




ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра психологии и педагогики


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики  
 М.В.Волкова  
25 августа 2017 г.

АКМЕОЛОГИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00. Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01. Психология
Профиль:	Психология развития и образования

Разработал: Мурашова Л.С., ст. преподаватель

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	25 августа 2017 г.		25 августа 2017 г.
2	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
3	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
4	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «академический бакалавр») утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 года № 946 дисциплина «Акмеология» входит в состав дисциплин по выбору, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Акмеология» включает 13 тем. Темы объединены в четыре модуля: «Акмеология как наука», «Взрослость и зрелость как социокультурное явление», «Акмеология индивида», «Акмеология субъекта деятельности».

**Целью** изучения дисциплины «Акмеологии» является способствовать формированию у студентов научного мировоззрения, вооружить знанием основных закономерностей развития психики человека в период взрослости, обеспечить подготовку высококвалифицированных специалистов, обладающих глубокими знаниями в области возрастной психологии, владеющих научно-исследовательскими методами работы, навыками самоанализа развития и способных к самостоятельной деятельности.

При изучении дисциплины решаются следующие **задачи**:

1. создать у студентов мотивацию к овладению знаниями по психологии не только в рамках дисциплины, но и самостоятельно организуя свое психологическое образование;
2. выработать способность ориентироваться в условиях развития науки с целью определения собственной позиции, отношения к психологической проблематике;
3. способствовать процессу профессионального самоопределения будущих психологов;
4. актуализировать процесс личностной и профессиональной рефлексии;
5. придать целенаправленность процессу личностного саморазвития.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Акмеология» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1);

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1);

способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

После изучения дисциплины студенты должны:

**уметь:**

- знать особенности развития личности в период взрослости;

- знать основные направления современных акмеологических исследований, понимать роль онтогенеза и жизненного пути в становлении личности, понимать значение общения, познания и труда для вершин в развитии в период взрослости;

**знать:**

- знать особенности развития личности в период взрослости;  
 - знать основные направления современных акмеологических исследований, понимать роль онтогенеза и жизненного пути в становлении личности, понимать значение общения, познания и труда для вершин в развитии в период взрослости;

**иметь представление:**

- о предмете и структуре дисциплины «Акмеология» как междисциплинарного научного направления, имеющего межотраслевой характер и участвующего в решении комплекса задач в системе образования и здравоохранения, социальной помощи, государственного управления, бизнеса;

- о предмете, методах, практических задачах и актуальных проблемах дисциплины «Акмеология»; знать феноменологию зрелости и кризисов в развитии взрослого человека;

- о возрастных аспектах развития отдельных психических функций, личности взрослого человека в целом

- понимать практическую направленность деятельности возрастного психолога на оптимизацию и повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в период взрослости;

**владеть:**

- основными методами и приёмами изучения и развития взрослого человека.

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее по учебному плану:

1. «Психология развития и возрастная психология»;
2. «Педагогическая психология»;
3. «Социальная психология»;
4. «Психология труда».

Согласно учебному плану дисциплина «Акмеология» изучается в на 5 курсе при заочной форме обучения.

#### 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Курс
		5
Общая трудоемкость дисциплины	(4) 144	(4) 144
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	20	20
- лекции (Л)	8	8
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	12	12
- лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	124, в т.ч. 36 - контроль	124, в т.ч. 36 - контроль
- курсовая работа (проект)	-	-
- контрольная работа	+	+
- доклад (реферат)	-	-
- расчетно-графическая работа	-	-
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Акмеология как наука	1	Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления	ОК-1 ОК-6 ОК-7 ОПК-1 ПК-4
		2	Прикладное и теоретическое значение акмеологии	
		3	Методы исследования в акмеологии	
2	Взрослость и зрелость как социокультурное явление.	4	Возраст и индивид. Возраст, общество, культура. Категория возраста в традиционных и современных культурах. Возрастной символизм различных культур.	ОК-1 ОК-6 ОК-7 ОПК-1 ПК-4
		5	Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».	
		6	Психологические особенности взрослого человека	
3	Акмеология индивида	7	Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида. Структура психофизиологического развития взрослых. Эволюция психофизиологических функций человека. Возраст и индивид.	ОК-1 ОК-6 ОК-7 ОПК-1 ПК-4
		8	Развитие в период взрослости	
		9	Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития	
4	Акмеология субъекта деятельности	10	Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.	ОК-1 ОК-6 ОК-7 ОПК-1 ПК-4
		11	Позиция субъекта в профессиональной деятельности. Виды профессионального «акме».	
		12	Труд как ведущая деятельность периода зрелости. Эффективность труда. Работоспособность, трудоспособность. Карьера и карьерные притязания.	
		13	Обучение и труд как факторы интеллектуального развития	

