

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет педагогики психологии и коммуникативистики

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе, качеству  
образования, первый проректор

Хагуров Т.А.

29 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.07.06 ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) / специализация Психология образования

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Психология зрелого и пожилого возраста» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (степень бакалавр).

Программу составил:

Гутник Е.П.

ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ



подпись

Рабочая программа дисциплины «Психология зрелости» утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

протокол № 22 «20» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Гребенникова В.М.



подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии

протокол № 22 «20» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Гребенникова В.М.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики протокол

№ 10 «20» мая 2019г.

Председатель УМК факультета Гребенникова В.М.



подпись

Рецензенты:

д. пед. н.,  
дошкольной



Рослякова Н.И.

профессор, заведующая кафедрой  
педагогики и психологии ФППК КубГУ



Топчий Т.Г. доцент кафедры  
педагогики и психологии ФППК КубГУ, директор ГКОУ школы - интернат г.  
Краснодара

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).**

### **1.1 Цель освоения дисциплины.**

Цели изучения дисциплины «Психология зрелого и пожилого возраста» соотнесены с общими целями

ООП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, в рамках которой преподается дисциплина.

Цели дисциплины: – раскрытие закономерностей психики и личности человека на разных этапах его зрелости.

### **1.2 Задачи дисциплины.**

В результате реализации задач дисциплины предполагается:

- рассмотреть психологические особенности людей в период средней зрелости;
- уметь систематизировать и анализировать эмпирические знания об особенностях психологического развития в период зрелости;
- владеть системой научных понятий и научно упорядоченных базовых представлений о психологии зрелости и акмеологии как науке, изучающей возрастной период зрелости личности.

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина (модуль) относится к Б1.О.07.06 дисциплинам Блока1 ООП ВО. Данная дисциплина читается студентам на четвертом курсе в 7-м семестре

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Общая и экспериментальная психология», «Психология развития», «Основы психологии семьи», «Психологи труда», «Психолого-педагогическая диагностика». Изучение дисциплины необходимо для формирования умения учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека в период зрелости.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций (УК-1, ПК-5, ПК-6).

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения	пути поиска, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для	осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для	методами поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		поставленных задач	решения поставленных задач	решения поставленных задач	поставленных задач
2.	ПК-5	Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями и здоровья	реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	способами реализации индивидуально-личностные образовательные маршруты обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
3.	ПК-6	Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	принципы планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	методами планирования и реализации психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		5			
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>48,2</b>	<b>48,2</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>42</b>	<b>42</b>			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	10	10			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	32	32			
Лабораторные занятия	0	0			
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	6	6			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>59,8</b>	<b>59,8</b>			
В том числе:					
Проработка учебного (теоретического) материала	10	10			
Подготовка к коллоквиуму	10	10			
Подготовка к семинарским занятиям	10	10			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений)	10	10			
Подготовка рефератов	10	10			
Подготовка к текущему контролю	9,8	9,8			
<b>Контроль:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
Подготовка к экзамену	0	0			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>48,2</b>	<b>48,2</b>		
	<b>зач. ед</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые во 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Периодизация психического развития взрослого человека. Кризисы на различных этапах зрелого и пожилого возраста: характеристика, динамика протекания, способы преодоления.		2	2		10
2.	Когнитивные особенности в период средней, поздней зрелости и старости.		2	6		10
3.	Особенности аффективной сферы в зрелом и пожилом возрасте.		2	6		10
4.	Особенности мотивационной сферы в период средней, поздней зрелости и старости.		2	6		10

5.	Особенности Я концепции в период средней, поздней зрелости и старости.		1	6		10
6.	Особенности Я концепции в период средней, поздней зрелости и старости.		1	6		9,8
	<i>Контактная работа</i>		2			
	<i>Итого по дисциплине:</i>	108	10	32	0	58,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Периодизация психического развития взрослого человека. Кризисы на различных этапах зрелого и пожилого возраста: характеристика, динамика протекания, способы преодоления.	Место психологии зрелости в системе наук. Круг проблем психологии зрелости. Неоднозначность понятий «зрелость», Объект, предмет психологии зрелости. Проблема периодизации психического развития. Подходы к выделению жизненных стадий. Задачи развития в разные возрастные периоды. Понятие «психологический возраст». Зрелость как психологический возраст. Периодизации второй половины жизни Ш. Бюлер, Э. Эриксон, Д.Б.Бромлей и др	Коллоквиум
2.	Когнитивные особенности в период средней, поздней зрелости и старости.	Особенности психических познавательных процессов в период средней зрелости. Развитие сенсорных функций ощущения и восприятия. Развитие внимания. Развитие интеллекта. Кризис середины жизни. Роль когнитивного развития человека в избежание кризиса среднего возраста.	Коллоквиум
3.	Особенности аффективной сферы в зрелом и пожилом возрасте	Настроение в период средней зрелости. Роль эмоций в профессиональной деятельности. Стресс в жизни человека в период средней зрелости. Стресс и развитие негативных эмоций. Симптомы стресса. Влияние стресса на иммунную систему человека. пути преодоления стресса.	
4.	Особенности	Особенности развития мотивационной сферы в	Коллоквиум

