Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института

Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.03.8 Тренинг «Майнд-фитнес»

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2023

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат психологических наук, Маркова Ольга Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «13» июня 2023 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 14

3. Объем и содержание дисциплины…… 14

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 16

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 27

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 28

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 29

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе, психологии, нейробиологии и педагогики

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Очно-заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Адаптивная физическая культура в санаторно-курортной системе		+							+					
2	Адаптивная физическая культура в системе здравоохранения			+							+				
3	Адаптивная физическая культура в системе образования				+							+			
4	Аналитическое чтение			+							+				

5	Бизнес-планирование в АльтИнвест				+							+			
6	Биология развития человека в норме и патологии				+							+			
7	Брендинг				+							+			
8	Бухгалтерский учет в кредитных организациях					+							+		
9	B2B-маркетинг: аналитика и результативное управление						+							+	
10	Введение в звукорежиссуру		+							+					
11	Введение в проектную деятельность		+							+					
12	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		+							+					
13	Виды, методы и технологии в профайлинге			+							+				
14	Вожатский практикум				+							+			
15	Восстановление истории семьи по открытым информационным базам данных				+							+			
16	Генетика человека		+							+					
17	Геополитика и политическая география		+							+					
18	Двигательный режим (инструктор по физической культуре)				+							+			
19	Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия				+							+			
20	Демографические и миграционные процессы			+							+				
21	Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения				+							+			

22	Документирование деятельности кадровой службы			+							+				
23	Документирование трудовых отношений				+							+			
24	Запись голоса и инструментов в студии звукозаписи			+							+				
25	Зарубежная литература и вызовы современности				+							+			
26	Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде		+							+					
27	Игровые технологии			+							+				
28	Институт семьи в современном обществе		+							+					
29	Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия			+							+				
30	Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения			+							+				
31	Коммуникация и коммуникативная компетентность		+							+					
32	Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса				+							+			
33	Комплексная экономическая безопасность бизнеса			+							+				
34	Контроль за исполнением ремонтов в многоквартирных домах			+							+				
35	Коучинг эффективного общения. Техники развития эмоционального интеллекта			+							+				
36	Кредитование физических лиц		+							+					
37	Критический инструментарий для принятия решений и аргументация				+							+			

38	Культивирование микроорганизмов				+							+			
39	Лингвистическая экспертиза спорных текстов				+							+			
40	Литература русского зарубежья			+							+				
41	Личное планирование и управление рабочим временем			+							+				
42	Менеджмент карьеры: как стать успешным руководителем			+							+				
43	Методика организаций массовых туристских мероприятий: соревнования, слеты, походы				+							+			
44	Методика организаций экскурсий и экскурсионных туров			+							+				
45	Методика составления родословной			+							+				
46	Методы анализа информационных потребностей посетителей сайта							+							+
47	Методы изучения повседневности		+							+					
48	Методы изучения семьи				+							+			
49	Механизмы протекания органических реакций			+							+				
50	Мир современного искусства: постмодернистский проект		+							+					
51	Модели электронной коммерции				+							+			
52	Моделирование инвестиционного портфеля клиента							+							+
53	Молекулярная микробиология и вирусология		+							+					
54	Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей		+							+					

55	Мотивация в коучинге				+							+			
56	Налогообложение бизнеса			+							+				
57	Нормы и правила современного этикета				+							+			
58	Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды			+							+				
59	Общая физиология микроорганизмов			+							+				
60	Оперативная психодиагностика личности				+							+			
61	Организационно-правовые основы деятельности некоммерческих организаций		+							+					
62	Организация работы с детьми				+							+			
63	Организация работы с семьей			+							+				
64	Организация работы спортивного судьи по избранному виду спорта			+							+				
65	Организация развивающей предметно-пространственной среды				+							+			
66	Основные приемы эффективной работы с информацией			+							+				
67	Основы аргументации				+							+			
68	Основы биржевого дела				+							+			
69	Основы видеоблогинга				+							+			
70	Основы визуальной психодиагностики и профайлинга		+							+					
71	Основы деловой коммуникации на иностранном языке		+							+					
72	Основы конфликтологии			+							+				
73	Основы копирайтинга			+							+				
74	Основы коучинга		+							+					
75	Основы логики		+							+					
76	Основы логопедии		+							+					
77	Основы организации работы с молодежью		+							+					