#### 7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

№ п/п	Название темы	Трудоемкость	ЛК	СЗ	ПЗ	ЛР	СРС
1	Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления	11	0,62	0,5			9,88
2	Прикладное и теоретическое значение акмеологии	11	0,62	0,5			9,88

3	Методы исследования в акмеологии	11	0,62	1		9,38
4	Возраст и индивид. Возраст, общество, культура. Категория возраста в традиционных и современных культурах. Возрастной символизм различных культур.	11	0,62	1		9,38
5	Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».	11	0,62	1		9,38
6	Психологические особенности взрослого человека	11	0,62	1		9,38
7	Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида. Структура психофизиологического развития взрослых. Эволюция психофизиологических функций человека. Возраст и индивид.	11	0,62	1		9,38
8	Развитие в период зрелости	11	0,62	1		9,38
9	Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития	11	0,62	1		9,38
10	Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.	11	0,62	1		9,38
11	Позиция субъекта в профессиональной деятельности. Виды профессионального «акме».	11	0,62	1		9,38
12	Труд как ведущая деятельность периода зрелости. Эффективность труда. Работоспособность, трудоспособность. Карьера и карьерные притязания.	11	0,62	1		9,38
13	Обучение и труд как факторы интеллектуального развития	12	0,56	1		10,4 4
	Итого	144	8	12		124

## 8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены практические занятия.

## 10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрены семинарские занятия. Перечень рекомендуемых семинарских занятий:

1. Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления
2. Прикладное и теоретическое значение акмеологии
3. Методы исследования в акмеологии
4. Возраст и индивид. Возраст, общество, культура. Категория возраста в традиционных и современных культурах. Возрастной символизм различных культур.

5. Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».
6. Психологические особенности взрослого человека
7. Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида. Структура психофизиологического развития взрослых. Эволюция психофизиологических функций человека. Возраст и индивид.
8. Развитие в период зрелости
9. Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития
10. Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.
11. Позиция субъекта в профессиональной деятельности. Виды профессионального «акме».
12. Труд как ведущая деятельность периода зрелости. Эффективность труда. Работоспособность, трудоспособность. Карьера и карьерные притязания.
13. Обучение и труд как факторы интеллектуального развития

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- подготовка к семинарским занятиям, самостоятельный поиск материала, работа с первоисточниками;
- подготовка к выполнению контрольной работы;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания по освоению дисциплины;
- методические указания по выполнению контрольной работы;
- курс лекций;
- глоссарий;
- банк тестовых заданий;
- фонд оценочных средств.

### **11.2. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом предусмотрено выполнение контрольной работы. Рекомендуемые темы:

Тема 1. Акмеология как наука о развитии человека в период зрелости. Предмет акмеологии, его особенности и отличительные черты. Понятие «зрелости», ее виды и закономерности формирования. Методы исследования человека в период зрелости. Период зрелости в контексте развития человека в процессе жизненного пути.

Тема 2. Акмеология в системе человекознания. Место акмеологии среди общественных, гуманитарных, естественных и технических наук. Связь акмеологии с психологическими дисциплинами. Концептуальные аспекты акмеологического подхода. Методы акмеологии.

Тема 3. История становления акмеологии в отечественной науке. Зарождение акмеологического знания. Этапы становления акмеологии в отечественной науке. Зарубежные аналоги: теории профессионального развития (Ф. Парсонсон, Б. Мюнстерберг, Э. Роэ, Д. Холланд, Э. Гинзберг, Д. Сьюпер и др.), теории карьеры (А. Митчелл, А. Бандура, Дж. Роттер, Д. Холл, С. Осипов и др.). Современные возможности акмеологического знания.

Тема 4. Систематизация, обобщение и анализ человекознания в трудах Б.Г. Ананьева

Основные подходы к изучению человека. Индивид, личность, индивидуальность, субъект. Основания системы знаний о человеке. Концепция человекознания.

