

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени МАКСИМА ТАНКА»


УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-БГПУ
А.И.Андарало

(дата утверждения)
Регистрационный № УД 16-н/34-2015 р.

ПСИХОЛОГИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03
Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

Кафедра	психологии	
Курс	1	
Семестр	1, 2	
Лекции	40 часов	
Практические (семинарские) занятия	30 часов	Экзамен 2 семестр
Аудиторных часов по учебной дисциплине	70	
Всего часов по учебной дисциплине	160	Форма получения образования – дневная, заочная

Составили: Бакунович М.Ф., кандидат психологических наук, доцент,
Корзун С.А., преподаватель.

2015 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений «Психология» ТД – А. 541/тип. Дата регистрации 04.02.2015г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры психологии

Протокол № 17 от 04.06.2015 г.
Заведующий кафедрой



(подпись) М.Ф.Бакунович

Одобрена и рекомендована к утверждению научно-методической комиссией кафедры психологии

Протокол № 5 от 05.06.2015 г.
Председатель



(подпись) С.А.Месникович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ

Г.И. Шкнай

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общенаучных и общепрофессиональных дисциплин. Ее особенностями являются: обновленное содержание, акцент на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий.

Специфика учебной дисциплины заключается в его междисциплинарном характере, во взаимосвязи с такими фундаментальными отраслями психологии, как психология личности, организационная психология, психология управления, социальная психология, возрастная психология, педагогическая психология, психология спорта. Для изучения дисциплины «Психология» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Физиология», «Педагогика», «Менеджмент».

Цели и задачи дисциплины «Психология»

Цель преподавания дисциплины «Психология» – формирование у студентов целостного представления о сущности психики, системе психологической науки, ее категориях, закономерностях онтогенеза и основах возрастной и педагогической психологии для их подготовки к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать целостное представление о психологии как научной и практической дисциплине;
- сформировать у студентов представление о закономерностях развития и проявления психических процессов, состояний и свойств личности;
- научить студентов использовать полученные психологические знания в профессиональной деятельности;
- способствовать формированию в учебно-воспитательном процессе навыков самопознания, самообразования, самовоспитания.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

- основные категории, отрасли и научные основы психологии;
- психологическую структуру личности и деятельности и подходы к их изучению;
- психологические особенности развития личности и социальной группы.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- выделять, изучать и характеризовать различные психические явления;

– учитывать психологические особенности личности и социальной группы в быту и профессиональной деятельности при управлении развитием группы (коллектива);

– содействовать психическому развитию личности и гармонизации взаимоотношений в социальной группе.

– применять методы изучения развития персонала и социального (трудового) коллектива;

– использовать приемы самоанализа профессиональной деятельности для определения направлений саморазвития и профессионально-личностного роста;

– осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

– исследовательскими навыками;

– средствами управления и коррекции социального поведения группы (коллектива);

– методикой сотрудничества с различными социальными категориями граждан;

– способами развития и саморазвития мотивационно-потребностной сферы.

Требования к компетентности специалиста

Требования к академическим компетенциям специалиста

Студент должен:

АК – 1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК – 3. Владеть исследовательскими навыками.

АК – 4. Уметь работать самостоятельно.

АК – 8. Овладеть навыками устной и письменной коммуникации.

АК – 10. Уметь осуществлять учебно-исследовательскую деятельность.

Требования к социально-личностным компетенциям.

Студент должен:

СЛК – 3. Овладеть способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК – 7. Быть способным к осуществлению самообразования и самосовершенствованию профессиональной деятельности.

СЛК – 8. Быть способным к реализации ценностно-ориентировочной деятельности.

Требования к профессиональным компетенциям.

Студент должен:

ПК – 2. Управлять учебно-познавательной, научно-исследовательской деятельностью обучающихся.

ПК – 3. Эффективно реализовывать воспитательную деятельность.

ПК – 17. Предупреждать и преодолевать школьную неуспеваемость.

ПК – 18. Осуществлять профилактику девиантного поведения.

ПК – 19. Эффективно реализовывать ценностно-ориентационную деятельность с воспитанниками и родителями.

ПК – 21. Оценивать учебные достижения обучающихся, а также уровни их воспитанности и развития.

ПК – 22. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

Структура содержания учебной дисциплины

Учебная программа по дисциплине «Психология» состоит из 7 разделов, изучаемых в течение двух семестров. На изучение учебной дисциплины отводится 160 часов, из них 70 – аудиторных, 40 часов – лекций, 6 часов – семинаров и 24 часа – практических занятий. Для контроля знаний студентов рекомендуется выполнение ими заданий самостоятельных и контрольных работ. Самостоятельная работа предусматривает реферирование первоисточников по темам дисциплины, а задания контрольной работы ориентированы на практическое закрепление полученных знаний и умений.

