

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)**

Институт непрерывного дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНДО

С.В. Ситников

«

2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
(дополнительная общеразвивающая программа)**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

очная форма обучения

Киров

2018

# **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Современный период развития общества характеризуется всё возрастающим интересом к психологии как науке о человеке, его отношениях с другими людьми, процессу взаимодействия между ними, отражающим динамические изменения на разных этапах жизненного пути.

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) «Основы психологии» направлена на изучение психолого-социальных характеристик человека, развитие его сферы общения, умений межличностного взаимодействия.

Научной основой для построения дополнительной образовательной программы «Основы психологии» является методология целостного (системного) подхода к человеку, отражающая его динамические изменения на разных этапах жизненного пути, в процессе различных форм социального взаимодействия.

На этой основе определены структурные компоненты программы и произведён отбор содержания.

Программа снабжена перечнем основной и дополнительной литературы, что обеспечит возможность самостоятельного поиска информации.

Данная программа позволит слушателям Университета третьего возраста эффективно освоить психологию как учебную дисциплину и как жизненную психологию.

Образовательная программа реализуется на русском языке.

## **1.2. Нормативные документы для разработки ДОП «Основы психологии»**

Нормативно-правовую базу разработки ДОП составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) Центра дополнительного образования ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России, утвержденное приказом по ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России № 196-ОД от 29.04.2016 г.;
- Порядок приема, восстановления, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным образовательным программам в Центре дополнительного образования ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России, утвержденное приказом по ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России № 113-ОД от 28.03.2016 г.

### **1.3. Общая характеристика ДОП «Основы психологии»**

**1.3.1. Цель обучения:** формирование знаний и умений обучающихся в области психологии человека, психологии семейных, межличностных взаимоотношений, психологии здоровья.

#### **Задачи обучения:**

- познакомить с основными вопросами психологии человека, психологии семейных, межличностных взаимоотношений, психологии здоровья;
- способствовать формированию системы умений управлять своим эмоциональным состоянием, следить за состоянием здоровья;
- использовать актуальные научно-обоснованные психологические технологии, направленные на поддержание здоровья и духовных потребностей обучающихся.

#### **1.3.2. Срок освоения – 40 часов.**



**1.3.3. Режим занятий – 2-4 часа в день.**

**1.4. Требования к обучающимся**

Без предъявления требований к уровню образования.

## **2. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА при реализации ДОП «Основы психологии»**

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ДОП регламентируется:

- учебным планом (приложение 1);
- календарным учебным графиком (приложение 2);
- рабочей программой и методическими рекомендациями по ее реализации (приложение 3);

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, консультации, другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

### **2.1. Контроль**

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль по каждой теме проводится преподавателем в ходе ее изучения. Текущий контроль проводится в форме устного опроса, собеседования, проверки результатов самостоятельной работы и т.п. Текущий контроль позволяет своевременно устранять недостатки и является отправной точкой для коррекции программы обучения. Формы текущего контроля определяет преподаватель.

### **3. ФАКТИЧЕСКОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Основы психологии»**

#### **3.1. Кадровое обеспечение ДОП**

Реализация ДОП обеспечивается кадрами, имеющими высшее образование, как правило, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин, и/или опыт работы, соответствующий профессиональной области.

#### **3.2. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебного процесса**

Дополнительная общеобразовательная программа обеспечена необходимой учебно-методической документацией и материалами по всем учебным дисциплинам.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями, необходимой учебной литературой по всем дисциплинам программы.

ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России располагает достаточной материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов и форм занятий.

Разработчики ДОП:

И.В. Новгородцева, заведующий кафедрой психологии и педагогики  
ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России;

С.В. Лаптева, специалист по учебно-методической работе ЦДО

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Кировский государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации

Учебный план  
 дополнительной общеобразовательной программы

**«Основы психологии»**

**Категория обучающихся:** граждане

**Базовое образование:** без предъявления требований к уровню образования

**Срок освоения:** 40 часов

**Форма обучения:** очная

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	ЧАСОВ			
		Трудоемкость, всего	из них аудиторных		
			Лекции	Семинарские и практические занятия	Всего аудиторных
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>40</b>
1	Психология человека	4	4		4
2	Психология семейных взаимоотношений	6	4	2	6
3	Психология межличностных взаимоотношений	8	4	4	8
4	Психология эмоций. Обиды	4		4	4
5	Психология утрат. Горе	4		4	4
6	Психосоматика	6	2	4	6
7	Психология здоровья	8	4	4	8
	<b>Всего часов</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>40</b>

**Календарный учебный график ДОП  
«Основы психологии»**

для группы (срок обучения с 1 января 2018 г. по 15 ноября 2018 г.)