Тема 5. Проблемы периодизации возрастного развития человека: период зрелости Категория развития в современной психологии. Возрастное развитие человека, его отличительные особенности. Основания периодизаций возрастного развития, наиболее распространенные в акмеологической практике. Характеристика периода зрелости.

Тема 6. Многоаспектность проблемы зрелости человека в акмеологии Понятие зрелости. Виды и типы зрелости (гражданская, возрастная, профессиональная, социально-статусная и др.). Возможности исследования. Стратегии формирования.

Тема 7. Виды и критерии зрелости человека Виды и типы зрелости, их характеристика. Показатели зрелости. Критерии зрелости человека как мера ее сформированности. Возможности диагностики.

Тема 8. Явление «акме», его виды и характеристики Понятие «акме» в историческом знании и современной науке. Виды «акме» в психологическом и социальном аспектах. Общая характеристика достижений человека.

Тема 9. «Акме» человека как индивида Понятие «акме» в современной науке. Характеристика человека как индивида. Возможности достижения вершины в индивидуальном развитии.

Тема 10. «Акме» человека как личности Понятие «акме» в современной науке. Характеристика человека как личности. Возможности достижения вершины в личностном развитии.

Тема 11. «Акме» человека как субъекта деятельности Понятие «акме» в современной науке. Характеристика человека как субъекта деятельности. Возможности достижения вершины в профессиональном развитии.

Тема 12. «Акме» и индивидуальность Понятие «акме» в современной науке. Характеристика человека как индивидуальности. Возможности достижения вершины в индивидуальном развитии.

Тема 13. Феномен «псевдоакме» Понятие «псевдоакме». Характеристика феномена псевдостижений человека в различных сферах (социальной, профессиональной и др.). Причины формирования и проявления псевдоакме.

Тема 14. Факторы достижения «акме» человеком Объективные условия достижения «акме» человеком. Субъективные предпосылки и факторы, детерминирующие достижения. Конструктивные стратегии развития человека.

Тема 15. Роль социальной макро- и микросред в развитии человека Характеристика развития в различных подходах. Детерминация развития. Роль социальной среды в развитии человека. Социоморфизм (социогенез).

Тема 16. Роль самого человека в достижении вершин в развитии Характеристика развития в различных подходах. Детерминация развития. Роль активности человека в достижении вершин в развитии. Субъектность как условие развития.

Тема 17. Типичные стратегии жизненного пути, способствующие развитию «акме» Понятие жизненного пути в акмеологии. Возможности исследования и формирования. Типология стратегий жизненного пути. Стратегии, способствующие развитию.

Тема 18. Типичные стратегии жизненного пути, препятствующие развитию «акме» Понятие жизненного пути в акмеологии. Возможности исследования и формирования. Типология стратегий жизненного пути. Стратегии, препятствующие развитию.

Тема 19. Профессионализм как базовая характеристика «акме» Виды проявления «акме» человека (социальное, профессиональное, политическое, психологическое и др.). Характеристика профессиональных достижений. Понятие профессионализма. Показатели и критерии профессионализма.

Тема 20. Общие закономерности становления профессионала Характеристика основных отечественных и зарубежных тенденций становления профессионала. Механизмы формирования профессиональной деятельности. Закономерности формирования личности профессионала. Общее и специфическое в профессиональном развитии.

Тема 21. Уровни, этапы, ступени профессионализма Многоступенчатость и многоплановость процесса профессионального развития человека. Периодизация

профессионального развития по разным основаниям. Характеристика основных этапов профессионализации: оптации, подготовки, адаптации, профессионализации, мастерства. Тема 22. Профессионализм и карьера Понятие карьеры в отечественных и зарубежных исследованиях. Факторы развития карьеры: биологические, социальные, личностные. Профессионализм, его основные характеристики и проявления. Профессионализм как условие и результат развития карьеры.

Тема 23. Профессионализм и возраст Основные характеристики возрастного развития. Характеристика периодов активного включения в профессиональную деятельность. Возможности достижения профессионализма в различные возрастные периоды.

Тема 24. Прикладные области акмеологии Практическое значение акмеологического знания. Акмеология в спорте. Акмеология в политике. Акмеология в образовании. Акмеология в экономике.