Форма итогового контроля знаний – экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Тема 1.1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Психология как научная и практическая дисциплина о закономерностях развития психики. Психические явления как результат активности психики. Место психологии в системе наук. Задачи и отрасли психологии. Объективность и субъективность в психологическом исследовании. Эмпирические методы исследования психологии: наблюдение, эксперимент, тестирование, опрос, анализ продуктов деятельности. Моделирование в психологии. Методы организации исследования, обработки и интерпретации результатов. Особенности психолого-педагогического эксперимента.

Тема 1.2. РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ И СОЗНАНИЯ

Психика как продукт деятельности нервной системы. Особенности взаимодействия организма с окружающей средой. Условный рефлекс как форма научения. Биологические и социальные факторы формирования и развития психики. Эволюционное развитие психики (по А.Н.Леонтьеву и К.Э.Фабри). Сознание как высший уровень развития психики. Структура сознания. Взаимосвязь сознательного и бессознательного в психике человека. Сознание и самосознание. Учение о динамической локализации психических функций.

Раздел 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 2.1. ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Ощущение и восприятие как первичные формы отражения. Виды ощущений по анализаторам и расположению. Понятия чувствительности, абсолютного и относительного порогов ощущений. Закономерности ощущений: адаптация, синестезия, сенсбилизация, взаимодействие и контраст.

Восприятие как познавательный психический процесс отражения объекта в целом. Восприятие времени, движения, пространства. Восприятие человека человеком. Свойства восприятия: предметность, константность, целостность, содержательность, избирательность, апперцепция. Понятие иллюзии. Роль ощущений и восприятий в спортивной деятельности.

Тема 2.2. ПАМЯТЬ

Понятие о памяти и ее процессах. Теоретические концепции механизмов памяти (биохимическая, физиологическая, кибернетическая и др.). Виды памяти по запоминаемому материалу, по участию волевого процесса, по способу запоминания и времени сохранения информации. Индивидуальные особенности памяти. Понятие ассоциации и мнемотехники. Приемы развития

и рационального использования памяти. Значение памяти при овладении двигательными навыками.

Тема 2.3. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Понятие о представлении. Роль представления в психической активности человека. Виды и индивидуальные особенности представления. Представление о движении и двигательное представление (динамический стереотип). Идеомоторные акты. Понятие о воображении. Виды и индивидуальные особенности воображения. Типичные механизмы создания образов при воображении. Формы воображения: сновидения, мечты, грезы, галлюцинации. Роль воображения в планировании действий.

Тема 2.4. МЫШЛЕНИЕ. ЯЗЫК И РЕЧЬ

Понятие о мышлении и его особенности. Виды мышления: наглядно-действенное, конкретно-образное, условно-образное, абстрактно-логическое. Формы и операции мыслительной деятельности. Качества мышления: широта, глубина, гибкость, быстрота, самостоятельность, критичность, логичность. Сенсорно-перцептивный и прогностический уровни принятия решения. Оперативное и стратегическое мышление. Индивидуальные особенности мышления. Методы развития мышления. Понятие инсайта.

Понятие о языке как о системе знаков. Семантическая и коммуникативная функции языка. Понятие о речи как процессе. Характеристика видов речи. Информационная, коммуникативная и регулирующая функции речи. Свойства речи: содержательность, понятность, выразительность. Понятие терминологии и сленга. Значение речи для физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2.5. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Понятие об эмоциях и чувствах как о формах переживания отношения. Классификация эмоций по направленности, воздействию на личность, интенсивности переживаний. Функции эмоций. Виды чувств по направленности отношения: морально-нравственные, интеллектуальные, эстетические, социальные. Взаимосвязь чувств и эмоций. Чувства как показатель социального развития личности. Роль чувств и эмоций в спортивной деятельности.

Тема 2.6. ВОЛЯ. ВНИМАНИЕ

Понятие о воле, волевых действиях и усилиях. Структура простого и сложного волевого действия. Классификация и сравнительная характеристика волевых качеств. Понятие волевого профиля. Методы развития волевых качеств. Виды волевых усилий. Взаимосвязь волевых усилий и эмоций в регуляции поведения.

Понятие о внимании. Доминанта как психофизиологический механизм внимания (по А.А.Ухтомскому). Контролирующая и регулирующая функции внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Интерес как постпроизвольное внимание. Свойства внимания: объем, концентрация,

устойчивость, переключение и распределение, отвлечение, флюктуация. Внимательность, рассеянность как свойства личности. Значение внимания в физическом воспитании и спортивной деятельности.

Раздел 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Тема 3.1. ВИДЫ И СТРУКТУРА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ. СТРЕСС.

Понятие о психическом состоянии. Компоненты психического состояния: физический (телесно-поведенческий), эмоциональный (энергетический) и когнитивный. Уровни и динамика психической активности. Классификация психических состояний и их характеристика. Понятие измененного состояния сознания. Классификация методов регуляции психического состояния.