**Теоретическое обучение:** с 1 января 2018 г. по 15 ноября 2018 г.



**Рабочая программа «Основы психологии»  
и методические рекомендации по ее реализации**

**Методические рекомендации для преподавателя**

При подготовке и проведении занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Основы психологии» преподавателю необходимо учитывать разный уровень начальной подготовки обучающихся и недостаточное умение части обучающихся организовать эффективную самостоятельную работу.

Преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия могут сопровождаться мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия могут проводиться в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;
- в процессе обучения необходимо предлагать обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.



В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

### **Методические рекомендации для обучающихся**

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими указаниями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется использовать учебную и монографическую литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

## **Рабочая программа**

### **Тема 1. Психология человека**

Психология человека. Объект, предмет психологии. Основные задачи и функции психологии человека. Возрастные периодизации психического развития. Возрастные кризисы зрелого человека: характеристика и способы преодоления. Геронтовозраст как социальная и психологическая проблема. Факторы долголетия.

### **Тема 2. Психология семейных взаимоотношений**

Понятие семьи. Стадии жизненного цикла семьи. Психология семейных отношений: функции семьи. Психология семейной жизни: от чего зависит прочность семьи. Супружеская дисциплина Совместимость и конфликтность в семейных отношениях. Понятие и примеры

психологической совместимости. Этика и психология семейной жизни: воспитание детей и отношения с ними.

### **Тема 3. Психология межличностных взаимоотношений**

Понятие «межличностные отношения». Основы психологии отношений. Основные виды и этапы отношений. Социальная дистанция. Психологическая дистанция. Межличностная совместимость и привлекательность. Эмоциональная привлекательность. Особенности личности, влияющие на формирование межличностных отношений. Динамика межличностных отношений. Эмпатия как механизм развития межличностных отношений. Условия развития межличностных отношений. Психология общения.

### **Тема 4. Психология эмоций. Обиды**

Эмоциональная сфера личности. Эмоции как особый класс субъективных психологических состояний. Общая характеристика эмоций. Функции эмоций. Виды эмоций и эмоциональных состояний. Выражение эмоций. Стенические (астенические) эмоции. Управление эмоциями. Стресс как чрезмерное и длительное психическое напряжение человека. Фазный характер протекания стресса. Профилактика дистресса. Чувства как высший уровень развития эмоций. Понятие, виды чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные, практические). Сходство, отличие эмоций и чувств.

Основные характеристики чувства обиды. Психосоматика возникновения чувства обиды. Основные разновидности чувства обиды. Позитивные и негативные проявления чувства обиды.



## **Тема 5. Психология утрат. Горе**

Синдром утраты. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Проявления, характеризующие горе утраты. Психология горя. Этапы «нормального» горевания. Принципы, стратегии и методы помощи в горе. Жизнь после потери. Психологическая помощь на разных стадиях переживания утраты.

## **Тема 6. Психосоматика**

Понятие психосоматики и психосоматических расстройств, их классификация. Теории и модели возникновения психосоматических заболеваний. Психологические аспекты диагностики и принципы терапии психосоматических заболеваний. Механизм развития основных органических психосоматических болезней (гипертоническая болезнь, ИБС, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет).

## **Тема 7. Психология здоровья**

Психология здоровья, как самостоятельное научное направление. Определения здоровья. Психология здоровья. Проблемы и перспективы. Концептуальные модели здоровья и альтернативные подходы к исследованию здоровья. Внутренняя картина здоровья: уровни отражения, виды здоровья (физическое, психологическое и социальное).

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература:**

1. Журавлев, А.Л. Психология человека в современном мире. Т. 4. Субъектный подход в психологии [Текст] : история и современное состояние.

Личность профессионала в обществе сов / А.Л. Журавлев, М.И. Воловикава и др. - М.: Институт психологии РАН, 2012. - 378 с.

2. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : Учебное пособи. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: Академический проект, 2015. - 420 с.

3. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия [Текст] : / Сост. Сельченко К.В. – Минск: Харвест, 2015. – 640 с.

4. Слободчиков, В.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности [Текст] : Учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. - М.: ПСТГУ, 2013. - 360 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. [Текст] : – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст] : / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

3. Волков, Б.С. Психология развития человека [Текст] : / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Академический проект, 2004. - 224 с.

4. Исаев, Е.И. Психология образования человека [Текст] : Становление субъективности в образовательных процессах: Учебное пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. - М.: ПСТГУ, 2013. - 432 с.

5. Никифоров Г.С. Психология здоровья [Текст] : / Учеб. пос. – СПб.: Речь, 2006. – 607 с.

6. Практикум по психологии здоровья [Текст] : / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2005. – 350 с.

7. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Текст] : Учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. - М.: ПСТГУ, 2013. - 400 с.

8. Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека [Текст] : / В.Д. Шадриков. - М.: Институт психологии РАН, 2013. - 464 с.