

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Московский физико-технический институт
(национальный исследовательский университет)»**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор физтех-школы физики
и исследований им. Ландау
А.В. Рогачев**

Рабочая программа дисциплины (модуля)

по дисциплине:	Актуальная психология
по направлению:	Прикладные математика и физика
профиль подготовки:	Физика и педагогика Физтех-школа физики и исследований им. Ландау Физтех-кластер академической и научной карьеры
курс:	1
квалификация:	бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Дифференцированный зачет

Аудиторных часов: 30 всего, в том числе:

лекции: 0 час.

семинары: 30 час.

лабораторные занятия: 0 час.

Самостоятельная работа: 15 час.

Всего часов: 45, всего зач. ед.: 1

Программу составил: Р.Ф. Мухарамов, старший преподаватель

Программа обсуждена на заседании Физтех-кластера академической и научной карьеры 19.06.2023

Аннотация

На курсе «Актуальная психология» студенты научатся эффективно решать проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди в первом семестре учебы в институте. На конкретных примерах из жизни студентов МФТИ мы разберемся в следующих вопросах:

1. Эффективная организации рабочего времени.
2. Отношений с другими людьми.
3. Чем отличается учеба в институте от учебы в школе
4. Как справиться со стрессом во время учебы в семестре и во время сессии

1. Цели и задачи

Цель дисциплины

Дать студентам общее представление о психологии и о психологических вопросах, с которыми сталкиваются студенты МФТИ.

Задачи дисциплины

- научить студентов эффективно организовывать свое рабочее время;
- научить студентов придерживаться правильного распорядка дня;
- дать представление о специфике обучения в МФТИ и об отличиях учебы в институте и школе;
- научить справляться со стрессом в течение семестра и во время сессии.

2. Перечень формируемых компетенций

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.4 Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры
	УК-7.2 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны знать:

Основы психологии эмоций.

уметь:

Эффективно справляться со стрессом.

владеть:

Навыками психологической саморегуляции.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкости по видам учебных занятий

№	Тема (раздел) дисциплины	Трудоемкость по видам учебных занятий, включая самостоятельную работу, час.			
		Лекции	Семинары	Лаборат. работы	Самост. работа
1	Введение — зачем физику психология		2		1
2	Отличие учебы в институте от учебы в школе		4		2
3	Эффективная организации своего рабочего времени		8		4
4	Построение отношений с другими людьми		8		4
5	Как справиться со стрессом во время учебы в семестре и во время сессии		8		4
Итого часов			30		15
Подготовка к экзамену		0 час.			
Общая трудоёмкость		45 час., 1 зач.ед.			

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Семестр: 1 (Осенний)

1. Введение — зачем физику психология

Введение - зачем физику психология. Общее представление о роли психологии в жизни людей. Как знание психологии может помочь студенту лучше учиться. Краткая история развития разных психологических школ и направлений.

2. Отличие учебы в институте от учебы в школе

Отличие образовательного процесса в институте и в школе. Специфика обучения в МФТИ. Чем студенты МФТИ отличаются от студентов других ВУЗов с психологической точки зрения.

3. Эффективная организации своего рабочего времени

Эффективная организация своего рабочего времени. Как справиться с откладыванием важных дел на потом (прокрастинация). Глубинные психологические причины прокрастинации. Подсознательные отрицательные эмоции как причина прокрастинации. Влияние прокрастинации на психологическое самочувствие студента. Стандартные ошибки планирования учебной деятельности. Прокрастинация и Интернет.

4. Построение отношений с другими людьми

Построение отношений с другими людьми. Умение знакомиться со сверстниками. Умение поддерживать диалог, нахождение общих тем для беседы. Совместная учеба и совместное проведение досуга. Умение правильно выстраивать отношения с преподавателями. Психологическая проекция как причина недопонимания между людьми.

5. Как справиться со стрессом во время учебы в семестре и во время сессии

Как справиться со стрессом во время учебы в семестре и во время сессии. Правильное отношение к учебным стрессам. Умение разбираться в собственных эмоциях. Способы снизить стресс — общение с другими людьми, общение с психологом, физические упражнения, медитативные техники и техники релаксации.

5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория на 50 человек.

Обеспечение самостоятельной работы (библиотека, доступ в Интернет и т. д.)

6. Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература

Фонд базовой кафедры:

1. Т. Хокинс. Не откладывай на потом: либо сейчас, либо – слишком поздно!»,
2. Дэйл Карнеги Как преодолеть тревогу и стресс
3. Пол Макги. Мастерство общения. Как найти общий язык с кем угодно.