Понятие о стрессе. Причины возникновения стресса в учебной и спортивной деятельности. Стадии стресса, их характеристика. Понятие о посттравматическом стрессе. Формы и методы профилактики стрессовых ситуаций и их негативных последствий.

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 4.1. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СТРУКТУРА

Сравнительная характеристика понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Подходы к изучению личности (социодинамический, структурный, психоаналитический и т.д.). Психологическая структура личности по соотношению биологического и социального (по К.К.Платонову). Понятие о психологических потенциалах и эго-защитах личности.

Тема 4.2. КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Понятие о потребностях. Классификация потребностей (по А.Маслоу). Понятие установки. Методы формирования установки. Понятие мотива и мотивации. Формирование и развитие мотивов в спортивной деятельности. Понятие о задатках и способностях. Виды и уровни развития способностей.

Понятие о темпераменте. Свойства нервной системы, обуславливающие типы темперамента (по И.П.Павлову). Свойства темперамента: лабильность, ригидность. Характеристика типов темперамента. Понятие о характере. Подходы к классификации характера. Понятие об акцентуации. Типология акцентуаций характера. Социальная обусловленность формирования характера. Понятие ценностной ориентации личности.

Тема 4.3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Понятие о деятельности. Психологическая структура деятельности: мотивация, цель, средства, результат и контроль. Виды деятельности и их характеристика. Принципы деятельности в психологии. Знания, умения и

навыки как уровни освоения действия. Индивидуальный стиль деятельности и его формирование. Факторы, влияющие на результативность деятельности. Эффекты новизны, плацебо, ореола, присутствия и совместных действий.

Раздел 5. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тема 5.1. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Понятие об общении. Психологическая структура общения. Виды, функции и средства общения. Понятие о механизмах межличностного восприятия: идентификация, рефлексия, эмпатия и стереотипизация.

Понятие конфликта. Классификация конфликтов. Вертикальные и горизонтальные, конструктивные и деструктивные межличностные конфликты. Причины возникновения и формы развития межличностных конфликтов. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций.

Тема 5.2. ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП

Понятие о малой группе. Классификация малых групп. Психологическая структура малой группы и методы ее изучения. Характеристика авторитарного, демократического и либерального руководства малой группой. Этапы развития группы по стилю руководства (по А.С.Макаренку) и динамике межличностных отношений (по Л.И.Уманскому). Психологические особенности спортивной команды как малой группы.

Понятие о социальном статусе и референтной группе. Понятие лидера. Виды лидерства и их характеристика. Особенности лидерства в спортивной деятельности. Понятие о совместимости и сплоченности в группе.

Раздел 6. ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Тема 6.1. ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Критерии психического развития. Наследственность, среда и воспитание как биологические и социальные факторы психического развития. Движущие силы и закономерности психического развития. Понятие ведущей деятельности и сенситивного периода. Проблема периодизации развития. Понятие зоны ближайшего развития (по Л.С.Выготскому). Различные подходы к периодизации психического развития (по Ж.Пиаже, Д.Эльконину и др.).

Тема 6.2. РАННИЙ, ДОШКОЛЬНЫЙ И МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Пренатальный период развития психики. Кризис новорожденности, одного года и трех лет. Развитие психических функций в младенчестве и раннем детстве. Особенности двигательной активности в младенческом и дошкольном возрасте. Социальное развитие и формирование личности.

Психологические новообразования в дошкольном и младшем школьном возрасте. Развитие психических процессов в дошкольном и младшем

школьном возрасте. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. Развитие личности и межличностных отношений в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Тема 6.3. ПОДРОСТКОВЫЙ И ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Влияние анатомо-физиологической перестройки организма подростка на процесс психического развития. Признаки перехода к подростковому возрасту. Характеристика подросткового возраста как переходного между детством и юностью. Развитие психических процессов у подростков и старших школьников. Социально-психологическое развитие личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Особенности общения и взаимоотношений подростков и старших школьников. Профессиональное и нравственное самоопределение в юности. Формирование социально-политических взглядов.

Тема 6.4. ЗРЕЛЫЙ И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

Возрастная динамика психических функций. Понятие о социальной роли. Социально-психологическая адаптация к учебной и трудовой деятельности. Формирование и реализация жизненных планов. Типичные психологические кризисы зрелого и пожилого возраста. Саморазвитие и самообразование. Психологические особенности построения профессиональной карьеры.

Раздел 7. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тема 7.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Психологические аспекты определения формы и содержания обучения. Структура учебной деятельности. Психологическое обоснование принципов обучения. Современные концепции обучения. Ассоциативно-рефлекторная теория (И.П.Павлов). Теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я.Гальперин) и применение ее в обучении технике движений (М.М.Боген). Развивающее, проблемное и программированное обучение. Теория непроизвольного обучения.

Психологические задачи воспитания. Воспитание как процесс формирования и изменения социальных установок личности. Классификация и характеристика методов воспитания. Основные социальные институты, их воспитательные возможности. Роль семьи в воспитании детей. Психологические особенности самообразования и самовоспитания. Самоактуализация и психологическая культура личности.

