

# **УНИВЕРСИТЕТ «СИНЕРГИЯ»**

Актуализированная версия  
утверждена на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

Утверждаю  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г

## **КОМПЛЕКТ РАБОЧИХ ПРОГРАММ**

### **УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Основы психологии»**

---

Наименование программы

**г. Москва 2025**

# УНИВЕРСИТЕТ «СИНЕРГИЯ»

Актуализированная версия  
утверждена на заседании Ученого совета  
Университета «Синергия»  
протокол № 11 от 28.11.2025 г.

Утверждаю  
Ректор Университета «Синергия»  
кандидат экономических наук, доцент  
А. И. Васильев  
01.12.2025 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы психологии»

(наименование дисциплины (курса, учебного предмета) по учебному плану)

Москва 2025

## **1. Цель изучения учебного предмета**

1. Целью освоения учебного предмета является развитие интереса к профессии психолога через формирование знаний, умений и навыков в сфере психологии посредством изучения основ психологии, особенностей личности, изучения эмоций и чувств, основ ораторского искусства, процессов социализации, социальных установок, а также влияния социума на личность.

## **2. Планируемые результаты обучения по учебному предмету**

Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>• основы психологии: предмет, методы и задачи психологии;</li><li>• основы психологии личности, возрастной психологии и психологии общения;</li><li>• основы психологии профессионального самоопределения.</li></ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>• распознавать и рефлексировать свои собственные эмоциональные состояния при общении с людьми;</li><li>• распознавать эмоциональные состояния людей;</li><li>• распознавать и анализировать проявления психологических защит в поведении человека:</li><li>• правильно выстраивать конструктивные отношения с окружающими, правильно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению;</li><li>• вырабатывать собственную личностную позицию в различных ситуациях.</li></ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"><li>• навыками коммуникативных отношений с окружающими;</li><li>• методами преодоления барьеров при общении;</li><li>• навыками профессионального самоопределения;</li><li>• навыками самопрезентации и позиционирования себя в обществе.</li></ul>

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **3.1. Распределение учебного времени, выделенного на контактную работу обучающихся с преподавателем, на самостоятельную работу обучающихся и учебные часы с использованием дистанционных образовательных технологий**

Общая трудоемкость (объем) учебного предмета составляет 72 академических часа.

Продолжительность: 12 недель.

Недельная нагрузка: 6 часов в неделю.

Предварительный режим занятий: 3 дня в неделю по 2 часа.

№	Наименование тем учебного предмета	Общая трудоемкость, ч.	Всего, ч. Сумма	Контактная работа, ч			Учебные занятия с применением дистанционных технологий, ч	Самостоятельная работа, ч	Форма аттестации
				Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Тема 1. Введение	10	0	0	0	0	5	5	-
2	Тема 2. Личность	10	0	0	0	0	5	5	-
3	Тема 3. Эмоции и чувства	10	0	0	0	0	5	5	-
4	Тема 4. Структура и средства общения	15	0	0	0	0	5	10	-
5	Тема 5. Ораторское мастерство	10	0	0	0	0	5	5	-
6	Тема 6. Группа и личность	15	0	0	0	0	5	10	-
	Промежуточная аттестация	2	0	0	0	0	0	0	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>2</b>

### **3.2. Содержание тем учебного предмета**

#### **Тема 1. Введение.**

- Введение в учебный курс: цели, задачи, ожидания. История развития психологии как научной дисциплины. Современная психология: особенности и вызовы времени.

#### **Тема 2. Личность.**

- Понятие о личности в психологии: свойства личности. Обзор основных теорий личности. Основы возрастной психологии.

#### **Тема 3. Эмоции и чувства.**

- Стресс: его природа и управление стрессом. Агрессия, страхи. Аддиктивное поведение: курение, алкоголизм, наркотики. Конфликт: стили и управление.

#### **Тема 4. Структура и средства общения.**

- Механизмы межличностного восприятия. Конструктивное и деструктивное общение. Манипуляция. Контроль Эмоций.

#### **Тема 5. Ораторское мастерство.**

- Психологические навыки ораторского мастерства. Публичное выступление. Самопрезентация. Приемы расположения к себе. Активное и пассивное слушание.

#### **Тема 6. Группа и личность.**

- Понятие и структура социальной установки. Формирование и изменение социальных установок. Критическое мышление. Влияние группы на личность. Особенности взаимодействия людей в группе.

