психология: учебник. Т. 2: Познавательные процессы и психические состояния/ Р. С. Немов. - 6-е изд., перераб. и доп.. - М.: Юрайт, 2011. - 1007 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	АНЛ(1)
Общая психология: В помощь студентам очной и заочной форм обучения	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	ЧЗ(1), АНЛ(2)

специальностей/ сост. О. В. Груздева. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 80 с.		
Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебное пособие/ Д. М. Рамендик. - М.: ФОРУМ, 2011. - 304 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	ЧЗ(1), АНЛ(3), КБППД(2), АУЛ(4)
<i>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</i>		
Рабочая программа дисциплины «Психология (общая)»	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	
<i>Ресурсы сети Интернет</i>		
Маклаков А. Г. М15 Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с	http://www.klex.ru/39x	
Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – 178 с.	http://ru-billiards.ucoz.ru/Books/vvedenie_v_obsshuju_psikhologiju-gippenrejter.pdf	
Макарова, И. В. Общая психология : краткий курс лекций / И. В. Макарова. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 182 с.	http://www.klex.ru/ag5	
Соколова Е.Е. Общая психология в 7-ми томах. Том 1 (Введение в психологию) Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Е.Е. Соколова . — М.: Издательский центр «Академия», 2005.	http://www.klex.ru/5ar	

— 352 с.		
Штейнмец А.Э. Общая психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Э. Штейнмец А.Э. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 288 с.	http://www.twirpx.com/file/976445/	
JSTOR	http://www.jstor.org	
ProQuest	http://www.proquest.com	
Science Direct	http://www.sciencedirect.com	
Springer Link	http://link.springer.com	
EBSCO	https://www.ebsco.com	
Elibrary	http://www.ebrary.com/corp	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Психология (общая)	Бакалавриат, Профиль «Физическая культура»	3
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: возрастная анатомия, физиология и гигиена, педагогика		
Последующие: психология (возрастная, социальная, общая), основы специальной педагогики и психологии		

РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Письменная работа на лекции.	10	15
	Опорный конспект/конспект статьи к семинару. Доклад	4	8
	Тезаурус	2	4
	Коллоквиум	4	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	2	3
Итого		24	40

РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Текущая работа	Письменная работа на лекции.	10	15
	Опорный конспект/конспект статьи к семинару. Доклад	4	8
	Тезаурус	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	2	3
Итого		18	30

РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Текущая работа	Письменная работа на лекции.	10	15
	Опорный конспект/конспект	4	8

	статьи к семинару. Доклад		
	Интеллект-карта	4	7
Промежуточный рейтинг-контроль			
Итого		18	30
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Конспект + защита монографии	0	5
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

Критерии перевода баллов в отметки:

87 - 100 баллов – «отлично»;

73 - 86 баллов – «хорошо»;

60 - 72 балла – «удовлетворительно».

От 50-и баллов – допуск к устному экзамену.

Карта материально-технической базы дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ (ОБЩАЯ)

Для обучающихся образовательной программы

Бакалавриат, 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Профиль «Физическая культура», очная форма обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Лекционные аудитории	
660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89. № 2-07	1. презентационная техника 2. экран 3. доска учебная
660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89. № 2-08	1. презентационная техника 2. экран 3. доска учебная
Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий	
660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89. № 1-10	1. доска учебная 2. маркеры
660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89. № 2-14	1. доска учебная 2. маркеры

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 201__ / _____ учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.
- 3.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
«__» _____ 201__ г., протокол № _____

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой _____

Декан факультета (директор института) _____

«__» _____ 201__ г.