Тема 7.2. ПСИХОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Психологические аспекты организации процесса и выбора методов обучения. Виды педагогического взаимодействия в учебном процессе. Педагогические способности и профессионально значимые качества

педагога. Характеристика учебного сотрудничества, его влияние на учебную деятельность. Психологические особенности оценочной деятельности учителя. Индивидуальный стиль деятельности педагога. Социально-психологические факторы и критерии эффективности педагогического взаимодействия.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Учебно-методическая карта дисциплины

Номер раздела, темы занятия	Название вопросов, которые изучаются на учебном занятии	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	КСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Введение в психологию.	4	2	-	-			
1.1	<i>Предмет, задачи и методы психологии.</i>	2	2	-	-			
1.1.1	1. Психология как научная и практическая дисциплина. 2. Психические явления как результат активности психики. Виды психических явлений. 3. Задачи и отрасли психологии. 4. Классификация методов психологии.	2				Схема “Житейская и научная психология”	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14]	
1.1.2	1. Психология как научная и практическая дисциплина. 2. Психические явления как результат активности психики. Виды психических явлений. 3. Задачи и отрасли психологии. 4. Классификация методов психологии.		2				[3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 21]	Тест самоконтроля знаний
1.2	<i>Развитие психики и сознания</i>	2	-	-	-			
	1. Психика как продукт деятельности нервной системы. 2. Эволюционное развитие психики (по А.Н.Леонтьеву и К.Э.Фабри). 3. Сознание как высший уровень развития психики. Структура сознания. 4. Взаимосвязь сознательного и бессознательного в психике человека. 5. Сознание и самосознание.	2				Таблица Эволюционное развитие психики (по А.Н.Леонтьеву и К.Э.Фабри)	[3, 4, 5, 6, 10, 14]	

II	Психические процессы.	12	-	12				
2.1	<i>Ощущение и восприятие</i>	2	—	2	-			
	1. Понятие об ощущениях, их значение 2. Закономерности ощущений. 3. Виды ощущений и их свойства. 4. Понятие о восприятии. 5. Виды восприятия. 6. Свойства восприятия.	2	—	—	—	Мультимедийная презентация	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 18, 22]	Проверка конспектов
	1. Виды ощущений и их свойства. 2. Понятия чувствительности, абсолютного и относительного порогов ощущений. 3. Виды и свойства восприятия. 4. Понятие иллюзии.	—	—	2	—	Схема «Виды ощущений»	[3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 21, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
2.2	<i>Память</i>	2	—	2	-			
	1. Общее понятие о памяти. 2. Виды памяти и их особенности. 3. Характеристика процессов памяти. 4. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.	2	—	—	—	Схема «Виды памяти»	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 18, 22]	
	1. Понятие памяти. Виды памяти. 2. Процессы памяти. 3. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие. 4. Понятие ассоциации и мнемотехника.	—	—	2	—	Методики на определение уровня развития памяти	[3, 4, 5, 6, 10, 14, 16, 21, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
2.3	<i>Представление и воображение</i>	2	—	2	-			
	1. Представление и его виды. 2. Свойства и функции представлений. 3. Понятие о воображении. 4. Виды воображения. Механизмы воображения. 5. Индивидуальные особенности воображения. 6. Развитие воображения.	2	—	—	—	Схемы «Виды представлений», «Виды воображения»	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 20]	Проверка конспектов

	1. Понятие о представлении. 2. Виды и индивидуальные особенности представлений 3. Воображение и его индивидуальные особенности 4. Виды воображения. Механизмы воображения. 5. Индивидуальные особенности воображения. 6. Развитие воображения	—	—	2	—	Тест на определение креативности	[3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 16, 21, 22, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
2.4	<i>Мышление. Язык и речь</i>	2	-	2	-			
	1. Понятие о мышлении и его особенности. 2. Виды мышления и их характеристика. 3. Формы и операции мышления. 4. Развитие мышления 5. Понятие о языке как о системе знаков. 6. Понятие о речи как о процессе. Функции речи. 7. Классификация видов речи. 8. Свойства речи	2	—	—	—	Схемы “Виды мышления”, “Виды речи”	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 18]	
	1. Мышление и его индивидуальные особенности. 2. Виды мышления и их характеристика. 3. Формы и операции мышления. 4. Язык и речь как социально-психические явления. 5. Функции речи. 6. Классификация видов речи. 7. Свойства речи.	—	—	2	—	Методики на определение уровня развития мышления и речи	[3, 4, 5, 6, 10, 14, 16, 21, 22, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
2.5	<i>Эмоции и чувства</i>	2	—	2	-			
	1. Понятие об эмоциях и чувствах как о формах переживания отношения. 2. Классификация эмоций. 3. Функции эмоций. 4. Основные виды чувств. 5. Индивидуальное своеобразие эмоций и чувств человека.	2	—	—	—	Схема “Классификация эмоций”	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14]	Проверка конспек-тов