	мотивационной сферы в период средней, поздней взрослости и старости..	среднем возрасте. Мотивационный кризис. Мотивация достижения и мотивационный кризис. Смысл жизни. Мотивация семейной жизни. Мотивация профессиональной деятельности. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	
5.	Особенности Я концепции в период средней, поздней взрослости и старости.	.Общие особенности Я-концепции в возрасте средней взрослости. Я-концепция в самоактуализирующейся зрелой личности. Особенности самооценки Личности. особенности Я-концепции самосознания пограничной личностной структуры. Я-концепция и перемена ролей.	Коллоквиум
6.	Особенности Я концепции в период средней, поздней взрослости и старости.	Социальной поведение. социальное поведение и трудовая деятельность Досуг в период средней взрослости.	Коллоквиум

### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Прикладное и теоретическое значение психологии зрелого и пожилого возраста.	1.Место психологии зрелости в системе наук. Круг проблем психологии зрелости. 2..Неоднозначность понятий «зрелость». 3..Виды исследований и методы психологии зрелости. 4..Подходы к выделению жизненных стадий. 5..Задачи развития в разные возрастные периоды.	Доклад по теме семинара
2.	Возрастной подход к изучению взрослого человека.	1.Возраст и индивид. 2. Онтогенетическая эволюция психофизиологических функций человека в различные периоды взрослости. 3.Неравномерность и индивидуальное своеобразие физического и психического старения. Типы старения (Б.Г. Ананьев). 4.Сенсомоторная организация в различные периоды взрослости. 5. Аффективная сфера. Возрастные изменения в эмоциональной сфере в период средней взрослости. 7.Определить понятия Психофизиологические функции человека, факторы развития, аффективная сфера, здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, средний возраст, кризис, кризис середины жизни.	Доклад по теме семинара с электронной презентацией
3.	Характеристики когнитивного развития человека в период средней и поздней взрослости.	1.Когнитивная зрелость. Когнитивные изменения в период средней зрелости. 2.Характеристики объема восприятия, внимания, особенности памяти, психомоторных реакций в зрелом возрасте.	Доклад по теме семинара

		3.Интеллект человека в период средней взрослости. Текучий и кристаллизованный интеллект. динамика развития интеллекта в период средней взрослости.	
4.	Особенности отношения в семье, сфера общения в период средней и поздней взрослости.	1.Роль семьи в жизни взрослого.2.Функции семьи по отношению к взрослому.3.Обретение и потеря семейных ролей.	Доклад по теме семинара с электронной презентацией
5.	Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития в период средней и поздней взрослости.	1.Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития. 2.Пол и различные виды деятельности. 3.Сексуальность во взрослости, способность к воспроизведению потомства.	Доклад по теме семинара с электронной презентацией
6.	Факторы развития взрослого человека как субъекта деятельности.	1.Факторы, влияющие на развитие человека в период средней взрослости (обучение, труд, жизненный опыт, профессиональная жизнь и др.) 2. Профессиональное и личностное самоопределение. 3.Роль жизненного опыта в усвоении знаний. Возраст и обучаемость. Задачи психологии обучения взрослых. 5.Становление и развитие профессионала в ходе обучения. Повышение профессиональной квалификации. Профессионализм и возраст. 6.Оценка себя как профессионала. 7.Противоречия личностного и профессионального развития. 8.Самореализация человека в период зрелости. 9.Взрослый человек как субъект общения. Сфера общения в среднем возрасте.	
7.	Зарубежные исследования характеристик личности в период средней и поздней взрослости.	Темы для дискуссий, сообщений, рефератов: Труды по проблеме личностной зрелости: Ш. Бюлер, К. Юнг, А. Адлер, Э. Берн, Э. Эриксон, Э. Фромм, Г. Олпорт, Э. Шпрангер, В. Ливехуд, В Франкл, К. Роджерс, А. Маслоу, Л. Зонди, К. С. Холл, Г. Линдсей, В. Сатир	Доклад по теме семинара с электронной презентацией
8.	Отечественные исследования характеристик личности в период средней и	Темы для дискуссий, сообщений, рефератов:1.Отечественные исследования проблем зрелой личности: Б.Г. Ананьев, А.А. Реан, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, В.А. Кольцова,	Доклад по теме семинара с электронной презентацией