Тема 25. Акмеологические технологии: тренинги, игры, мониторинг Общая характеристика психологических и акмеологических технологий (цели, условия применения, алгоритмическая структура, ограничения). Возможности и характеристика тренингов. Характеристика имитационных игр, возможности и условия применения. Мониторинг как акмеологическая технология.

Тема 26. Биографические технологии планирования профессиональной судьбы Биографический метод в акмеологии: условия и возможности применения. Биографические анкеты. Рефлексия профессиональной биографии и технология планирования карьеры.

## **12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **12.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

1. Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления
2. Прикладное и теоретическое значение акмеологии
3. Методы исследования в акмеологии
4. Возраст и индивид.
5. Возраст, общество, культура.
6. Категория возраста в традиционных и современных культурах.
7. Возрастной символизм различных культур.
8. Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».
9. Психологические особенности взрослого человека
10. Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида.
11. Структура психофизиологического развития взрослых.
12. Эволюция психофизиологических функций человека.
13. Возраст и индивид.
14. Развитие в период зрелости
15. Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития
16. Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.
17. Позиция субъекта в профессиональной деятельности.
18. Виды профессионального «акме».
19. Труд как ведущая деятельность периода зрелости.
20. Эффективность труда.
21. Работоспособность, трудоспособность.
22. Карьера и карьерные притязания.
23. Обучение и труд как факторы интеллектуального развития
24. Прикладные области акмеологии
25. Практическое значение акмеологического знания. Акмеология в спорте. Акмеология в политике. Акмеология в образовании. Акмеология в экономике.



26. Акмеологические технологии: тренинги, игры, мониторинг   Общая характеристика психологических и акмеологических технологий (цели, условия применения, алгоритмическая структура, ограничения).
27. Возможности и характеристика тренингов.
28. Характеристика имитационных игр, возможности и условия применения.
29. Мониторинг как акмеологическая технология.
30. Биографические технологии планирования профессиональной судьбы
31. Биографический метод в акмеологии: условия и возможности применения. Биографические анкеты.
32. Рефлексия профессиональной биографии и технология планирования карьеры

## **12.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА**

### **1. Задание.**

Основная форма общественной жизни взрослого человека — это:  
 межличностное общение  
 трудовая деятельность  
 приобретение знаний и умений  
 саморазвитие

### **2. Задание**

Стремление личности наиболее полно проявить свои таланты и свой потенциал — это:  
 идентификация  
 интеграция  
 самоактуализация  
 самореализация

### **3. Задание**

Условное обозначение вершины развития, момента расцвета человеческой личности:  
 равновесие  
 акме  
 предел развития  
 кризис развития

### **4. Задание**

Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих развитие личности, - это:  
 мотивация  
 направленность личности  
 ценностные ориентации  
 потребности

### **5. Задание**

Наука, изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени зрелости, - это:  
 эргономика  
 социальная антропология  
 акмеология  
 педагогическая психология

### **6. Задание**

Социальный, деятельностно-преобразующий способ бытия человека — это:  
 адаптивность  
 субъектность  
 индивидуализация  
 социализация

### **7. Задание**

Значимые обстоятельства, от которых зависит достижение высокого профессионализма в деятельности, это:

акмеологические условия  
условия оптимального развития  
социальная ситуация развития  
ведущая деятельность

### **8. Задание**

Отечественный психолог, создатель школы исследования зрелой личности:

Л.И.Божович  
Б.Г.Ананьев  
В.Н.Мясищев  
А.А. Бодалев

### **9. Задание**

Ученый, который впервые ввел понятие "акмеология" в психологическую науку:

Б.Г.Ананьев  
П.П.Блонский  
Н.А.Рыбников  
Л.И.Божович.