	1. Понятие об эмоциях и чувствах как о формах переживания отношения. 2. Классификация эмоций. 3. Виды чувств. 4. Индивидуальное своеобразие эмоций и чувств человека. 5. Развитие эмоционально-личностной сферы человека.	—	—	2	-	Методика “САН”	[3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 16, 21]	Тест контроля знаний Практические задания
2.6	<i>Воля. Внимание</i>	2	—	2	-			
	1. Понятие воли и волевого действия. 2. Виды и структура волевого действия. 3. Волевая регуляция поведения 4. Классификация волевых качеств 5. Внимание и его виды 6. Свойства внимания.	2	—	—	—	Схема “Структура волевого действия” Схема “Виды внимания”	[3, 4, 5, 6, 10, 14, 22]	
	1. Понятие воли и волевого действия. 2. Структура волевого действия. 3. Волевые качества личности. Методы развития волевых качеств. 4. Внимание, его виды и свойства. 5. Функции внимания.	—	—	2	—	Методики на определение уровня развития внимания и сформированность волевых качеств	[3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 16, 21, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
III	Психические состояния	2	-	2	-			
3.1	<i>Виды и структура психических состояний. Стресс.</i>	2	-	2	-			
	1. Понятие о психическом состоянии 2. Компоненты психического состояния: физический, эмоциональный, когнитивный. 3. Виды психических состояний и их характеристика 4. Понятие о стрессе и стадии его развития 5. Виды стресс-факторов и их характеристика 6. Классификация методов регуляции психического состояния.	2	—	—	-	Схема “Виды психических состояний”	[3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 22]	Проверка конспектов

	1. Виды психических состояний и их характеристика 2. Понятие о стрессе и стадии его развития 3. Понятие о посттравматическом стрессе. 4. Методы психорегуляции.	—	—	2	—	Методики на определение уровня актуального состояния	[3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 16, 21, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
IV	Психология личности и деятельности	6	-	4	-			
4.1	<i>Личность и ее структура</i>	2	-	-	-			
	1. Характеристика понятий «личность», «индивид», «индивидуальность». 2. Подходы к изучению личности. 3. Психологическая структура личности по К.К.Платонову.	2	—	—	—	Таблица “Структура личности К.Платонова”	[3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 22]	
4.2	<i>Компоненты структуры личности</i>	2	-	2	-			
	1. Направленность личности. Понятие о потребностях. Классификация потребностей. 2. Понятие мотива и мотивации. 3. Понятие установки. Методы формирования установки. 4. Понятие о задатках и способностях. Виды и уровни развития способностей. 5. Понятие о темпераменте. Свойства темперамента. 6. Понятие о характере. Подходы к классификации характера.	2	-	—	—	Схема “Классификация способностей”,	[3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 22]	Проверка конспектов
	1. Темперамент и основные свойства высшей нервной деятельности. 2. Сравнительная характеристика типов темперамента 3. Структура характера и его типология. 4. Социальная обусловленность формирования характера. 5. Акцентуации характера. Типология акцентуаций характера. 6. Понятие ценностной ориентации личности.	-	-	2	-	Методики на определение типа темперамента; педагогические задачи	[3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 17]	Тест контроля знаний Практические задания
4.3	<i>Деятельность</i>	2	-	2	-			
	1. Понятие деятельности и сравнительная характеристика ее видов. 2. Психологическая структура деятельности. 3. Индивидуальный стиль деятельности.	2	-	—	—	Схема “Психологическая структура деятельности”	[3, 4, 5, 6, 10, 14]	

	1. Понятие деятельности и сравнительная характеристика ее видов. 2. Психологическая структура деятельности 3. Индивидуальный стиль деятельности 4. Характеристика знаний, умений и навыков как уровней освоения действия	—	-	2	—	Методики на определение мотивации обучения в вузе или изучение мотивов учебной деятельности студентов	[3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 16, 21, 25]	Тест контроля знаний Практические задания
V	Социальная психология	4	-	4	-			
5.1	<i>Психология общения</i>	2	-	2	-			
	1. Общение как психическое и социальное явление. 2. Виды, функции и средства общения. 3. Психологическая структура общения. 4. Механизмы межличностного восприятия: идентификация, рефлексия, эмпатия и стереотипизация.. 5. Понятие конфликта и его виды. 6. Причины возникновения межличностных конфликтов.	2	—	—	-	Схемы “Классификация конфликтов”, “Структура конфликта”	[2, 4, 10, 12, 19, 20]	Проверка конспектов
	1. Общение как психическое и социальное явление. 2. Виды, функции и средства общения. 3. Психологическая структура общения. 4. Понятие конфликта и его виды. 5. Причины возникновения межличностных конфликтов. 6. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций.	—	—	2	—	Психологические задачи	[2, 4, 10, 12, 19, 24]	Тест контроля знаний Практические задания
5.2	<i>Психология групп</i>	2	—	2	-			
	1. Понятие о малой группе. Классификация малых групп. 2. Этапы развития малой группы 3. Стили управления малой группой 4. Понятие «лидер» и виды лидерства 5. Межличностные отношения в группах	2	—	—	—	Схема “Виды малых групп”	[2, 4, 10, 19, 22]	Проверка конспектов
	1. Понятие о малой группе. Классификация малых групп. 2. Психологическая структура малой группы и методы ее изучения. 3. Понятие «лидер» и виды лидерства. 4. Межличностные отношения в группах.	—	—	2	—	Методика определения лидерских качеств	[2, 4, 7, 10, 12, 19, 24]	

