

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Владимировна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 10:48:52
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Программа одобрена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол №10 от 22 мая 2026 г.

Утверждаю

Ректор _____ Золотухина Е.Н.

«22» мая 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.09 Основы профессионально-личностного саморазвития

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль Практическая психология

Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения – очная, очно-заочная

Видное 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) **«Основы профессионально-личностного саморазвития»** разработана на основании:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020,

– учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология;

– профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н;

– профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 № 716н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана:

Кислинская Н.В., к.п.н., доцент, зав. кафедры педагогики и психологии

Рецензент:

Щербакова О.И. – доктор психол.наук, доцент кафедры политического анализа и социально-психологических процессов ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

Протокол № 10 от «22» мая 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)	6
5. Содержание дисциплины (модуля).....	7
6. Самостоятельная работа студентов (СРС)	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	11
9. Образовательные технологии	13
10. Оценочные средства (ОС).....	13
11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	27
12. Лист регистрации изменений	29

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины – вооружение будущих бакалавров знаниями, способствующими осознанию собственных личностных особенностей и реализации системы действий по их совершенствованию с учетом специфики предстоящей профессиональной деятельности, развитие профессионального мышления и способности к систематическому профессиональному самообразованию, формирование готовности и способности к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- развитие адекватного понимания и принятия собственных личностных и профессионально-личностных особенностей;
- совершенствование мотивации самопознания и саморазвития;
- повышение уровня адекватности представлений о собственных недостатках и достоинствах;
- освоение психотехнологий отражения собственной личностной ценности, укрепления чувства собственного достоинства;
- развитие умений саморегуляции, самоорганизации и самообразования;
- выработка стратегии профессионально-личностного самосовершенствования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Для ее изучения студенты используют знания, умения и компетенции, полученные при изучении дисциплины «Введение в профессию», является базой для прохождения всех видов практик.

Дисциплина изучается в 3 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в	УК-6.И-1. Оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	УК-6.И-1.3-1. Знает, как эффективно организовывать и структурировать свое время УК-6.И-1.У-1. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов

	течение всей жизни	УК-6.И-2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.И-2.3-1. Знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста УК-6.И-2.3-2. Знает содержание и принципы саморазвития, свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования УК-6.И-2.У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и рисков
Супервизия	ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией	ОПК-7.И-1.3-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации; основные цели и задачи супервизии ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.
		ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации, планирования и реализации собственной	ОПК-7.И-2.3-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и

		деятельности при решении задач профессионального и личностного развития	планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста формулировать задачи саморазвития; применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи; использовать приемы саморегуляции, самообразования и контроля (готовность работать под супервизией)
--	--	---	---

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). По дисциплине предусмотрен *зачет*.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Аудиторные занятия (контактная работа)	72	72			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции (Л)	36	36			
Практические занятия (ПЗ)	36	36			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)*	36	36			
Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>					
Общая трудоемкость:	часы	108	108		
	зачетные единицы	3	3		

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Аудиторные занятия (контактная работа)	52	52			
В том числе:	-	-	-	-	-

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры			
			3			
Лекции (Л)		24	24			
Практические занятия (ПЗ)		28	28			
Семинары (С)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)*		56	56			
Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>						
Общая трудоемкость:	часы	108	108			
	зачетные единицы	3	3			

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

5. Содержание дисциплины (модуля)

Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

Раздел (тема)	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Практические занятия
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного саморазвития	36	12	24	12	-	12

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Раздел 2. Теоретические основы самоорганизации.	36	12	24	12	-	12
Раздел 3. Практики профессионально-личностного саморазвития	36	12	24	12	-	12
Контроль, промежуточная аттестация						
Общий объем, часов	108	36	72	36	-	36
Форма промежуточной аттестации	Зачет					

Очно-заочная форма обучения

Раздел (тема)	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Практические занятия
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного саморазвития	36	20	16	8	-	8
Раздел 2. Теоретические основы самоорганизации.	36	20	16	8	-	8
Раздел 3. Практики профессионально-личностного саморазвития	36	16	20	8	-	12
Контроль, промежуточная аттестация						
Общий объем, часов	108	56	52	24	-	28
Форма промежуточной аттестации	Зачет					

Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Наименование разделов (тем) дисциплины	Содержание раздела (тем)
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного саморазвития	Требования к профессии психолога. Этапы профессионального становления личности психолога. механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации. Смысло-жизненное самоопределение, самосовершенствование и саморазвитие в становлении личности психолога. Философские истоки профессионально-личностного самоопределения. «Я-концепция» и ее роль в профессионально-личностном саморазвитии. Профессиональный идеал и его роль в профессионально-личностном саморазвитии психолога. Самопознание и задачи профессионально-личностного саморазвития.

Раздел 2. Теоретические основы самоорганизации.	Основные функции самоорганизации. Целеполагание и расстановка приоритетов. Планирование. Краткосрочные и долгосрочные планы. Приемы планирования. Организация деятельности. Управление ресурсами. Самомотивация.
Раздел 3. Практики профессионально-личностного саморазвития	Практики осознания и осмысления внутреннего мира личности. Диагностический инструментарий. Самооценка и уровень притязаний. Анализ ресурсов. Практики управления временем. Техники саморегуляции. Супервизия. Навыки профессионального общения. Программа профессионально-личностного саморазвития.

6. Самостоятельная работа студентов (СРС)

6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема/ Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного саморазвития	ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса Подготовка доклада Подготовка к тестированию	12	20
Раздел 2. Теоретические основы самоорганизации.	УК-6.И-1. УК-6.И-2. ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса. Выполнение практических заданий	12	20
Раздел 3. Практики профессионально-личностного саморазвития	УК-6.И-1 УК-6.И-2. ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Подготовка к практическим занятиям. Выполнение практических заданий	12	16

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562670>

Залевский, Г. В. Психологическая супервизия : учебник для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10431-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565704>

Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19580-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569182>

б) дополнительная литература

Вачков И.В. Введение в профессию "психолог": учеб. пособие для вузов /под ред. И.Б. Гриншпуна -3-е изд., стереотип. / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников. - М.: Изд-во Московского психолого - социального инс-та, 2004 . - 464с.

Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / под редакцией В. М. Голяничя, С. В. Семеновй. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19744-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560627>

Коблева, А. Л. Самоменеджмент и профессиональное саморазвитие педагога : практическое пособие для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 91 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21176-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559505>

в) программное обеспечение

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, браузеры Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro, программа для создания электронного учебника SunRavBook Office SunRav TestOfficePro.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Образовательная платформа Юрайт urait.ru
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>
- Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru. <http://univertv.ru/video>
- Научный журнал «Вопросы психологии» с основополагающими статьями, доступно содержание номеров с 1993 по 2002 гг. и публикации журнала за 1995-1999 гг.; имеется тематическая подборка статей - <http://www.voppsy.ru>
- Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть, кто в психологии» - <http://www.psychology.ru/library/>
- Classics in the History of Psychology. Полнотекстовая коллекция исторически значимых произведений по психологии и смежным дисциплинам- <http://psychclassics.yorku.ca/>
- Флогистон. Материал подготовлен студентами и аспирантами психологического факультета МГУ. Представлена самая разная литература по психологии - от авторских статей до канонических текстов. - <http://flogiston.ru/library>
- Библиотека My Word.ru. Психологическая библиотека. Содержит большую коллекцию книг по различным отраслям психологии и психотерапии: учебники, монографии, методические материалы. - <http://psylib.myword.ru/>
- SYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие". Полные тексты публикаций по психологии, философии, религии, культурологии. Подборка ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.- <http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Институт располагает помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Кабинет практической психологии

(для проведения лекций и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации)

32 учебных места, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Читальный зал

(для проведения самостоятельной работы студентов)

30 учебных мест,

5 ноутбуков с выходом в интернет

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Кабинет информатики

(для проведения самостоятельной работы студентов)

16 учебных мест, рабочее место преподавателя, 14 персональных компьютеров с выходом в интернет, магнитно-маркерная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, принтер, экран, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, основание: Microsoft Open License Лицензия № 49155852, авторизационный номер лицензианта 69123958ZZE1310

Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition, Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Windows Remote Desktop Services CAL 2012 Russian OLP NL AcademicEdition User CAL, основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013.

