Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.04.6 Тренинг «Майнд-фитнес»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат психологических наук, Маркова Ольга Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры клинической психологии «16» октября 2024 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 15

3. Объем и содержание дисциплины…… 15

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 17

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:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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)					
		1	2	3	4	5	6
1	Adobe Photoshop: основные инструменты и возможности			+			
2	Адаптивная физическая культура в санаторно-курортной системе		+				

3	Адаптивная физическая культура в системе здравоохранения			+			
4	Адаптивная физическая культура в системе образования				+		
5	Активные и интерактивные технологии в преподавании дисциплин гуманитарного цикла			+			
6	Анализ рисков и методы оценки рисков в бизнесе				+		
7	Аналитическое чтение			+			
8	Бизнес-планирование в АльтИнвест				+		
9	Биология развития человека в норме и патологии				+		
10	Брендинг				+		
11	Введение в звукорежиссуру		+				
12	Введение в искусственный интеллект	+					
13	Введение в проектную деятельность		+				
14	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		+				
15	Виды, методы и технологии в профайлинге			+			
16	Виктимология			+			
17	Вожатский практикум				+		
18	Генетика человека		+				
19	Геоинформационные системы и технологии дистанционного зондирования Земли				+		
20	Двигательный режим (инструктор по физической культуре)				+		

21	Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия				+		
22	Деловое общение и профессиональная этика			+			
23	Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения				+		
24	Дизайн курса и разработка материалов для раннего обучения неродному языку				+		
25	Документирование деятельности кадровой службы			+			
26	Документирование трудовых отношений				+		
27	Законодательство Российской Федерации в сфере риск-менеджмента			+			
28	Запись голоса и инструментов в студии звукозаписи			+			
29	Зарубежная литература и вызовы современности				+		
30	Защита прав и интересов клиентов социальных служб в отношениях с государственными органами				+		
31	Защита прав человека				+		
32	Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде		+				
33	Инновационное мышление			+			
34	Институт семьи в современном обществе		+				
35	Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия			+			

36	Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения			+			
37	Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса				+		
38	Комплексная экономическая безопасность бизнеса			+			
39	Креативное мышление				+		
40	Кредитование физических лиц		+				
41	Лингвистическая экспертиза спорных текстов				+		
42	Литература русского зарубежья			+			
43	Личное планирование и управление рабочим временем			+			
44	Методика организаций массовых туристских мероприятий: соревнования, слеты, походы				+		
45	Методика организаций экскурсий и экскурсионных туров			+			
46	Методика раннего обучения иностранному языку			+			
47	Методология тьюторства: основные этапы, формы и технологии тьюторского сопровождения		+				
48	Методы и методики психологического исследования детей и родителей			+			
49	Методы изучения повседневности		+				
50	Методы изучения семьи				+		
51	Методы оценки и аттестации персонала				+		

52	Мир современного искусства: постмодернистский проект		+				
53	Модели электронной коммерции				+		
54	Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей		+				
55	Налогообложение бизнеса			+			
56	Нормативно-правовая база семейных отношений		+				
57	Нормы и правила современного этикета				+		
58	Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды			+			
59	Общественные организации и движения		+				
60	Оперативная психодиагностика личности				+		
61	Организационно-методическое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых		+				
62	Организационно-правовые основы управленческой деятельности в социальной сфере		+				
63	Организация деятельности детских общественных объединений в образовательной организации			+			
64	Организация и оказание юридической помощи клиентам социальных служб			+			
65	Организация работы спортивного судьи по избранному виду спорта			+			
66	Основы аргументации				+		
67	Основы биржевого дела				+		

68	Основы видеоблогинга				+		
69	Основы визуальной психодиагностики и профайлинга		+				
70	Основы деловой коммуникации на иностранном языке		+				
71	Основы копирайтинга			+			
72	Основы логики		+				
73	Основы логопедии		+				
74	Основы правильного питания			+			
75	Основы работы в ПО Agisoft Metashape			+			
76	Основы рекламы		+				
77	Основы рекреалогии		+				
78	Основы риск-менеджмента. Методы оценки риска		+				
79	Основы спортивной журналистики		+				
80	Основы судебной лингвистической экспертизы			+			
81	Основы творческой деятельности журналиста			+			
82	Основы управления документацией		+				
83	Основы управления персоналом		+				
84	Особенности прохождения муниципальной службы				+		
85	Особенности рассмотрения семейных споров		+				
86	Особенности рассмотрения трудовых споров			+			
87	Педагогический артистизм		+				
88	Педагогический дизайн технологий обучения				+		
89	Педагогическое сопровождение деятельности детских общественных организаций				+		

