

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

Т.А. Хагуров

«30» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.20.05 ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) / специализация Психология образования

Форма обучения очная, заочная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2025

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.

Программу составил:

Гутник Е.П., ст. преподаватель кафедры педагогики
и психологии ФППК КубГУ



Рабочая программа дисциплины «Психология зрелого и пожилого возраста» утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 20 «20» мая 2025 г.
Заведующий кафедрой педагогики и психологии Гребенникова В.М.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики протокол № 11 «27» мая 2025 г.
Председатель УМК факультета . Гребенникова В.М.



Рецензенты:

Алдошина М.И., доктор педагогических наук, профессор,
Директор центра взаимодействия с Российской академией образования
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени
И.С. Тургенева», профессор кафедры технологий психолого-педагогического
и специального образования.

Толстикова С.Н., доктор психологических наук, доцент.
Профессор общеуниверситетской кафедры общей и практической
психологии, Московский городской педагогический университет.

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

1.1 Цель освоения дисциплины.

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

Дисциплина «Психология зрелого и пожилого возраста» относится к обязательной части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Модуля "Возрастные особенности развития личности» учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Психология», «Психология развития», «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 следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-5 Способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	
ИПК-5.1. Использует в профессиональной деятельности технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.	Знает технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.
	Умеет применять в профессиональной деятельности технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.
	Владеет технологиями разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.
ИПК-5.2. Демонстрирует способность к реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями	Знает способы реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
	Умеет использовать технологии индивидуально-

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
здоровья	личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья Владеет навыками реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
ПК-6 Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	
ИПК-6.1. Осуществляет психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Знает технологии проведения психологического просвещения и профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
	Умеет осуществлять психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
	Владеет навыками проведения психологического просвещения и профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса
ИПК-6.2. Планирует и самостоятельно проводит профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Знает способы проведения профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.
	Умеет самостоятельно проводить профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.
	Владеет навыками планирования и проведении профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.
ИПК-6.3. Оценивает эффективность просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся	Знает особенности оценки эффективности просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся
	Умеет оценивать эффективность просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся
	Владеет навыками оценки эффективности просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно-заочная	заочная
		7 семестр	X семестр	X семестр	4 курс

		(часы)	(часы)	(часы)	(часы)
Контактная работа, в том числе:		30,2			16,2
Аудиторные занятия (всего):		30,0			16
занятия лекционного типа		10			6
лабораторные занятия					
практические занятия		18			10
семинарские занятия					
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2			0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		77,8			88
Реферат/эссе (подготовка)		15			10
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		55			60
Подготовка к текущему контролю		7,8			18
Контроль:					3,8
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	час.	108			108
	в том числе контактная работа	30,2			16.2
	зач. ед	3			3

2.2 Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	Внеаудиторная работа СРС
1.	Периодизация психического развития взрослого человека. Кризисы на различных этапах зрелого и пожилого возраста: характеристика, динамика протекания, способы преодоления.	16	2	2	12

2.	Когнитивные особенности в период средней, поздней зрелости и старости.	20	2	4		14
3.	Особенности аффективной сферы в зрелом и пожилом возрасте.	16	2	2		12
4.	Особенности мотивационной сферы в период средней, поздней зрелости и старости.	17,8	2	4		11,8
5.	Особенности Я концепции в период средней, поздней зрелости и старости.	19	1	4		14
6.	Поведенческие особенности в период средней, поздней зрелости и старости.	17	1	2		14
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	103,8	10	18		77,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	4				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	108				

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

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 4 курсе (заочная форма обучения)

№	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Периодизация психического развития взрослого человека. Кризисы на различных этапах зрелого и пожилого возраста: характеристика, динамика протекания, способы преодоления.		1	1		16
2	Когнитивные особенности в период средней, поздней зрелости и старости.		1	2		14
3	Особенности аффективной сферы в зрелом и пожилом возрасте.		1	2		14
4	Особенности мотивационной сферы в период средней, поздней зрелости и старости.		1	1		14
5	Особенности Я концепции в период средней, поздней зрелости и старости.		1	2		16
6	Поведенческие особенности в период средней, поздней зрелости и старости.		1	2		14
	ИТОГО по разделам дисциплины	104	6	10		88
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	3,8				
	Общая трудоемкость по дисциплине	108				