## **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение (курса, учебного предмета)**

№п/п	Вид и наименование литературы
<b>Основная:</b>	
1.	Немов, Р. С. Психология : учебник : в 3 книгах : [16+] / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=701700">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=701700</a> (дата обращения 13.03.2024). – ISBN 978-5-907482-19-7 (Кн. 1). – ISBN 978-5-907433-98-4. – Текст : электронный.
2.	Саченко, Л. А. Психология : учебное пособие / Л. А. Саченко, Л. Н. Шевцова, О. Г. Кашуба. – Минск : РИПО, 2022. – 344 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=697520">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=697520</a> (дата обращения: 13.03.2024) – Библиогр.: с. 328-334. – ISBN 978-985-895-042-2. – Текст : электронный.
3.	Каширин, В. П. Социальная психология : учебное пособие : [16+] / В. П. Каширин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 232 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=620204">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=620204</a> (дата обращения 13.03.2024). – ISBN 978-5-4499-2551-0. – DOI 10.23681/620204. – Текст : электронный.
4.	Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461873">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461873</a> (дата обращения: 13.03.2024) – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.

№п/п	Вид и наименование литературы
<b>Основная:</b>	
<b>Дополнительная:</b>	
5.	Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум / Л. Д. Столяренко. [Электронный ресурс] М.: Ростов н/Д: Феникс, 2021. – 426 с.
6.	Сидоренко Е. В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. СПб., 2019. С. 123
<b>Информационное обеспечение</b>	
7.	Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
8.	Образовательная платформа lms.synergy.ru
9.	ЭБС Юрайт urait.ru

## 5. Учебно-материальная база, необходимая для осуществления образовательного процесса по (курсу, учебному предмету)

Материально-техническое обеспечение учебного предмета включает в себя:

- персональный компьютер/мобильное устройство (обучающийся обеспечивает самостоятельно) с любой операционной системой, позволяющей использовать браузеры и подключаться к сети «Интернет»;
- стандартный пакет офисных программ (обучающийся обеспечивает самостоятельно, полный список возможно уточнить у куратора программы);
- обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета - lms.synergy.ru;
- обеспечение доступа в электронную библиотеку urait.ru.

## 6. Методические рекомендации (указания, материалы) для преподавателей и обучающихся

В процессе освоения учебного предмета используются такие виды учебных занятий и работ как: учебные занятия с применением дистанционных технологий, самостоятельная работа.

### Методические указания для обучающихся при обучении в виде занятий с применением ДОТ

В процессе занятий с ДОТ рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, выполнить самостоятельную работу.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанного занятия с применением ДОТ.

Занятия с применением ДОТ имеют логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Также в завершении занятия с применением ДОТ преподаватель знакомит обучающихся с литературой (основной, дополнительной), с практическими заданиями для

самостоятельной работы и даёт рекомендации по их выполнению. Полученную информацию целесообразно кратко и лаконично записывать.

### **Методические указания для преподавателей при проведении занятий с применением ДОТ**

Занятия с применением ДОТ (далее занятие) – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала, записанное на видеокамеру.

Содержание тем занятий должно соответствовать цели учебного предмета и способствовать достижению планируемых результатов обучения по нему.

Объяснение нового материала рекомендуется начать с актуализации ранее изученных обучающимися тем, а также раскрытия цели и задач занятия. Затем перейти к его основной части, в которой формируются планируемые результаты обучения (знания) по учебному предмету.

Завершается занятие выводами по изученной теме. В этой части необходимо подчеркнуть, что обучающийся узнал нового на основе учебных элементов занятия. Также преподавателю необходимо ознакомить обучающихся с литературой (основной, дополнительной), с практическими заданиями и дать рекомендации по их выполнению.

### **Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельной работы**

По мере прослушивания занятий в видеозаписи, слушатель последовательно выполняет самостоятельную работу, в которую входят: изучение рекомендованной (обязательной и дополнительной) литературы, выполнение заданий.

Прежде чем приступить к выполнению самостоятельной работы, слушателю необходимо подготовить оформленные в процессе занятий записи конспектов.

В ходе выполнения самостоятельной работы необходимо следовать рекомендациям, полученным от преподавателя в конце занятия, использовать материал занятий и конспекты, оформленные по ним, рекомендованную литературу.

### **Методические указания для преподавателей по организации самостоятельной работы**

Для организации самостоятельной работы обучающихся преподаватель задания, направленные на формирование и закрепление полученных знаний по учебному предмету. Задания с указаниями размещаются на платформе электронного обучения lms.synergy.ru.