90	Письменный перевод документов физических лиц			+			
91	Письменный перевод документов юридических лиц				+		
92	Поведение в публичных местах			+			
93	Поведение потребителей и коммуникативная политика			+			
94	Повседневные разговоры				+		
95	Подготовка операторов наземных средств управления беспилотным летательным аппаратом самолетного и вертолетного типа		+				
96	Познание себя через практическую психологию			+			
97	Познание себя через психодиагностику		+				
98	Понятие психологической травмы в современной психологии		+				
99	Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста			+			
100	Правовое и этическое регулирование медиа				+		
101	Правовое обеспечение местного самоуправления		+				
102	Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении				+		
103	Проблема смысла жизни и ценности в философии			+			
104	Программирование на языке Python. Базовый курс		+				

105	Программирование на языке Python. Продвинутый курс			+			
106	Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask				+		
107	Проектный семинар			+	+	+	+
108	Пропедевтика. Основы композиции		+				
109	Противодействие коррупции и формирование антикоррупционного поведения личности		+				
110	Профессиональные компетенции современного педагога дисциплин гуманитарного цикла в условиях цифровизации образования		+				
111	Психика и мозг		+				
112	Психолингвистические основы овладения детьми новым языком		+				
113	Психология благополучия, или психология счастливого человека				+		
114	Психология девиантной личности			+			
115	Психология детства		+				
116	Психология креативности			+			
117	Психология молодости и зрелости				+		
118	Психология подросткового и юношеского возраста			+			
119	Психология творческого саморазвития		+				
120	Психолого-педагогическая диагностика				+		
121	Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций			+			

122	Публичная служба в системе государственного и муниципального управления				+		
123	Разработка программ дополнительного образования для детей и молодежи				+		
124	Рекрутмент персонала			+			
125	Русская писательская критика XIX-XXI веков		+				
126	Самоменеджмент: методики и технологии				+		
127	Саморазвитие и актерское мастерство				+		
128	Сведение и мастеринг в студии звукозаписи				+		
129	Система публичного управления			+			
130	Современные маркетинговые технологии		+				
131	Современные методы географических исследований в рамках проектной деятельности школьников				+		
132	Современные методы химического анализа в криминалистике				+		
133	Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике			+			
134	Современные педагогические технологии в сфере дополнительного образования			+			
135	Современные подходы к персональному менеджменту		+				
136	Современные экологические проблемы		+				

137	Социальные сети как коммуникационные каналы		+				
138	Стандартизация, сертификация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе				+		
139	Стартап: идея с нуля		+				
140	Стартап: от идеи к MVP			+			
141	Стартап: практика создания собственного бизнеса				+		
142	Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках		+				
143	Стратегический маркетинг				+		
144	Страхование личности			+			
145	Текст и дискурс в Интернете				+		
146	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		+				
147	Теоретические аспекты мышления		+				
148	Теоретические, процессуальные и организационные основы судебной экспертизы				+		
149	Теория и практика судейства по видам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»				+		
150	Теория и практика судейства по избранному виду спорта		+				
151	Технологии вожатской деятельности			+			
152	Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста			+			

153	Технологии развития высших психических функций			+			
154	Технологии рефлексивно-творческого саморазвития			+			
155	Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса			+			
156	Типографика				+		
157	Управление в социальных процессах			+			
158	Управление общественными отношениями		+				
159	Управляющий рестораном: карьера, развитие и компетенции		+				
160	Физическая география России и мира		+				
161	Цифровая культура		+				
162	Цифровой маркетинг и SEO			+			
163	Цифровые образовательные ресурсы в преподавании дисциплин гуманитарного цикла				+		
164	Экология атмосферы			+			
165	Экология гидросферы				+		
166	Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса		+				
167	Экономическая, социальная и политическая география			+			
168	Электронный бизнес. Электронная коммерция		+				
169	Ювенальное право				+		
170	Язык как объект лингвистической экспертизы		+				
171	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 49.03.01 - Физическая культура.

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

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	32
Лекции (Лекции)	16
Практические (Практ. раб.)	16
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

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

5. 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. 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

2. 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

3. 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.