Дополнительная литература

Фонд базовой кафедры:

1. Т. Питчел. «Не откладывай на завтра. Краткий гид по борьбе с прокрастинацией»,
2. Р. Сапольски. Психология стресса
3. В. Шейнов. Управление конфликтами

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<https://vk.com/softskillsmipt>

<https://www.stud-psyholog.ru>

<https://vk.com/sdsmipt>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Доступ в Интернет, система видеоконференций Zoom.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Студент, изучающий дисциплину, должен, с одной стороны, овладеть общим понятийным аппаратом, а с другой стороны, должен научиться применять теоретические знания на практике. В результате изучения дисциплины студент должен знать основные определения и понятия, уметь применять полученные знания для решения различных задач.

Успешное освоение курса требует:

- посещения всех занятий, предусмотренных учебным планом по дисциплине;
- ведения конспекта занятий;
- напряжённой самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа включает в себя:

- чтение рекомендованной литературы;
- проработку учебного материала, подготовку ответов на вопросы, предназначенных для самостоятельного изучения;
- решение задач, предлагаемых студентам на занятиях;
- подготовку к выполнению заданий текущей и промежуточной аттестации.

Показателем владения материалом служит умение без конспекта отвечать на вопросы по темам дисциплины.

Важно добиться понимания изучаемого материала, а не механического его запоминания. При затруднении изучения отдельных тем, вопросов, следует обращаться за консультациями преподавателю.

Возможен промежуточный контроль знаний студентов в виде решения задач в соответствии с тематикой занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

по направлению:	Прикладные математика и физика
профиль подготовки:	Физика и педагогика Физтех-школа физики и исследований им. Ландау Физтех-кластер академической и научной карьеры
курс:	<u>1</u>
квалификация:	бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Дифференцированный зачет

Разработчик: Р.Ф. Мухарамов, старший преподаватель

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.4 Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
	УК-3.2 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры
	УК-7.2 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

2. Показатели оценивания компетенций

В результате изучения дисциплины «Актуальная психология» обучающийся должен:

знать:

Основы психологии эмоций.

уметь:

Эффективно справляться со стрессом.

владеть:

Навыками психологической саморегуляции.

3. Перечень типовых (примерных) вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Рефераты по темам занятий.

Темы рефератов:

- Причины падения мотивации у студентов.
- Возрастные кризисы и их значение в жизни человека.
- Способы планирования учебной деятельности.
- Способы эффективной организации своего рабочего времени.
- Как справиться со стрессом во время учебы в семестре и во время сессии.

4. Перечень типовых (примерных) вопросов и тем для проведения промежуточной аттестации обучающихся

1. Как знание психологии может помочь студенту лучше учиться.
2. Перечислить основные школы и направления психологии XX века
3. Перечислить пять причин прокрастинации
4. Что такое психологическая проекция и как она влияет на отношения между людьми
5. Основные причины стресса у студентов в 1-ом семестре учебы в институте
6. Рассказать об основных приемах релаксации.
7. Перечислить основные препятствия для построения здоровых отношений
8. Психосоматика: связь между психологическим самочувствием и здоровьем
9. Защитные психологические механизмы
10. Мотивация как основной фактор успешного обучения

Критерии оценивания

Оценка отлично 10 баллов - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины, проявляющему интерес к данной предметной области, продемонстрировавшему умение уверенно и творчески применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка отлично 9 баллов - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка отлично 8 баллов - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, правильное обоснование принятых решений, с некоторыми недочетами.

Оценка хорошо 7 баллов - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но недостаточно грамотно обосновывает полученные результаты.

Оценка хорошо 6 баллов - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности.

Оценка хорошо 5 баллов - выставляется студенту, если он в основном знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач достаточно большое количество неточностей.

Оценка удовлетворительно 4 балла - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он освоил основные разделы учебной программы, необходимые для дальнейшего обучения, и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка удовлетворительно 3 балла - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, допускающему ошибки в формулировках базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, слабо владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и с трудом применяет полученные знания даже в стандартной ситуации.

Оценка неудовлетворительно 2 балла - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных принципов и не умеет использовать полученные знания при решении типовых задач.

Оценка неудовлетворительно 1 балл - выставляется студенту, который не знает основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубейшие ошибки в формулировках базовых понятий дисциплины и вообще не имеет навыков решения типовых практических задач.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Дифференцированный зачёт проводится в устной форме по билетам. В каждом билете представлено два теоретических вопроса. При проведении зачёта и экзамена обучающемуся предоставляется 30 минут на подготовку. Опрос обучающегося не должен превышать одного астрономического часа.