

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Золотухина Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.05.2026 10:19:10

Уникальный программный ключ:

ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»**

**Методические рекомендации для студентов, обучающихся по
направлению 37.03.01 Психология
профиль Практическая психология**

Составители: к.п.н., доц., зав.кафедрой Кислинская Н.В.
к.п.с.н., доц. Аржакаева Т.А.

Обсуждено и одобрено на заседании кафедры педагогики и психологии
Протокол № 10 от 22 мая 2026 года

Подготовка по направлению по направлению 37.03.01 Психология, профиль Практическая психология (присваиваемая квалификация – бакалавр) дает возможность студентам получить обширные знания в области психологической теории, а также профессиональные навыки, позволяющие решать задачи научного и прикладного характера.

1. Методические рекомендации для студентов по работе с литературой

За время обучения студент должен изучить и освоить много учебной, научной, справочной и другой необходимой для будущего специалиста литературы. В связи с этим перед студентами стоит большая и важная задача – в совершенстве овладеть рациональными приемами работы с литературным материалом.

Многие студенты (особенно младших курсов) работают с литературными источниками упрощенно и, вследствие этого, не достигают необходимых результатов. Нередко чтение носит поверхностный характер: текст книги не подвергается анализу, обдумыванию, в нем не выделяется главное, существенное, делается попытка усвоить все подряд: и важное, и второстепенное. У некоторых студентов наблюдается торопливое чтение, стремление поскорей дойти до конца статьи, главы и не фиксируется внимание на трудных положениях материала. Есть немало студентов, которые учебную и научную литературу прорабатывают не эффективно, при чтении не пользуются словарями, справочниками; вследствие этого многие слова, выражения и мысли воспринимаются неточно, а иногда и неверно.

Умение рационально работать с научной и учебной литературой – необходимое и важное качество каждого студента. Знать книги по своей специальности и постоянно изучать их – необходимая задача. Начитанный студент владеет повышенным кругозором, грамотной речью, широким мышлением, развитой памятью и эрудицией. А эти качества являются важнейшими показателями общей культуры человека.

Педагогической наукой выработан ряд требований для работы с литературой, соблюдение которых поможет каждому студенту взять из книг самое ценное и стать широко образованным и культурным человеком. Каковы же эти требования?

Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить.

После этого следует переходить к внимательному чтению – штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить. Нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Необходимо возвращаться к нему неоднократно, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет эффективнее понять и усвоить изучаемый материал. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы каждое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти.

Необходимо определить индивидуальную скорость чтения. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно

студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные разделы книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), можно прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более. Одновременно можно приобрести способность концентрироваться на важном и «схватывать» основной смысл текста.

Запись изучаемого – лучшая опора памяти при работе с научной и учебной литературой. Читая книгу или статью, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Без сомнения, то, что прочитано, продумано и записано, становится действительно личным достоянием работающего с книгой.

Какие формы записи можно рекомендовать? Различают три основные формы выписывания:

1. Дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, выходные данные издания, страницу.

2. Выписка «по смыслу» или тезисная форма записи. Тезисы – это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все будущие контрольные, курсовые и дипломные работы студента будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата.

3. Конспективная выписка имеет особенно большое значение для овладения знаниями. Конспект – наиболее эффективная форма записей при изучении научной и учебной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные положения, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Важно разработать свою собственную систему составления записей и постоянно совершенствовать ее. На этой базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь. Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Эта система конспектирования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться во время докладов, выступлений на семинарах; такой конспект легко пополнять новыми карточками; можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

И, наконец, можно применять для этих же целей персональный компьютер. Сейчас существует большое множество различных прикладных программ, которые значительно облегчают работу при составлении выписок из научной и специальной литературы. А используя информационно-библиографические ресурсы сети Интернет, можно получать уже готовые тематические, зачастую аннотированные, подборки литературы. С помощью ксерокопирования и сканирования литературы можно также значительно сократить драгоценное рабочее время, затрачиваемое на выписки и конспектирование. Однако в данном случае с ксерокопированными или сканированными источниками придется работать так же, как и с печатными, то есть выявлять важнейшие идеи и положения, определенным образом маркировать их, а главное – осмысливать их и запоминать.

2.Методические рекомендации для студентов по подготовке к практическим занятиям (семинарам) при изучении дисциплины

Семинар (практическое занятие) является важнейшей формой усвоения знаний. Очевидны три структурные его части: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно сам семинар (обсуждение вопросов темы в группе) и завершающая часть (после семинарская работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях).

Семинар (практическое занятие) – эффективная форма закрепления полученных по обсуждаемой проблеме знаний, видения этой проблемы в целом, осознания ее соотнесенности с другими темами в рамках целостной философской концепции.