### **10. Задание**

Впервые в зарубежной психологии зрелый возраст был наиболее полно описан как возраст развития:

К.Юнгом  
Ж.Пиаже  
Э.Эриксоном  
З.Фрейдом

### **11. Задание**

Жизнь взрослого человека - это:  
стагнация, закрепление на достигнутом уровне  
инволюционный процесс  
движение, изменение, развитие  
революционный процесс

### **12. Задание**

Социализация взрослого:  
субъектна по своей сути, это процесс саморазвития  
это процесс развития личностных качеств  
это самопрезентация  
это самовоспитание

### **13. Задание**

Кризис зрелого возраста:  
проходит незаметно и не влияет на развитие личности  
несет в себе положительное начало, т.к. способствует самопознанию и саморазвитию  
влияет негативно, способствует появлению возрастных акцентуаций  
влияет на профессиональное развитие

## **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Холодцева, Е.Л. Акмеология субъекта профессиональной деятельности : учебное пособие / Е.Л. Холодцева, А.Г. Портнова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-8353-1066-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232321>
2. Психология человека в современном мире Экзистенциальные проблемы в трудах С. Л. Рубинштейна и в современной психологии. Рубинштейновские традиции исследования и экспериментатики / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, В.В. Знаков, И.О. Александров. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - Т. 3. Психология развития и акмеология. - 400 с. - ISBN 978-5-9270-0170-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87411>
3. Зубра, А.С. Акмеология - ключи к Успеху / А.С. Зубра. - Минск : Дикта, 2011. - 194 с. - ISBN 978-985-494-573-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139790>

### 13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.М. Костихина ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198>
2. Атватер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи ; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил. - ISBN 5-238-00549-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>
3. Мандель, Б.Р. Психология развития. Полный курс : иллюстрированное учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 743 с. : ил. - Библиогр.: с. 716-721. - ISBN 978-5-4475-5040-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644>

### 13.3. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА

Для проведения лекционных занятий необходимы экран, мультимедиа-проектор, компьютер, телевизор.

## 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Акмеология» для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология», осуществляется в виде лекционных и семинарских занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания, подготовиться к публичному выступлению.

Дисциплина «Акмеология» включает 13 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

#### заочная форма обучения

1. Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления
2. Прикладное и теоретическое значение акмеологии
3. Методы исследования в акмеологии
4. Возраст и индивид. Возраст, общество, культура. Категория возраста в традиционных и современных культурах. Возрастной символизм различных культур.

5. Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».
6. Психологические особенности взрослого человека
7. Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида. Структура психофизиологического развития взрослых. Эволюция психофизиологических функций человека. Возраст и индивид.
8. Развитие в период зрелости
9. Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития
10. Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.
11. Позиция субъекта в профессиональной деятельности. Виды профессионального «акме».
12. Труд как ведущая деятельность периода зрелости. Эффективность труда. Работоспособность, трудоспособность. Карьера и карьерные притязания.
13. Обучение и труд как факторы интеллектуального развития

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

**Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

**Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои

мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога (в данном случае – для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») – это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует

себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия.

Для проведения семинарских занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 10 разделом рабочей программы дисциплины:

#### **Заочная форма обучения**

1. Предмет акмеологии, ее цели и задачи, история становления
2. Прикладное и теоретическое значение акмеологии
3. Методы исследования в акмеологии
4. Возраст и индивид. Возраст, общество, культура. Категория возраста в традиционных и современных культурах. Возрастной символизм различных культур.
5. Индивидуальное развитие, описываемое в понятиях: «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива», «стратегия жизни».
6. Психологические особенности взрослого человека
7. Возрастной подход к изучению взрослого человека как индивида. Структура психофизиологического развития взрослых. Эволюция психофизиологических функций человека. Возраст и индивид.
8. Развитие в период взрослости
9. Возрастно-половая дифференциация психофизиологического развития
10. Развитие субъекта деятельности, проф. самоопределение и саморазвитие.
11. Позиция субъекта в профессиональной деятельности. Виды профессионального «акме».
12. Труд как ведущая деятельность периода зрелости. Эффективность труда. Работоспособность, трудоспособность. Карьера и карьерные притязания.
13. Обучение и труд как факторы интеллектуального развития

**Семинарское занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на семинарских занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к семинарскому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью семинарских занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

#### **При подготовке к семинарскому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;

- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на семинарском занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на семинарском занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;

- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после семинарского занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Семинарское занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на семинарском занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы, например, по написанию курсовой работы (проекта) или контрольной работы, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении курсовой работы (проекта), контрольной работы, написании доклада или реферата, эссе и др. следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания и рекомендации размещены в системе дистанционного обучения «Прометей», в библиотеке и на профильных кафедрах вуза.)

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Экран.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Компьютеры.
4. Телевизор.