VI	Психология развития	8	2	—	-			
6.1	<i>Факторы психического развития</i>	2	-	—	—			
	1. Факторы психического развития. 2. Движущие силы и закономерности психического развития. 3. Понятие ведущей деятельности и сенситивного периода. 4. Понятие зоны ближайшего развития. 5. Возрастная периодизация психического развития.	2	—	—	—	Таблица “Возрастная периодизация псих. разв.”	[1, 2, 15, 20]	
6.2	<i>Ранний, дошкольный и младший школьный возраст</i>	2	2	—	-			
	1. Психическое развитие детей в младенчестве и в раннем возрасте. 2. Развитие ребенка в дошкольном возрасте. 3. Развитие психических процессов младшего школьника. 4. Развитие личности в младшем школьном возрасте. 5. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе.	2	—	—	—		[1, 2, 3, 15, 20]	Проверка конспектов
	1. Психическое развитие детей в младенчестве и в раннем возрасте. 2. Развитие ребенка в дошкольном возрасте. 3. Развитие психических процессов младшего школьника. 4. Развитие личности в младшем школьном возрасте. 5. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе.	-	2	-	-	Психологические задачи	[1, 2, 3, 15, 20]	Тест контроля знаний Практические задания
6.3	<i>Подростковый и юношеский возраст</i>	2	-	—	-			
	1. Социально-психологическая характеристика подросткового возраста. 2. Развитие психических процессов в подростковом возрасте. 3. Развитие личности подростка 4. Особенности развития в ранней юности. 5. Особенности общения и взаимоотношений подростков и старших школьников.	2	—	—	—		[1, 2, 3, 15, 20]	Проверка конспектов
6.4	<i>Зрелый и пожилой возраст</i>	2	—	—	-			
	1. Социально-психологическая характеристика зрелого возраста. 2. Социально-психологическая характеристика пожилого возраста. 3. Характеристика психических процессов лиц зрелого и пожилого возраста.	2	—	—	-		[1, 2, 15, 20, 23]	Реферат

	4. Типичные психологические кризисы зрелого и пожилого возраста. 5. Психологические особенности построения профессиональной карьеры.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

VII	Педагогическая психология	4	2	2	-			
7.1	<i>Психологические основы обучения и воспитания</i>	2	2	-	-			
	1. Психологические теории обучения. 2. Понятие учебной деятельности и ее структура. 3. Основы психологии воспитания и самовоспитания 4. Психологическая характеристика принципов и методов воспитания.	2	—	—	—	Схема “Структура учебной деятельности”	[1, 2, 12, 13, 22, 27]	
	1. Психологические теории обучения. 2. Психологическая характеристика принципов обучения 3. Понятие учебной деятельности и ее структура. 4. Основы психологии воспитания и самовоспитания 5. Психологическая характеристика принципов и методов воспитания. 6. Самоактуализация и психологическая культура личности.	-	2	—	-	Психологи- ческие задачи	[1, 2, 12, 13, 22, 27]	Опрос, подготовка мультимедийных презентаций
7.2	<i>Психология педагогического взаимодействия</i>	2	-	2	-			
	1. Педагогическое взаимодействие в учебном процессе. 2. Учебное сотрудничество как основа педагогического взаимодействия. 3. Педагогические способности и профессионально-значимые качества педагога. 4. Понятие и особенности педагогического общения. 5. Индивидуальный стиль деятельности педагога. 6. Психологические особенности оценочной деятельности учителя.	2	—	—	—	Схема “Классифика- ция педагогичес- ких способнос- тей”	[1, 2, 12, 13, 22, 26, 27]	Проверка конспектов
	1. Социально-психологические факторы и критерии эффективности педагогического взаимодействия. 2. Педагогические способности и профессионально-значимые качества педагога. 3. Понятие и особенности педагогического общения. 4. Индивидуальный стиль деятельности педагога 5. Психологические особенности оценочной деятельности учителя.	—	—	2	-	Анализ педагогичес- ких ситуаций.	[1, 2, 12, 13, 20, 26, 27]	Тест контроля знаний Практические задания