78	Основы правильного питания			+							+				
79	Основы предоставления жилищно-коммунальных услуг населению		+							+					
80	Основы рекламы		+							+					
81	Основы рекреалогии		+							+					
82	Основы современных методов физического анализа вещества				+							+			
83	Основы судебной лингвистической экспертизы			+							+				
84	Основы управления документацией		+							+					
85	Основы управления персоналом		+							+					
86	Основы физиологии и гигиены детей		+							+					
87	Основы эффективного менеджмента			+							+				
88	Оценка VBM-менеджмента						+							+	
89	Оценка бренда компании							+							+
90	Оценка кредитоспособности заемщика						+							+	
91	Оценка стоимости и управление портфелем бизнеса					+							+		
92	Педагогический артистизм		+							+					
93	Педагогический дизайн технологий обучения				+							+			
94	Письменный перевод документов физических лиц			+							+				
95	Письменный перевод документов юридических лиц				+							+			
96	Поведение в публичных местах			+							+				
97	Поведение потребителей и коммуникативная политика			+							+				
98	Повседневные разговоры				+							+			
99	Познание себя через практическую психологию			+							+				

100	Познание себя через психодиагностику		+							+					
101	Понятие психологической травмы в современной психологии		+							+					
102	Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста			+							+				
103	Практикум по игровым технологиям				+							+			
104	Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении				+							+			
105	Проблема смысла жизни и ценности в философии			+							+				
106	Программирование на языке Python. Базовый курс		+							+					
107	Программирование на языке Python. Продвинутый курс			+							+				
108	Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask				+							+			
109	Проектный семинар			+	+	+	+				+	+	+	+	
110	Психика и мозг		+							+					
111	Психология благополучия, или психология счастливого человека				+							+			
112	Психология девиантной личности			+							+				
113	Психология детства		+							+					
114	Психология игры		+							+					
115	Психология креативности			+							+				
116	Психология критического мышления		+							+					
117	Психология молодости и зрелости				+							+			

118	Психология подросткового и юношеского возраста			+							+				
119	Психология раннего возраста			+							+				
120	Психология творческого саморазвития		+							+					
121	Психология управления персоналом			+							+				
122	Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций			+							+				
123	Публичная служба в системе государственного и муниципального управления				+							+			
124	Развитие лидерского потенциала руководителя				+							+			
125	Родословно-биографическое краеведение		+							+					
126	Русская писательская критика XIX-XXI веков		+							+					
127	Самоменеджмент: методики и технологии				+							+			
128	Саморазвитие и актерское мастерство				+							+			
129	Сведение и мастеринг в студии звукозаписи				+							+			
130	Сегментирование рынка и изучение потребительских предпочтений					+							+		
131	Современная химия и окружающая среда		+							+					
132	Современные инструменты личной эффективности		+							+					
133	Современные информационные технологии в бизнесе					+							+		
134	Современные маркетинговые технологии		+							+					

135	Современные методы химического анализа в криминалистике				+							+			
136	Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике			+							+				
137	Современные подходы к персональному менеджменту		+							+					
138	Современные экологические проблемы		+							+					
139	Создание интернет-ресурсов для бизнеса						+							+	
140	Социальные сети как коммуникационные каналы		+							+					
141	Стандартизация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе				+							+			
142	Стартап «Art-развитие», применение методов арт-терапевтической работы в социальном проекте				+							+			
143	Стартап через социальные проекты в некоммерческой организации			+							+				
144	Стартап: идея с нуля		+							+					
145	Стартап: от идеи к MVP			+							+				
146	Стартап: практика создания собственного бизнеса				+							+			
147	Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках		+							+					
148	Стратегический маркетинг				+							+			
149	Страхование личности			+							+				
150	Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие				+							+			