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Adobe Acrobat Reader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

9. Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут участвовать в синхронных занятиях семинарского типа в формате вебинаров и/или видеоконференций.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут осваивать лекционный материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к синхронным семинарским (практическим) занятиям.

Для асинхронных занятий применяется следующая методика:

- повторение и закрепление предыдущей темы (раздела);
- изучение базовой и дополнительной рекомендуемой литературы, просмотр (прослушивание) медиаматериалов к новой теме (разделу);
- тезисное конспектирование ключевых положений, терминологии, алгоритмов;
- самостоятельная проверка освоения материала через интерактивный фонд оценочных средств (тесты);
- выполнение рекомендуемых заданий;
- фиксация возникающих вопросов и затруднений.

10. Оценочные средства (ОС)

10.1 Описание используемых образовательных технологий и оценки уровней результатов обучения

Индикатор	Образовательный результат	Способ измерения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
УК-6.И-1. Оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	УК-6.И-1.3-1. Знает, как эффективно организовывать и структурировать свое время	Устный опрос Тестирование
	УК-6.И-1.У-2. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Выполнение практических заданий
УК-6.И-2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.И-2.3-1. Знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Устный опрос
	УК-6.И-2.3-2. Знает содержание и принципы саморазвития, свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования	Устный опрос
	УК-6.И-2.У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и рисков	Выполнение практических заданий
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией		
ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией	ОПК-7.И-1.3-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации; основные цели и задачи супервизии	Устный опрос Доклад с презентацией Тестирование
	ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.	Выполнение практических заданий
ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации и планирования собственной деятельности при решении задач профессионального и личностного развития	ОПК-7.И-2.3-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития	Устный опрос Выполнение практических заданий

	ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста формулировать задачи саморазвития; применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи; использовать приемы саморегуляции, самообразования и контроля (готовность работать под супервизией)	Выполнение практических заданий
--	---	---------------------------------

10.2 Критерии и шкалы интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Критерии Оценка	Шкала уровня сформированности компетенции			
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имеют место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Выполнены все задания в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочётами.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочётами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и

	практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучения.	решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач.	мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач.	мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Минимально допустимый (пороговый)	Средний	Высокий

10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации в форме зачета.

Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.И-1. Оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	УК-6.И-1.3-1. Знает, как эффективно организовывать и структурировать свое время	Этап формирования знаний
		УК-6.И-1.У-1. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов	Этап формирования умений
	УК-6.И-2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.И-2.3-1. Знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Этап формирования знаний
		УК-6.И-2.3-2. Знает содержание и принципы саморазвития, свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования	Этап формирования знаний
		УК-6.И-2.У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и рисков	Этап формирования умений
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности	ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией	ОПК-7.И-1.3-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной	Этап формирования знаний

работать под супервизией		адаптации; основные цели и задачи супервизии	
		ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.	Этап формирования умений
	ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации, планирования и реализации собственной деятельности при решении задач профессионального и личностного развития	ОПК-7.И-2.3-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития	Этап формирования знаний
		ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста формулировать задачи саморазвития; применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи; использовать приемы саморегуляции, самообразования и контроля (готовность работать под супервизией)	Этап формирования умений

Зачет

а) Требования к оценочному средству:

Зачет – форма проверки у обучающихся сформированности общих и профессиональных компетенций или их совокупности, полученных в соответствии с учебными планами в период теоретического обучения и в ходе учебной практики. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено» или «не зачтено». Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Перечень вопросов к зачету

1. Общее представление о развитии личности в профессии
2. Этапы профессионального становления личности психолога.
3. Механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации.