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Кол-во аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
Раздел 1. Введение в психологию	6	4	-	2
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы психологии	4	2	-	2
Тема 1.2. Развитие психики и сознания	2	2	-	-
Раздел 2. Психические процессы	24	12	12	-
Тема 2.1. Ощущение и восприятие	4	2	2	-
Тема 2.2. Память	4	2	2	-
Тема 2.3. Представление и воображение	4	2	2	-
Тема 2.4. Мышление. Язык и речь	4	2	2	-
Тема 2.5. Эмоции и чувства	4	2	2 ксп	-
Тема 2.6. Воля. Внимание	4	2	2	-
Раздел 3. Психические состояния	4	2	2	-
Тема 3.1. Виды и структура психических состояний. Стресс.	4	2ксп	2	-
Раздел 4. Психология личности и деятельности	10	6	4	-
Тема 4.1. Личность и ее структура	2	2	-	-
Тема 4.2. Компоненты структуры личности	4	2	2	-
Тема 4.3. Деятельность	4	2ксп	2	-
Раздел 5. Социальная психология	8	4	4	-
Тема 5.1. Психология общения	4	2	2	-
Тема 5.2. Психология групп	4	2ксп	2	-
Раздел 6. Психология развития	10	8	-	2
Тема 6.1. Факторы психического развития	2	2	-	-
Тема 6.2. Ранний, дошкольный и младший школьный возраст	4	2	-	2
Тема 6.3. Подростковый и юношеский возраст	2	2	-	-
Тема 6.4. Зрелый и пожилой возраст	2	2ксп	-	-
Раздел 7. Педагогическая психология	8	4	2	2
Тема 7.1. Психологические основы обучения и воспитания	4	2	-	2
Тема 7.2. Психология педагогического взаимодействия	4	2	2 ксп	-
Итого	70	40	24	6

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(заочная форма получения образования)

Название разделов и тем	Кол-во аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
Раздел 1. Введение в психологию	2	2	-	-
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы психологии	2	2	-	-
Тема 1.2. Развитие психики и сознания	-	-	-	-
Раздел 2. Психические процессы	4	2	2	-
Тема 2.1. Ощущение и восприятие	-	-	-	-
Тема 2.2. Память	-	-	-	-
Тема 2.3. Представление и воображение	-	-	-	-
Тема 2.4. Мышление. Язык и речь	4	2	2	-
Тема 2.5. Эмоции и чувства	-	-	-	-
Тема 2.6. Воля. Внимание	-	-	-	-
Раздел 3. Психические состояния	2	2	-	-
Тема 3.1. Виды и структура психических состояний. Стресс.	-	2	-	-
Раздел 4. Психология личности и деятельности	4	2	2	-
Тема 4.1. Личность и ее структура	2	2	-	-
Тема 4.2. Компоненты структуры личности	2	-	2	-
Тема 4.3. Деятельность	-	-	-	-
Раздел 5. Социальная психология	-	-	-	-
Тема 5.1. Психология общения	-	-	-	-
Тема 5.2. Психология групп	-	-	-	-
Раздел 6. Психология развития	2	2	-	-
Тема 6.1. Факторы психического развития	2	2	-	-
Тема 6.2. Ранний, дошкольный и младший школьный возраст	-	-	-	-
Тема 6.3. Подростковый и юношеский возраст	-	-	-	-
Тема 6.4. Зрелый и пожилой возраст	-	-	-	-
Раздел 7. Педагогическая психология	2	2	-	-
Тема 7.1. Психологические основы обучения и воспитания	2	2	-	-
Тема 7.2. Психология педагогического взаимодействия	-	-	-	-
Итого	16	12	4	-

Информационно-методическая часть

Перечень основной литературы

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2015. – 352 с.
2. Марищук, Л.В. Психология: пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова; под. науч. ред. Л.В. Марищук. – Минск: Тесей, 2-ое издание, 2011. – 769 с.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология : учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2015. – 582 с.
4. Немов, Р.С. Общая психология : В 3 т. Т.2. Познавательные процессы и психические состояния: учебник. 6-е изд., перераб. и доп. / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2015. – 1007 с.
5. Психология развития : учебник для студентов учреждений высшего образования / под ред. Т. Д. Марцинковской. – М.: Академия, 2014. – 528 с.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – М.: Проспект, 2015. – 458 с.
7. Возрастная и педагогическая психология: практикум / М.Ф. Бакунович, А.М. Гадилия, С.И. Коптева и др. – Минск: БГПУ, 2014. – 1 CD.

Перечень дополнительной литературы

8. Возрастная, педагогическая и социальная психология: курс лекций / под науч. ред. Ю.А. Коломейцева. – Мн.: БГПУ, 2006. – 249 с.
9. Волков, Б. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 1. От рождения до поступления в школу / Б. Волков, Н. Волкова. – М.: Владос, 2010. – 368 с.
10. Волков, Б. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 2. От младшего школьного возраста до юношества / Б. Волков, Н. Волкова. – М.: Владос, 2010. – 334 с.
12. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2009. – 384с.
13. Ильин, Е.П. Психология для педагогов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
14. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.
15. Социальная психология взаимоотношений в малых группах / Я.Коломинский. – М.: АСТ, 2010. – 446 с.
16. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
17. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2015. – 800 с.