#### **Перечень заданий для самостоятельной работы**

##### **Тема 1. Задание:**

Написание эссе на тему: «Особенности психологии в XXI веке. Мировое и отечественное развитие».

##### **Тема 2. Задание:**

Тестирование на фундаментальные свойства личности (в файле).

Для выполнения практического задания необходимо:

- 1) скачать файл с тестированием
- 2) пройти тестирование
- 3) определить тип характера и написать его в ответе на практическое задание

Внимательно читайте все инструкции, содержащиеся в файле

**Тема 3. Задание:**

Тестирование на эмоциональный интеллект Холла (в файле)

Для выполнения практического задания необходимо:

- 1) скачать файл с тестированием
- 2) пройти тестирование
- 3) определить уровень своего эмоционального интеллекта и написать его в ответе на практическое задание

Внимательно читайте все инструкции, содержащиеся в файле

**Тема 4. Задание:**

Тестирование треугольник Карпмана (в файле)

Для выполнения практического задания необходимо:

- 1) скачать файл с тестированием
- 2) пройти тестирование
- 3) определить свою роль и написать ее в ответе на практическое задание

Внимательно читайте все инструкции, содержащиеся в файле

**Тема 5. Задание:**

Запишите видео-визитку «Про себя и свои достижения».

Ответьте на вопросы:

- Сколько вам лет;
- Где вы проживаете;
- В каком классе учитесь;
- Чем занимаетесь в свободное от учебы время?
- Кем хотите стать?

Условия:

- видео-визитка должна быть не более 1,5 минут
- расположение лица в кадре должно занимать 50% картинки.

**Критерии оценивания**

Оценка	Критерий оценивания:
5 (отлично)	Присутствуют и полностью раскрыты все пункты в рамках задания.
4 (хорошо)	Присутствуют все пункты в рамках задания, но раскрыты не в полной мере.
3 (удовлетворительно)	Присутствует половина пунктов в рамках задания.
2 (неудовлетворительно)	Отсутствует более половины пунктов в рамках задания.

**7. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по (курсу, учебному предмету)**

**7.1. Промежуточная аттестация**

**Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.**

**Порядок проведения промежуточной аттестации:** проводится дистанционно, предполагает выполнение обучающимся одного практического задания, направленного на оценку сформированности планируемых результатов обучения (умений и практического опыта). Обучающийся получает задания в личном кабинете, выполняет его самостоятельно и сдает результаты на проверку. По результатам проверки обучающемуся выставляется оценка.

**Практическое задание, выносимое на промежуточную аттестацию:**

Необходимо написать эссе на одну из нижеуказанных тем. Объем эссе: 3-5 страниц.

1. Предмет психологии. Психология, как наука.
2. Структура интеллекта человека.
3. Креативность и ее развитие.
4. Характер человека
5. Темперамент человека
6. Эмоции и чувства
7. Стресс и его профилактика.
8. Эмоциональная сфера человека.
9. Психология здоровья.
10. Общение. Структура и средства общения.
11. Механизмы межличностного восприятия.
12. Коллектив и личность
13. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.
14. Управление конфлиktом.
15. Формирование и развитие уверенности в себе

Промежуточная аттестация проводится дистанционно. Ко времени на начала зачета обучающийся получает документ с перечнем заданий. Срок выполнения – 2 часа. До окончания обозначенного времени обучающемуся необходимо отправить документ с выполненным заданием на почту куратору, который осуществляет проверку.

**Критерии оценивания промежуточной аттестации**

Оценка	Критерий оценивания:
5 (отлично)	Присутствуют и полностью раскрыты все пункты в рамках задания (соответствие содержания, полнота раскрытия темы, наличие позиции автора, аргументированность, четкость и логичность изложения, грамотное оформление).
4 (хорошо)	Присутствуют все пункты в рамках задания, но раскрыты не полной мере (соответствие содержания, полнота раскрытия темы, наличие позиции автора, аргументированность, четкость и логичность изложения, грамотное оформление).
3 (удовлетворительно)	Присутствует часть пунктов в рамках задания (соответствие содержания, полнота раскрытия темы, наличие позиции автора, аргументированность, четкость и логичность изложения, грамотное оформление).

<b>2</b> (неудовлетворительно)	Отсутствие более половины нужных пунктов в рамках задания (соответствие содержания, полнота раскрытия темы, наличие позиции автора, аргументированность, четкость и логичность изложения, грамотное оформление).
--------------------------------	--