151	Текст и дискурс в Интернете				+							+			
152	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		+							+					
153	Теория и практика судейства по видам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»				+							+			
154	Теория и практика судейства по избранному виду спорта		+							+					
155	Технологии вожатской деятельности			+							+				
156	Технологии делового общения		+							+					
157	Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста			+							+				
158	Технологии медиации в разрешении конфликтных ситуаций				+							+			
159	Технологии развития высших психических функций			+							+				
160	Технологии рефлексивно-творческого саморазвития			+							+				
161	Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса			+							+				
162	Технология и организация коммерческой деятельности торгового предприятия		+							+					
163	Управление в социальной сфере			+							+				
164	Управление общественными отношениями		+							+					
165	Управление продажами							+							+

166	Управляющий рестораном: карьера, развитие и компетенции		+							+					
167	Формирование ассортимента и управление товарными запасами			+							+				
168	Функциональная составляющая эффективного менеджмента				+							+			
169	Цифровая культура	+	+						+	+					
170	Цифровой маркетинг и SEO			+							+				
171	Экология атмосферы			+							+				
172	Экология гидросферы				+							+			
173	Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса		+							+					
174	Экспертиза и оценка качества товаров				+							+			
175	Электронный бизнес. Электронная коммерция		+							+					
176	Энергоэффективность и энергосбережение в жилищной сфере				+							+			
177	Этнокультурные регионы мира				+							+			
178	Язык как объект судебной экспертизы		+							+					
179	Языковая личность в виртуальном пространстве		+							+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Тренинг «Майнд-фитнес»» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Дисциплина «Тренинг «Майнд-фитнес»» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа	32	24

Лекции (Лекции)	16	12
Практические (Практ. раб.)	16	12
Самостоятельная работа (СР)	40	48
Зачет	-	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-З	О	О-З	О	О-З	
4 семестр								
1	Сенсорные типы	-	-	2	2	8	8	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
2	Свойства внимания	4	4	4	2	8	8	Индивидуальное достижение
3	Виды памяти	4	4	2	2	6	8	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
4	Способы развития воображения	4	2	2	2	6	8	Индивидуальное достижение
5	Мышление: логическое или творческое?	4	2	2	2	6	8	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
6	Развитие речи	-	-	4	2	6	8	Индивидуальное достижение

Тема 1. Сенсорные типы (УК-6)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Диагностика сенсорного типа участников. Упражнения на развитие ощущений и восприятия

Задания для самостоятельной работы.

1. Повторение упражнений из тренинга
2. Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

Тема 2. Свойства внимания (УК-6)

Лекция.

Увеличение объема внимания и его концентрации. Упражнения на развитие внимания.

Практическое занятие.

Увеличение объема внимания и его концентрации. Упражнения на развитие внимания.

Задания для самостоятельной работы.

1. Повторение упражнений из тренинга
2. Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

Тема 3. Виды памяти (УК-6)

Лекция.

Упражнения на развитие памяти. Мнемотехнические приемы.

Практическое занятие.

Упражнения на развитие памяти. Мнемотехнические приемы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Повторение упражнений из тренинга
2. Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

Тема 4. Способы развития воображения (УК-6)

Лекция.

Упражнения на развитие представлений и воображения.

Практическое занятие.

Упражнения на развитие представлений и воображения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Повторение упражнений из тренинга
2. Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

Тема 5. Мышление: логическое или творческое? (УК-6)

Лекция.

Понятие межполушарной асимметрии. Функции правого и левого полушария. Особенности познавательной деятельности «правополушарных» и «левополушарных» типов.

Практическое занятие.

Развитие логического и творческого мышления, навыков антиципации. Упражнения на развитие мышления.

Задания для самостоятельной работы.

1 Повторение упражнений из тренинга
2 Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

Тема 6. Развитие речи (УК-6)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Упражнения на развитие речи.

Задания для самостоятельной работы.