18. Марцинковская, Т.Д. Общая психология : учебник для студентов учреждений высшего образования / Т.Д. Марцинковская. – М.: Академия, 2014. – 382 с.
19. Немов, Р.С. Общая психология : В 3 т. Т.1. Введение в психологию: учебник для бакалавров / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2014. – 726 с.
20. Общая психология: практикум / Под ред. Ю.А. Коломейцева, Л.С. Янчук. – Мн.: БГПУ, 2010. – 76 с.
21. Психология общения : энциклопедический словарь / под общей ред. А. А. Бодалева. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 2015. – 672 с.
22. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 712 с.
23. Савенков, А. Педагогическая психология/ А. Савенков. – М.: Юрайт, 2014. – 672 с.
24. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология. – М., Академия, 2013. – 288 с.
25. Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение /Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2014. – 606 с.
26. Эффективность педагогического взаимодействия: теория и практика: учебно-метод. пособие / С.А. Месникович. – Мн.: БГПУ, 2005. – 55 с.

Перечень рекомендуемых средств диагностики

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- оценка решения типовых заданий;
- устный опрос во время занятий;
- оценка рефератов по отдельным разделам дисциплины с использованием монографической и периодической литературы;
- экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Педагогика	Кафедра педагогики высшей школы и современных воспитательных технологий	Уточнить психологическое содержание вопроса: «Возрастная периодизация» и «Педагогическое общение»	Принять информацию к сведению. Протокол № 11 от 12.02.2015 г.

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

04.06.2015

№ 14

г. Минск

заседания кафедры психологии

Присутствовали: Бакунович М. Ф., Бычкова И.М., Евдокимова О.М., Зайцев В.А., Месникович С.А., Пенкрат О.А., Поплавский Н.Н., Тушинский Д.М., Корзун С.А.

СЛУШАЛИ:

Об утверждении учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

ПОСТАНОВИЛИ:

Рекомендовать к утверждению учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Психология» для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Заведующий кафедрой психологии

М.Ф. Бакунович

Секретарь

С.А.Корзун

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА

05.06.2015г.

№ 5

г. Минск

заседания научно-методической
комиссии кафедры психологии

Председатель - С.А.Месникович
Секретарь - И.М.Бычкова

СЛУШАЛИ:

Об утверждении учебной программы по учебной дисциплине
«Психология» учреждения высшего образования для специальности
1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03
Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

ПОСТАНОВИЛИ:

Рекомендовать к утверждению учебную программу по учебной
дисциплине «Психология» учреждения высшего образования для
специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-
03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность.

Председатель НМК

С.А.Месникович

Секретарь НМК

И.М.Бычкова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ
К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ» НА 2018/2019 учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения				Основа ние
1.	В раздел «Информационно-методическая часть» включить подраздел «Требования к внеаудиторной самостоятельной работе студентов» (таблица). Таблица – Требования к внеаудиторной самостоятельной работе студентов				Положение о самостоятельной работе студентов, утвержденное Советом БГПУ (протокол №9 от 25.06.2015г.)
	№ п/ п	Название темы	Кол- во часо в на СРС	Задание	Форма выполнения
	1.1	Предмет, задачи и методы психологии	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Конспект выполненно го задания
	1.2	Развитие психики и сознания	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Устно
	2.1	Ощущение и восприятие	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
	2.2	Память	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
	2.3	Представление и воображение	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную	Конспект выполненно го задания

			литературу	
2.4	Мышление. Язык и речь	10	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
2.5	Эмоции и чувства	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
2.6	Воля. Внимание	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Конспект выполненно го задания
3.1	Виды и структура психических состояний. Стресс.	10.	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
4.1	Личность и ее структура	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Устно
4.2	Компоненты структуры личности	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
4.3	Деятельность	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Конспект выполненно го задания
5.1	Психология общения	10	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Конспект выполненно го задания
5.2	Психология	10	В соответствии с содержанием	Конспект

	групп		учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	выполненно го задания	
6.1	Факторы психического развития	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Устно	
6.2	Ранний, дошкольный и младший школьный возраст	10	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Устно	
6.3	Подростковый и юношеский возраст	10	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Устно	
6.4	Зрелый и пожилой возраст	8	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Устно	
7.1	Психологичес- кие основы обучения и воспитания	10	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Устно	
7.2	Психология педагогического взаимодействия	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Конспект выполненно го задания	
	Всего	160			

Дополнения и изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности (протокол № 17 от 24.04.2017г.)

Заведующий кафедрой _____ М.Ф.Бакунович

Директор Института психологии _____ Д.Г.Дьяков

Методист учебно-методического управления _____ С.А.Стародуб

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