поздней взрослости.	Е.И. Степанова, А.Г. Портнова, О.В. Хухлаева и др..	
---------------------	--	--

### **2.3.3 Лабораторные занятия.**

*Лабораторные занятия – не предусмотрены*

### **2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов).**

*Курсовые работы – не предусмотрены*

## **2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к коллоквиуму	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 18 от 25.05.2017 г.
2	Подготовка сообщения для семинарских занятий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 18 от 25.05.2017 г.
3	Подготовка к тестированию	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 18 от 25.05.2017 г.
4	Подготовка сообщения для семинарских занятий с электронной презентацией	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 18 от 25.05.2017 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **3. Образовательные технологии.**

Академическая лекция

Семинар

Разбор конкретных примеров.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

###### **4.1.1 Типовые вопросы к коллоквиуму**

1. Охарактеризуйте особенности развития личности в зрелом возрасте.
2. Середина жизни – модель кризиса и модель перехода.
4. Задачи средней зрелости (Р. Хейвигхерст).

###### **4.1.2 Типовые тестовые задания**

###### **4.1.3 Типовые термины**

###### **4.1.4 Типовые темы докладов по теме семинара**

1. Имидж и его роль в зрелом возрасте.
2. Смысл жизни зрелой личности.
3. Кризис середины жизни, его роль в развитии личности.

###### **4.1.5 Типовые практические задачи и упражнения**

##### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

###### **4.2.1 Типовые вопросы к зачету**

1. Текущий и кристаллизованный интеллект, изменение функций интеллекта.
2. Мотивация профессиональной деятельности в период средней зрелости.
3. Познавательное развитие в зрелости.

###### **4.2.3 Критерии оценки полученных знаний по устным ответам на экзамене (включая выполнение практического задания):**

Оценка **5 («отлично»)** выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка **4 («хорошо»)** выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

Оценка **3 («удовлетворительно»)** выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка **2 («неудовлетворительно»)** выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за самостоятельную подготовку к ответу.

Оценка **1 («плохо»)** выставляется за отказ от ответа по причине незнания вопроса.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **5.1 Основная литература:**

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология : учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва : Логос, 2011. - 306 с. - ISBN 978-5-98704-606-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428> (17.01.2018).

2. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология : учебник / А.К. Болотова. - Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. - 528 с. - (Учебники Высшей школы экономики). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7598-0731-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=136796> (17.01.2018).

3. Ванюхина, Н.В. Психология развития и возрастная психология / Н.В. Ванюхина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), ф. Психологический. - Казань : Познание, 2014. - 132 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364233> (17.01.2018).

4. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова ; под общ. ред. М.В. Гамезо. - Изд. 2-е. - Москва : Педагогическое общество России, 2009. - 512 с. : ил. - ISBN 978-5-93134-391-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274340> (17.01.2018).

5. Зубова, Л.В. Психология развития и возрастная психологи : учебное пособие / Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2016. - 190 с. : табл. -

Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1574-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471130> (17.01.2018).

6. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 460 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00249-2.

7. Токарь, О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51984>. — Загл. с экрана.

8. Хилько, М. Е. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 201 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00141-9.

9. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под ред. О. В. Хухлаевой. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00672-8.

10. Чурекова, Т.М. Возрастная психология : учебное пособие / Т.М. Чурекова, Д.Ф. Ахмерова, Ю.Ю. Моисеенко. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 100 с. - ISBN 978-5-8353-1136-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232333> (17.01.2018).

## **5.2 Дополнительная литература:**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. — Екатеринбург : Деловая книга, 2008. - 698 с.

2. Алексеева, Л. Ф. Возрастная психология : взрослость (от 20 до...) : учеб. пособие / Л. Ф. Алексеева, Л. Г. Смышляева. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2005. - 107 с.

3. Беляева, Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Л. А. Беляева, С. П. Жданова. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. - 19 с.