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

	период средней, поздней зрелости и старости.	взрослости.	
--	--	-------------	--

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические/семинарские занятия)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/разбор	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.	Р
2.	Возрастной подход к изучению взрослого человека.	1.Возраст и индивид. 2. Онтогенетическая эволюция психофизиологических функций человека в различные периоды зрелости. 3.Неравномерность и индивидуальное своеобразие физического и психического старения. Типы старения (Б.Г. Ананьев). 4.Сенсомоторная организация в различные периоды зрелости. 5. Аффективная сфера. Возрастные изменения в эмоциональной сфере в период средней зрелости. 7.Определить понятия Психофизиологические функции человека, факторы развития, аффективная сфера, здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, средний возраст, кризис, кризис середины жизни.	ЭПР
3.	Характеристики когнитивного развития человека в период средней и поздней зрелости.	1.Когнитивная зрелость. Когнитивные изменения в период средней зрелости. 2.Характеристики объема восприятия, внимания, особенности памяти, психомоторных реакций в зрелом возрасте. 3.Интеллект человека в период средней зрелости. Текущий и кристаллизованный интеллект. динамика развития интеллекта в период средней зрелости.	Р
4.	Особенности отношения в семье, сфера общения в период средней и поздней зрелости.	1.Роль семьи в жизни взрослого. 2.Функции семьи по отношению к взрослому. 3.Обретение и потеря семейных ролей.	ЭПР
5.	Возрастно-половая	1.Возрастно-половая дифференциация	ЭПР

	дифференциация психофизиологического развития в период средней и поздней взрослости.	психофизиологического развития. 2.Пол и различные виды деятельности. 3.Сексуальность во взрослости, способность к воспроизведению потомства.	
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.	Р
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	ЭПР
8.	Отечественные исследования характеристик личности в период средней и поздней взрослости.	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, Е.И. Степанова, А.Г. Портнова, О.В. Хухлаева и др..	ЭПР

2.3.3 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	Подготовка эссе, реферата	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии,

		протокол № 20 «20» мая 2025г.
2	Подготовка конспектов, презентаций	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 20 «20» мая 2025г.

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, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология зрелого и пожилого возраста».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ситуационных задач и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-1.1. Осуществляет поиск необходимой информации, опираясь на результаты анализа поставленной задачи	Знает приемы поиска необходимой информации, опираясь на результаты анализа поставленной задачи Умеет осуществлять поиск необходимой информации, опираясь на результаты анализа поставленной задачи Владеет методами поиска необходимой информации, опираясь на результаты анализа поставленной задачи	К, Р, ЭПР	Вопросы на зачете 1-4
2	ИУК-1.2. Выбирает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор	Знает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор Умеет выбирать оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор Владеет навыками оптимального варианта решения задачи, аргументируя свой выбор	К, Р, ЭПР	Вопросы на зачете 6-8
3	ИПК-5.1. Использует в профессиональной деятельности технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.	Знает технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся. Умеет использовать в профессиональной деятельности технологии разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся. Владеет технологиями разработки и реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся.	К, Р, ЭПР	Вопросы на зачете 9-12
4	ИПК-5.2. Демонстрирует способность к реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	Знает способы реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья Умеет использовать технологии индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья Владеет навыками реализации индивидуально-личностных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья	К, Р, ПР	Вопросы на зачете 13-19

5	ИПК-6.1. Осуществляет психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	Знает технологии проведения психологического просвещения и профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса Умеет осуществлять психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса Владеет навыками проведения психологического просвещения и профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	К, Р. ПР	Вопросы на зачете 20-25
6	ИПК-6.2. Планирует и самостоятельно проводит профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Знает способы проведения профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Умеет самостоятельно проводить профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Владеет навыками планирования и проведения профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	К, Р. ПР	Вопросы на зачете 26-28
7	ИПК-6.3. Оценивает эффективность просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся	Знает особенности оценки эффективности просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся Умеет оценивать эффективность просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся Владеет навыками оценки эффективности просветительско-профилактической деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся	К, Р. ПР	Вопросы на зачете 29-33

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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).