1 Повторение упражнений из тренинга
2 Выполнение упражнений в тренажере (см.доп.литературу)

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Сенсорные типы	Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

		Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

2.	Свойства внимания	Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

3.	Виды памяти	**Индивидуальное достижение(контрольный срез)**	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

		Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

4.	Способы развития воображения	Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

5.	Мышление: логическое или творческое?	Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (5 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (2 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

		Индивидуальное достижение	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.

6.	Развитие речи	**Индивидуальное достижение(контрольный срез)**	10	Оценка «отлично» (8-10 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует высокую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - всегда проявляет активность при выполнении упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «хорошо» (5-7 баллов) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении большинства упражнений, - стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «удовлетворительно» (2-4 балла) ставится, если обучающийся: - демонстрирует среднюю степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений, - проявляет активность при выполнении некоторых упражнений, - не всегда стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - практически не стремится повысить свой уровень осознанности. Оценка «неудовлетворительно» (1 балл) ставится, если обучающийся: - демонстрирует слабую степень вовлеченности в процесс отработки тренинговых упражнений или она отсутствует, - не проявляет активности при выполнении упражнений, - не стремится повысить через отработку тренинговых упражнений свой уровень развития психического явления; - не стремится повысить свой уровень осознанности.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 8-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 5-7 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Индивидуальное достижение

Тема 1. Сенсорные типы

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Тема 2. Свойства внимания

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Тема 3. Виды памяти

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Тема 4. Способы развития воображения

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Тема 5. Мышление: логическое или творческое?

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

Тема 6. Развитие речи

Индивидуальное достижение в тренинге определяется степенью вовлеченности участника в процесс отработки тренинговых упражнений, его активностью при выполнении упражнений, стремлением повысить свой уровень развития психического явления и уровень осознанности.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-6)

Данный раздел дисциплины (тренинг) не предусматривает подготовку по теоретическим вопросам. Аттестация предусматривает наличие индивидуальных достижений у обучающихся в соответствии с описанной методикой оценочного средства.

Типовые задания для зачета (УК-6)

Данный раздел дисциплины (тренинг) не предусматривает подготовку и выполнение типовых заданий. Аттестация предусматривает наличие индивидуальных достижений у обучающихся в соответствии с описанной методикой оценочного средства.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-6	Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-6	Не проявляет способностей к проектированию траектории своего профессионального роста и личностного развития, не расширяет свой профессиональный кругозор.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Андреев А. Н. Психика и сознание: два языка культуры : монография. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 300 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239760

2. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. - М., М.: Смысл, Per Se, 2000. - 291 с.

3. Пешкова В. Е. Мозг и психика: теория системного подхода в психологии : монография. - 4-е изд.. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 628 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274426

4. Gazzaniga (Газзанига) M., Heatherton T. Psychological science [Психологическая наука] : mind, brain, and behavior. - New York [etc.]: W.W. Norton & Company, Inc., [200. - XIII, 589 p., G-12, R-22, C-5, N-4, S-18

6.2 Дополнительная литература:

1. Бабич, А. В. Эффективная обработка информации (Mind mapping) : учебное пособие. - 2022-07-28; Эффективная обработка информации (Mind mapping). - Москва: Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 280 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/97588.html

2. Бехтерев, С. Майнд-менеджмент: Решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт. - 2021-03-26; Майнд-менеджмент: Решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 312 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/82708.html

3. Пешкова В. Е. Психика человека в свете учения В. И. Вернадского о живом веществе : монография. - 2-е изд.. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 288 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274428

4. Пешкова В. Е. Психика человека как планетное явление : монография. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274427

6.3 Иные источники:

1. «Российское психологическое общество» - http://рпо.рф/

2. Библиотека психологической литературы. BOOKAP (Books of the psychology) - http://bookap.info

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader X (10.1.0) - Russian Adobe Systems Incorporated 25.07.2017 117,00 MB 10.1.0

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского"

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Операционная система Microsoft Windows 10 Home x64 - Сертификат подлинности на системных блоках

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/
3. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru
4. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.