4. Волков, Б. С. Психология развития человека : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. - М. : Академический Проект, 2009. - 223 с.

5. Жигинас, Н. В. Возрастная психология : учеб. пособие / Н. В. Жигинас. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. — 276 с.

6. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко. - 9-е изд. - СПб. : Питер, 2008. - 939 с.

7. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология : развитие человека от рождения до поздней зрелости : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. - М. : Сфера, 2009. - 463 с.

8. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для вузов / В. С. Мухина. - М. : Академия, 2007.- 637 с.

9. А. С. Батуев, гл. ред. Е. Строганова. - 6-е изд. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2003. - 973 с.

10. Психология развития : учебник для студентов психол. и пед. вузов / [Т. Д. Марцинковская и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2001. - 350 с.

11. Солдатова, Елена Леонидовна. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебное пособие для студентов вузов / Солдатова, Елена Леонидовна, Г. Н. Лаврова ; Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 383 с.

### **5.3. Периодические издания:**

Вопросы психологии. Научный журнал  
Мир психологии. Научный журнал  
Психологический журнал. Научный журнал

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

1. <http://www.gumer.info>
2. <http://lib.rus.ec>
3. <http://psylib.kiev.ua>
4. <http://flogiston.ru>
5. <http://psylib.myword.ru>
6. <http://www.anypsy.ru/glossary/sovladanie>
7. <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>
8. <http://www.emissia.org/offline/2008/1286.htm>
9. <http://www.koob.ru>

Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

1. Лях Т. И. , Лях М. В. Психология: учебное пособие. Вып. 2. Возрастная психология. - Тула: ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2010. – 171 с.
2. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология: учебник. - М.: НИУ Высшая школа экономики, 2012. – 528 с.
3. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. - Омск: Омский государственный университет, 2010.- 128 с.
4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник. - М.: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с.
5. Корецкая И. А. Психология развития и возрастная психология: учебно-практическое пособие. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 119 с.

Электронная библиотечная система издательства "Лань"  
<http://e.lanbook.com/>

8. Чернышева Н.С. Характер младшего школьника. – М.: Флинта, 2014. – 312 с.

### **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

#### **7.1 Организация самостоятельной работы**

Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

Следует составить план самостоятельной работы с учётом необходимых перерывов для отдыха. Не следует стараться выполнить сразу самую трудную работу. Целесообразно продвигаться в выполнении всех видов самостоятельных работ в соответствии с планом аудиторных учебных занятий, без значительного опережения и запаздывания. В этом случае самостоятельная работа будет иметь оптимальный уровень и способствовать усвоению основного материала учебных курсов.

#### **7.2 Подготовка к семинарским занятиям**

Семинарские занятия дают студенту возможность самостоятельно проработать содержательный материал учебной дисциплины, с которым он частично ознакомлен в процессе лекционных занятий. В этом аспекте семинарские занятия выступают как

дополнительный комплекс, расширяющий и обогащающий арсенал знаний студента по учебной дисциплине и активизируют учебную деятельность студентов.

Качественная подготовка к семинарскому занятию подразумевает готовность студента к обсуждению предлагаемых вопросов и свободное владение материалом в пределах темы семинарского занятия.

Подготовку к семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с вопросами для обсуждения и рекомендуемой литературой.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется составить конспект или развёрнутый тематический план ответа по каждому из предлагаемых вопросов, так как данная предварительная проработка материала облегчает его усвоение и может быть использована в дальнейшем для подготовки к итоговому экзамену. При выполнении конспектов необходимо фиксировать источник, откуда взят материал (желательно с указанием страниц).

Использование ксерокопий учебников и другой рекомендуемой литературы целесообразно только в процессе предварительной самостоятельной подготовки, поскольку в такой форме учебный материал минимально структурируется, а следовательно, хуже запоминается и воспроизводится студентом.

**Подготовка устного выступления.** Подготовка устного выступления всегда начинается с определения цели предполагаемого выступления и проблемы, которую предполагается раскрыть в ходе выступления.

После определения целей и проблем необходимо составить план выступления, в котором систематизируется все, что должно быть освещено в ходе выступления. Обязательно учитываются возможные временные ограничения выступления.

Для того чтобы рассуждение было понятным для слушателя, его смысловые компоненты должны иметь такую длину, чтобы они умещались в отрезках текста, каждый из которых может быть прочитан за 4–8 секунд. При устном выступлении несоблюдение этого условия приведет к тому, что слушатель не воспримет такое рассуждение.