Реферат

1. Стадии жизни (К. Юнг).
2. Психологический возраст личности (Е.И. Головаха, А.А. Кроник).
3. Зрелая личность и конкурентная культура (К. Хорни).
4. Зрелая личность и общество (Э.Эриксон).
5. Досуг в период средней зрелости и поздней зрелости

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Современное развитие теории Э.Эриксона.
2. Задачи средней зрелости (Р. Хейвигхерст).
3. Охарактеризуйте особенности развития в зрелом и пожилом возрасте.
4. В чем сущность понятия зрелая личность.
5. Развитие психофизических и психических функций в зрелом и пожилом возрасте.
6. Познавательное развитие в зрелости и в поздней зрелости.
7. Текущий и кристаллизованный интеллект, изменение функций интеллекта.
8. Роль семьи и общения в зрелости и старости.
9. Образ жизни в зрелости и старости. Стресс и здоровье.
10. Очередной нормативный кризис – изменение социальной ситуации в связи с уходом от профессиональной деятельности.
11. Проблемы поиска смысла жизни в периоде средней и поздней зрелости.
12. Стремление к самореализации и творчеству как факторы успешности психического развития. Возможности продуктивной зрелости, старости.
13. Мотивационный кризис в зрелом возрасте.
14. Мотивация достижения в зрелом возрасте
15. Мотивация семейной жизни в зрелом и пожилом возрасте.
16. Мотивация семейных взаимоотношений в зрелом и пожилом возрасте.
17. Мотивация профессиональной деятельности.
18. Мотивация учебной деятельности.
19. Смена мотивов у пенсионеров.
20. Возрастная динамика развития мотивов в период поздней зрелости и старости.
21. Середина жизни – модель кризиса и модель перехода.
22. Роль эмоций профессиональной деятельности.
23. Симптомы стресса.
24. Влияние стресса на иммунную систему.
25. Преодоление стресса.
26. Профессиональное мастерство специалиста и индивидуальный стиль деятельности.

27. Профессиональная деформация личности.
28. Имидж и его роль в зрелые годы.
29. Самоактуализация личности в зрелом пожилом возрасте.
30. Я-концепция поздней взрослости.
31. Акме. Социальные факторы и психологические характеристики, помогающие человеку достичь.
32. Смысл жизни зрелой личности.
33. Каковы особенности самосознания в зрелые годы?

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, знает особенности развития личности в зрелом и пожилом; допускает незначительные ошибки; студент способен проводить анализ возрастного подхода к изучению взрослого человека.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется при ответах на поставленные вопросы, допускает значительные ошибки при характеристике особенностей развития личности в зрелом и пожилом возрасте.

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 учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1 Учебная литература

1. Корсакова, Н. К. Геронтопсихология. Нейропсихологический синдром нормального старения : учебник для вузов / Н. К. Корсакова, И. Ф. Рощина, Е. Ю. Балашова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 81 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-15027-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568216>.

2. Нагорнова, А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми : учебник для вузов / А. Ю. Нагорнова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18680-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563289>.

3. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15965-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559968>.

4. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04322-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563075>.

5. Социально-трудовая реабилитация и адаптация инвалидов и лиц пожилого возраста : учебник для вузов / под редакцией М. О. Буяновой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 133 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12469-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566820>.

6. Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02596-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559996>.

7. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00672-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560023>.

Чернявская, А. Г. Психология и андрогогика лиц пожилого возраста : учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 174 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07325-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562450>

5.2. Периодическая литература

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>

2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» <http://www.biblioclub.ru/>

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных

1. Scopus <http://www.scopus.com/>
2. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>
3. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
5. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
6. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
8. База данных CSD Кембриджского центра кристаллографических данных (CCDC) <https://www.ccdc.cam.ac.uk/structures/>
9. Springer Journals: <https://link.springer.com/>
10. Springer Journals Archive: <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals: <https://www.nature.com/>
12. Springer Nature Protocols and Methods: <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials: <http://materials.springer.com/>
14. Nano Database: <https://nano.nature.com/>
15. Springer eBooks (i.e. 2020 eBook collections): <https://link.springer.com/>
16. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
17. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
8. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
9. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
10. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
11. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
12. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

КубГУ

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>
3. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>

4. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
5. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий [http://mschool.kubsu.ru](http://mschool.kubsu.ru;);
6. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
7. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

8.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

6.1 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.

6.2 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 уместались 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.

6.3 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 подразбикам (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 микротема 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.

6.4 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.

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.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
Помещение для самостоятельной работы	Мебель: учебная мебель

обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.3, 4, 5, 7)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)