4. Смысло-жизненное самоопределение, самосовершенствование и саморазвитие в становлении личности психолога.
5. Философские истоки профессионально-личностного самоопределения и мировоззрение психолога.
6. Типы и уровни профессионального самоопределения как возможные ориентиры саморазвития психолога.
7. Я-концепция и ее роль в профессиональной деятельности психолога.
8. Профессиональный идеал и его роль в профессионально-личностном саморазвитии психолога.
9. Пути профессионального совершенствования психолога.
10. Самоорганизация как фактор профессионально-личностного саморазвития.
11. Основные функции самоорганизации.
12. Целеполагание и расстановка приоритетов.
13. Планирование. Краткосрочные и долгосрочные планы. Приемы планирования.
14. Организация деятельности. Управление ресурсами времени.
15. Способы самомотивации. Техники саморегуляции.
16. Способы осознания и осмысления внутреннего мира личности.
17. Особенности развития профессионального мышления и сознания психолога.
18. Эмоциональная саморегуляция в деятельности психолога.
19. Формирование индивидуального стиля деятельности психолога.
20. Психолог как субъект саморазвития и познания.

б) Критерии оценивания:

- правильность ответа на вопрос;
- полнота ответа;
- степень понимания содержания предмета;
- логика и аргументированность изложения материала;
- логика и аргументированность изложения;
- приведение примеров, демонстрирующих умение и владение полученными знаниями по темам дисциплины в раскрытии поставленных вопросов;
- культура ответа.

в) Описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «не зачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части истории;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

10.4 Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Тема/ Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	ОС	Содержание задания
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного саморазвития	ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Устный опрос Доклад Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Раздел 2. Теоретические основы самоорганизации.	УК-6.И-1. УК-6.И-2. ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Устный опрос Тест Практические задания	Вопросы устного опроса Подготовка доклада Тестирование Выполнение практических заданий
Раздел 3. Практики профессионально-личностного саморазвития	УК-6.И-1 УК-6.И-2. ОПК-7.И-1. ОПК-7.И-2	Устный опрос Практические задания	Вопросы устного опроса Выполнение практических заданий

Устный опрос

а) Требование к оценочному средству:

Устный опрос призван сформировать знания по дисциплине. Подготовка к устному опросу осуществляется в ходе самостоятельной работы и включает в себя изучение материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ на основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя или группы. Ответ должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Перечень вопросов к устному опросу

Теоретический блок вопросов к разделу 1:

1. Что представляет собой профессиональная компетентность психолога?
2. Какие стадии профессионального развития психологов выделяет Н. С. Пряжников?
3. Как взаимосвязаны понятия смысло-жизненное самоопределение, самосовершенствование и саморазвитие.
4. Как мировоззрение психолога влияет на его смысло-жизненное самоопределение и профессиональное саморазвитие?
5. Какая из систем философских взглядов ближе вам, почему?
6. Кто из известных психологов истории и современности повлиял на ваши представления о профессиональном идеале?
7. Какова роль «Я-концепции» психолога в его профессионально-личностном саморазвитии?
8. Какие существуют способы профессионального совершенствования психологов по окончании высшего учебного заведения ?
9. Что такое супервизия? В чем ее необходимость?

Теоретический блок вопросов к разделу 2:

1. Назовите основные функции самоорганизации.
2. Какова последовательность этапов в процессе самоорганизации?
3. Какие виды и приемы планирования вам знакомы?
4. Как организовать деятельность и управлять ресурсами?

5. Какие способы самомотивации можно использовать?
6. Каковы критерии оценки эффективности самоорганизации?

Теоретический блок вопросов к разделу 3:

1. Каковы способы осознания и осмысления внутреннего мира личности?
2. Как управлять временем?
3. Как развивать качества мышления необходимые психологу?
4. Какие способы управления эмоциональными состояниями вам известны?
5. Как определять задачи саморазвития в профессии?
6. Какие навыки профессионального общения необходимы психологу?
7. Под влиянием каких факторов формируется индивидуальный стиль деятельности психолога?

б) Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- дает четкий, полный и правильный ответ по вопросам, заданным на дом;
- дает исчерпывающие ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
- демонстрирует высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, превосходное умение формулировать свою позицию;
- может продемонстрировать связь теории и с практическими проблемами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

- дает четкий и полный ответ, но недостаточно полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
- демонстрирует не столь высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, формулирует свою позицию недостаточно четко, размыто, не может в полной мере отстаивать ее в споре;
- испытывает сложности при демонстрации практических примеров;
- понимает суть используемых терминов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- дает краткий ответ, не раскрывающий основные аспекты материала по теме;
- демонстрирует низкий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, не готов отвечать на дополнительные вопросы, формулирует свою позицию размыто, поверхностно, не может отстоять ее в споре;
- не может подкрепить свой ответ практическими примерами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- дает слабый ответ по теме, не раскрывающий суть вопроса и основные аспекты материала по теме;
- не может ответить на дополнительные вопросы по теме или принять участие в обсуждении;
- не видит связи теории с практическими проблемами;
- не владеет терминологией.

Доклад с презентацией

а) Требования к оценочному средству:

Доклад с презентацией – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению учебно-практического вопроса или полученных результатов

решения определенной учебно-исследовательской проблемы (в сопровождении электронной презентации).

При выполнении доклада студент должен продемонстрировать главные качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести (презентовать) результаты исследования слушателям при помощи презентации и умение квалифицированно ответить на вопросы.

Требования к форме представления информации в докладе.

1. В докладе следует разъяснить термины и символы при первом упоминании в тексте.
2. Иллюстрации и таблицы используются в докладе только в тех случаях, если они помогают раскрыть содержание источника.

3. При подготовке доклада следует избегать длинных, запутанных предложений, общих фраз, повторений, лишних слов и словосочетаний, затрудняющих чтение и восприятие текста.

4. Необходимо избегать штампов и канцеляризмов вроде «заострить вопрос», «вследствие наличия», «в свете», «имеет место», «фактически», «практически» и т.п.

5. Необходимо строго соблюдать единообразие терминов, обозначений, условных сокращений и символов.

6. Надо избегать частого повторения слов, употребления одинаковых словосочетаний и оборотов, двойного упоминания понятий в одной фразе.

В заключении делаются общие выводы.

Презентация – это файл с необходимыми материалами доклада, который состоит из последовательности слайдов. Студенту необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Требования к презентации

Одной из основных программ для создания презентаций является программа MS PowerPoint.

Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, шифр учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана доклада. На заключительный слайд выносятся самое основное, главное из содержания презентации.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок.

Темы докладов

1. Мировоззренческие проблемы профессионально-личностного самоопределения психолога.
2. Проблемы развития и саморазвития психолога–профессионала.
3. Я-концепция и ее роль в профессиональной деятельности психолога.
4. Особенности развития профессионального мышления и сознания психолога.
5. Философские истоки профессионально-личностного самосовершенствования.
6. «Кризисы разочарования» и основные этапы развития психолога–профессионала
7. Проблема профессиональных деструкций в развитии психолога.
8. Проблемы самопомощи в деятельности практических психологов.
9. Проблема одиночества и «непризнанного гения» в психологии
10. Психологическая супервизия: виды и методы.
11. Практический психолог как творец.
12. Уверенность как источник профессионального успеха. Психотехнологии поддержания и развития уверенности в себе.

б) Критерии оценивания:

Основными требованиями к докладу, по которым происходит оценивания выполненной работы, являются:

- соответствие содержания доклада теме исследования, ее цели и поставленным задачам;
- актуальность и практическая значимость темы, взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- анализ степени научной разработанности избранной темы исследования;
- логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- владение автором материалом при защите доклада с использованием презентации.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования, ее целям и поставленным задачам;
- тема актуальная и практически значима, выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен на высоком уровне анализ степени разработанности выбранной темы исследования;
- присутствует логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- продемонстрировано самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- студент продемонстрировал высокий уровень владения материалом, ответил на все вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования;
- слабо выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен анализ учебной литературы без ссылки на научную литературу;
- нарушена логическая последовательность изложения материала;
- недостаточная эмпирическая база исследования: не проанализирована правоприменительная практика, статистические данные и т.п.
- недостаточная аргументация сделанных выводов;
- студент продемонстрировал не столь высокий уровень владения материалом, ответил не на все вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией не раскрывает тему исследования;
- не выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- не проведен анализ степени разработанности темы исследования;
- материал изложен непоследовательно и нелогично;
- отсутствует достаточная эмпирическая база;
- нет собственных выводов, не продемонстрирована самостоятельность суждений;
- студент продемонстрировал низкий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» ставится:

– работа не представлена либо не соответствует всем заявленным критериям, выполнена с нарушением требований, студент не владеет материалом.