Во время выступления:

- 1) говорите с оптимальной громкостью;
- 2) воздержитесь от активной жестикуляции;
- 3) не суетитесь;
- 4) не отворачивайтесь от аудитории;
- 5) чётко, внятно, с хорошей артикуляцией произносите слова;
- 6) помните, что речь и поведение должны быть эмоциональными ровно настолько, чтобы поддерживать внимание слушателей.

### ***7.3 Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине, основных понятий, составляющих тезаурус дисциплины. Подготовка к коллоквиуму.***

В университетской библиотеке собраны наиболее полные фонды литературы по общественным, гуманитарным, точным, естественным и другим наукам. Здесь находятся алфавитный и предметный каталоги, с помощью которых можно быстро подобрать литературу по любой теме.

Первое, что вам необходимо, – это отдел обслуживания учебной литературой и отдел обслуживания научной литературой. Это абонемент, где выдают литературу на дом. Абонементный отдел факультетской библиотеки имеет свой собственный литературный фонд и описывающий его каталог. Фонд этот значительно меньше, чем общий фонд университета, хотя в части специальной литературы он превышает фонд главной библиотеки. Здесь вы можете получить устную справку, где и как заказать отсутствующую в фондах библиотеки литературу. Очень важно приобрести умение самостоятельно осуществлять поиск нужных источников. Поиски нужной литературы желательно начинать с просмотра библиотечных систематических каталогов. Однако в

них не всегда имеются полные сведения о необходимой литературе по нужной проблематике. Поэтому следует обращаться к соответствующим библиографическим источникам, в частности – к реферативным журналам.

Изучение литературы в одном случае целесообразнее начинать с общих фундаментальных работ, а затем переходить к частным работам, статьям, в другом – с журнальных статей. Это зависит от уровня подготовки студента, изучаемой темы, наличия литературы по ней и т.д.

В *алфавитных каталогах* располагают исключительно в алфавитном порядке по фамилиям и далее по инициалам их авторов либо по заглавиям, если авторов нет. Книги на иностранных языках имеют собственные алфавитные каталоги.

В *предметном каталоге* названия изданий размещают не по алфавиту, а по рубрикам, каждая из которых посвящена какому-нибудь предмету. Размещение рубрик производят друг за другом в алфавитном порядке, как и изданий внутри самих рубрик. Иностранные издания в них объединены с русскими и размещены сразу за ними. Название рубрики соответствует определенной теме (предмету).

В *систематическом каталоге* названия книг сгруппированы по рубрикам и подрубрикам (как в предметном), которые, в отличие от предметного, расположены не по алфавиту, а по системе дисциплин, в которой выделяют ряд наук (дисциплин) с присвоением буквенных обозначений.

*Каталоги новых поступлений*, представляют собой систематические каталоги с расположенными в них названиями книг, поступивших в библиотеку в течение последнего полугодия. Использование такого каталога целесообразно, если по теме вас интересует исключительно новейшая литература.

Периодические издания имеют собственный алфавитный каталог, в котором книги и статьи помещены в один ряд, причем книги на иностранных языках располагаются после русскоязычных.

Кроме того, существуют электронные каталоги Российских библиотек, которые доступны в библиографическом отделе библиотеки вуза. Опытный библиограф-консультант окажет помощь в пользовании электронным каталогом.

В поиске нужной литературы помогут Интернет-ресурсы, где имеются полнотекстовые базы. Можно воспользоваться ресурсами Интернета для поиска библиографической информации.

**Правила продуктивного чтения.** *Чтение* выступает как активный самостоятельный познавательный процесс целостного восприятия учащимся знаковой информации.

Специалисты выделяют несколько *основных способов чтения*:

- чтение-просмотр;
- чтение-сканирование;
- выборочное;
- быстрое;
- углубленное.

*Чтение-просмотр* используется при предварительном знакомстве с книгой или учебным материалом. Для того чтобы быстро определить их содержание и ключевые проблемы, быстро прочитываются аннотации, оглавление и заключение.

*Чтение-сканирование* представляет собой краткий просмотр текста с целью поиска нужной информации, фамилии, слова, факта.

При *выборочном* чтении избирательно читаются отдельные разделы, части книги или учебника. Читающий ничего не пропускает, но фиксирует свое внимание только на тех аспектах текста, которые его интересуют. Способ выборочного чтения очень часто используется при вторичном чтении книги или после ее предварительного просмотра.

