

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.06.1 Тренинг когнитивных навыков

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Автор программы:**

Кандидат психологических наук, Маркова Ольга Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «29» июля 2020 г. № 839).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «29» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «04» июля 2022 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

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

- диагностический
- консультационный
- коррекционно-развивающий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований), 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения), 33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и прочие) (в сфере индивидуального психологического консультирования и сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи)

### 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-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Предлагает план и организует обучение членов команды и обсуждение результатов работы

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очно-заочная (семестр)					
		2	3	4	5	6	7
1	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Тренинг личностного роста"					+	
2	Введение в проектную деятельность	+					

3	Онлайн-курс "Психология коммуникации"					+	
4	Проектный семинар		+	+	+	+	+
5	Психология общения					+	
6	Социальная психология			+			
7	Тренинг личностного роста					+	

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Тренинг когнитивных навыков» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

Дисциплина «Тренинг когнитивных навыков» изучается в 6 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>
Контактная работа	36
Лекции (Лекции)	12
Практические (Практ. раб.)	24
Самостоятельная работа (СР)	36
Зачет	-

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		О-3	О-3	О-3	
6 семестр					
1	Индивидуальные особенности восприятия и сенсорные типы	2	4	6	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
2	Внимание как процесс - принципы отбора информации	2	4	6	Индивидуальное достижение
3	Запомнить всё (возможности памяти)	2	4	6	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
4	Способы развития воображения	2	4	6	Индивидуальное достижение

5	Мышление: логическое или творческое?	2	4	6	Индивидуальное достижение; Индивидуальное достижение
6	Развитие речи	2	4	6	Индивидуальное достижение

### **Тема 1. Индивидуальные особенности восприятия и сенсорные типы (УК-3)**

#### **Лекция.**

Ощущения: виды, свойства, индивидуальные особенности. Отличие ощущений от восприятия. Свойства восприятия. Иллюзии восприятия.

#### **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. Внимание как процесс - принципы отбора информации (УК-3)**

#### **Лекция.**

Основные свойства внимания. Виды внимания. Внимание и восприятие. Индивидуальные особенности внимания. 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. Запомнить всё (возможности памяти) (УК-3)**

#### **Лекция.**

Виды и процессы памяти. Принципы работы памяти. Узнавание и воспроизведение. Механизмы забывания.

#### **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-3)**

#### **Лекция.**

Представления, отличие их от воображения. Виды воображения. Способы создания образов воображения. Связь воображения, восприятия, и мышления.

#### **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-3)**

#### **Лекция.**

Виды мышления. Операции мышления. Логика и интуиция. Дедукция и индукция.

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-3)**

### **Лекция.**

Работа с текстом. Понимание прочитанной информации. Глобальное чтение. Принципы скорочтения

### **Практическое занятие.**

Диагностика скорости чтения. Работа с деформированными текстами. Чтение скороговорок

### **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:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

### **4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля**

## **Индивидуальное достижение**

### **Тема 1. Индивидуальные особенности восприятия и 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. Внимание как процесс - принципы отбора информации**

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. Запомнить всё (возможности 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-3)

1. Какие виды ощущений и восприятия доминируют у человека? Какие являются вспомогательными?
2. Какую роль играет восприятие в жизни человека? В каких случаях необходимо развивать вспомогательные виды ощущений и восприятия?
3. Какие виды внимания доминируют у человека в повседневной жизни? в рабочей обстановке?
4. Можно ли управлять своим вниманием? Какие техники Вы знаете?
5. Принципы работы памяти. Почему информация забывается?
6. Перечислите техники запоминания. Какими техниками Вы пользуетесь? Аргументируйте свой выбор
7. Какой стиль мышления Вам свойственен? В каких ситуациях это проявляется? Аргументируйте ответ
8. Как речевые способности влияют на образование и жизнь человека?

#### Типовые задания для зачета (УК-3)

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»	УК-3	Присутствует инициатива и понимание плана обучения членов команды посредством тренинга когнитивных навыков. Понимает (как минимум) принципы тренинга когнитивных навыков, хорошо владеет информацией о развитии когнитивных процессов. Сформированы навыки использования основных упражнений тренинга. Уверенно и логически последовательно излагает материал, грамотно и верно отвечает на вопросы.



«не зачтено»	УК-3	Отсутствует инициатива и понимание плана обучения членов команды посредством тренинга когнитивных навыков. Не понимает принципов тренинга когнитивных навыков. Не сформированы навыки использования основных упражнений тренинга. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.
--------------	------	--

## 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 презентации, 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, Рет Се, 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) М., Heatherton Т. 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://ppo.pf/>
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: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
3. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – 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](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.