С точки зрения методики проведения семинар представляет собой комбинированную, интегративную форму учебного занятия. Он предполагает возможность использования рефератов, фрагментов первоисточников, устных и письменных понятийных диктантов, тестов, заданий типа «закончите предложение» и др.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и

искусства, факты и наблюдения современной жизни и т.д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Подготовка к семинару активизирует работу студента с книгой, требует обращения к литературе, учит рассуждать. В процессе подготовки к семинару закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» студента становится богаче. Сталкиваясь в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, студенты находят ответы самостоятельно или фиксируют свои вопросы для постановки и уяснения их на самом семинаре.

Цель семинарских и практических занятий по всем дисциплинам не только углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, но и развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания.

3. Методические рекомендации для студентов по подготовке к лекционным занятиям по дисциплине

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал

прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

4. Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы при изучении дисциплины

Основная задача организации самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на занятиях любой формы.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем "Консультант-плюс", "Гарант", компьютерной сети "Интернет";

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- подготовку докладов и рефератов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ;

- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

На интенсивность самостоятельной работы оказывает влияние содержание образовательных программ, разработанных в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов по каждому направлению подготовки (специальности).

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- проработку лекционного материала;
- изучение по учебникам программного материала, не изложенного на лекциях;
- подготовку к семинарам, практическим занятиям, лабораторным работам, коллоквиумам;
- подготовку докладов, статей, рефератов;
- выполнение учебных заданий (расчетные и расчетно-графические работы, презентаций);
- выполнение курсовых работ и проектов;
- рецензирование/оппонирование тезисов/статей;
- и др.

К самостоятельной работе студентов (СРС) относится конспектирование первоисточников и другой учебной литературы, проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, изучение учебного материала, перенесенного с аудиторных занятий на самостоятельную проработку, написание эссе, выполнение домашних заданий, решение задач и упражнений, подготовка к семинарам, и зачету.

Цель домашних заданий:

- подготовка к аудиторным занятиям и выполнение соответствующих заданий;
- работа над отдельными темами учебных дисциплин;
- выполнение предусмотренных ими заданий;
- подготовка эссе;
- подготовка к зачету, экзамену;

– участие в научной и научно-методической работе, в научных и научно-практических конференциях и семинарах.

Краткая характеристика видов самостоятельной работы:

Эссе: (из фр. *essai* «попытка, проба, очерк», от лат. *exagium* «взвешивание») – литературный жанр, прозаическое сочинение небольшого объёма и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения автора по конкретному поводу или предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы (в пародийной русской традиции «взгляд и нечто»). В отношении объёма и функции граничит, с одной стороны, с научной статьёй и литературным очерком (с которым эссе нередко путают), с другой – с философским трактатом. Данному стилю свойственны образность, подвижность ассоциаций, афористичность, нередко анитетичность мышления, установка на интимную откровенность и разговорную интонацию.

Конспект первоисточников – творческая, индивидуальная работа.

Каждый делает эту работу в меру своей подготовки, памяти и других личных качеств. Являясь творческим делом, конспектирование в известной мере отражает особенности того, кто им занимается. Таким образом, какого-то общего, одного обязательного правила конспектирования нет. Однако на практике чаще всего применяется три основных вида конспекта: *текстуальный, свободный и сводный*. *Студент выбирает один из возможных вариантов конспекта* **Текстуальный конспект** – выписки в тетрадь. При этом способе конспектирования делаются записи с незначительными отклонениями от текста оригинала. Студент сохраняет без изменения авторский текст и последовательность изложения. Главное, что здесь требуется от конспектирующего – правильно определять основные смысловые, наиболее существенные изложения, высказанные автором. Выписки в текстуальном конспекте носят предельно выборочный характер.

Свободный конспект – в этом случае текст первоисточника перерабатывается по-своему, может перегруппироваться и излагаться

собственными словами. Данный вид конспекта – показатель более творческого подхода и понимания содержания произведения.

Сводный конспект – готовится по разным источникам, статьям, документам, учебникам с целью раскрыть заданные вопросы, проблемы, например, по планам семинарского занятия. В свободном конспекте обобщается содержание ряда близких по тематике и смыслу источников в определенной последовательности. За основу при этом конспектировании берется тот источник, в котором с наибольшей полнотой раскрывается нужный вам вопрос, проблема.

5. Методические рекомендации для студентов по подготовке к текущей и промежуточной аттестации при изучении дисциплины

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Подготовка к экзамену осуществляется на основании методических рекомендаций по дисциплине и списка вопросов изучаемой дисциплины, конспектов лекций, учебников и учебных пособий, научных статей, информации интернет ресурсов.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе. Для полноты учебной информации и её сравнения лучше использовать не менее двух учебников. Студент вправе сам придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал даётся в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу студенту даётся 30 минут с момента получения им вопроса. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить своё отношение к ней, применить теоретические знания по психологии.