*Быстрое* чтение (иногда такой способ называют скорочтением) базируется на расширенном оперативном поле зрения человека. Специальными тренировками можно добиться разведения зрительных осей глаз, в результате чего в поле зрения удерживается сразу несколько слов или вся строка книги. Поэтому взгляд человека движется уже не слева направо вдоль строк, а сверху вниз, что значительно сокращает время на чтение. Конкретные методики освоения техники быстрого чтения изложены в специальной литературе.

В ходе *углубленного* чтения основное внимание уделяется анализу, оценке содержания текста. Такой способ чтения считается аналитическим, творческим. Текст не просто прочитывается и выделяются непонятные места, но и критически анализируется его содержание, сильные и слабые стороны в объяснениях и аргументах, дается самостоятельное толкование положениям и выводам. Данным способом читаются учебники, тексты по незнакомым, сложным темам.

Суть чтения состоит в том, чтобы усвоить прочитанное, разобраться в нем, выработать свое отношение к идеям автора, а не покорно следовать за чужим мнением. Чтение должно быть активным и сознательным. Умение работать со специальной литературой определяется не количеством прочитанного, а качеством продуманного.

Выработка умений и навыков чтения учебной литературы должна проводиться студентом самостоятельно и прежде всего на изучаемом в данное время материале.

**Выписки.** Работа с учебной и научной литературой помимо чтения требует определенных навыков, умения записывать прочитанное. Ведение записей превращает чтение в активный процесс.

*Выписка* — это запись только отдельных, наиболее важных мест текста. Чаще всего в ней фиксируется фактический, иллюстративный материал. Выписки нужны для того, чтобы выбирать из литературных источников только наиболее существенное, они помогают не только накопить нужные сведения по тем или иным вопросам, но, что очень важно, облегчают запоминание. Особенно удобны они в том случае, когда требуется собрать из многих источников, а затем сопоставить материал на какую-то тему. При этом, в зависимости от цели работы, они могут делаться в виде цитат или изложения мысли автора в собственном пересказе.

Каждую выписку полезно озаглавить, что позволяет в дальнейшем, не читая, сразу узнать ее содержание, легче раскладывать по темам.

**Составление плана.** *План* — это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков, это «скелет произведения». Примером плана к книге, правда очень общего, отмечающего лишь узловые разделы, является обычное оглавление. Проглядывая его, не читая самой книги, можно получить представление о ее содержании и схеме построения. План как форма записи обычно подробнее передает содержание частей текста, чем оглавление книги.

Составляя план при чтении, прежде всего стараются определить границы микротем текста, т. е. те места, где кончается одна микротема и начинается другая. Эти места в книге тотчас же и отмечают. Нужным отрывкам дают заголовки, формулируя пункты плана. Затем снова просматривают прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен переход от одной микротемы к другой, и уточнить, если необходимо, формулировки.

При этом нужно стремиться, чтобы заголовки – пункты плана – наиболее полно раскрывали мысли автора.

**Составление конспекта.** *Конспектирование* – процесс мыслительной переработки и письменной фиксации основных положений читаемого или воспринимаемого на слух текста. При конспектировании происходит свертывание, компрессия первичного текста. Результатом конспектирования является запись в виде конспекта.



В основе конспекта лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте. Конспект выявляет, систематизирует и обобщает наиболее ценную информацию, он позволяет восстановить, развернуть исходную информацию. При конспектировании необходимо отбирать новый и важный материал, связывать его со старым, уже известным и выстраивать материал в соответствии с логикой изложения; конспект должен обладать содержательной, смысловой и структурной целостностью.

Правила работы над конспектом:

- 1) следует записать название конспектируемого произведения (или его частей) и его выходные данные;
- 2) осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его;
- 3) составить план – основу конспекта;
- 4) конспектируя, оставить широкие поля для дополнений, заметок, записи терминов и имен, требующих разъяснений;
- 5) помнить, что в конспекте отдельные слова и фразы имеют более важное значение, чем в подробном изложении;
- 6) запись вести своими словами, что способствует лучшему осмыслению текста;
- 7) применять определенную систему подчеркиваний, сокращений, условных обозначений;
- 8) соблюдать правила цитирования – цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

#### ***7.4 Решение практических задач и упражнений.***

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

#### **8.1 Перечень информационных технологий.**

Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.  
Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

#### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

Программы текстового редактора («Microsoft Office Word»);  
Программы табличного редактора («Microsoft Office Excel»);  
Программы демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»);  
Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

#### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Семинарские занятия	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.