Тест

а) Требование к оценочному средству:

Тест – это система контрольно-измерительных материалов специфической формы, определенного содержания, упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине. Тестирование является одной из форм текущего контроля и позволяет проверить сформированный уровень знаний по дисциплине.

Тесты могут включать в себя:

- вопросы с единственным выбором;
- вопросы с множественным выбором;
- вопросы на соответствие;
- вопросы, связанные дополнением контекста и т.д.

Примерные тестовые задания

Выберите правильный вариант ответа:

1. В структуре личности выделяют 3 составляющие, содержание которых свидетельствует о её зрелости:

- а) познавательная, эмоциональная и поведенческая составляющие;
- б) обучающая, воспитывающая и развивающая составляющие;
- в) анатомическая, физиологическая и гигиеническая составляющие;
- г) знания, умения, навыки.

2. Процесс познания человеком своих актуальных и потенциальных свойств, личностных и интеллектуальных особенностей, отношений с другими – это:

- а) саморазвитие;
- б) самоутверждение;
- в) самопознание;
- г) самоактуализация.

3. Сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности – это:

- а) самоутверждение;
- б) самопознание;
- в) саморазвитие;
- г) воспитание.

4. Соотношение того, что человек знает (не знает) о себе, и что о нем знают (не знают) другие, отражает:

- а) «окно Роджерса»;
- б) «окно Джогари»;
- в) «квадрат Джеймса»;
- г) «прямоугольник Уотсона».

5. Одним из принципов работы тренинговой группы является:

- а) принцип доступности;
- б) принцип научности;

- в) принцип конфиденциальности;
- г) принцип наглядности.

6. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности, носит название:

- а) психической саморегуляции;
- б) психологического здоровья;
- в) психического равновесия;
- г) психической самоактуализации.

7. Основные методы психической саморегуляции – это:

- а) эксперимент, анализ продуктов деятельности, моделирование;
- б) релаксация, медитация, аутотренинг;
- в) наблюдение, тестирование, самовнушение;
- г) тренинг общения, релаксация, психомышечная тренировка.

8. К методам психической саморегуляции относится:

- а) эксперимент;
- б) релаксация;
- в) опрос;
- г) наблюдение.

9. Выделяют следующие стадии стресса:

- а) адаптации, интеграции, индивидуализма;
- б) страха, тревоги, спокойствия;
- в) беспокойства, адаптации, истощения;
- г) физического стресса, психического стресса, эмоционального подъёма.

10. Способность видеть в людях и в любой ситуации положительные стороны лежит в основе:

- а) саморегуляции;
- б) практического мышления;
- в) творческого мышления;
- г) позитивного мышления.

11. Тренинговое занятие обычно начинается с:

- а) приветствия;
- б) разминки;
- в) организационного момента;
- г) брейнсторминга.

12. Часть тренингового занятия, посвященная формированию эмоционального настроения на работу, раскрепощению участников группы – это:

- а) приветствие;
- б) настройка;
- в) зарядка;
- г) разминка.

13. Ценностное отношение к другому человеку как самоисточнику активности, проявляющееся в общей системе организации и регуляции активности психолога – это:

- а) самоидентичность;
- б) субъектная позиция;
- в) умение

г) все ответы верны

14. Способы регуляции активности – это:

- а) характеристика условий, в которых человек осуществляет определенные формы активности;
 - б) динамическая последовательность использования психологических механизмов для изменения активности с целью получения желаемого результата;
 - в) описание последовательности действий человека, которые необходимо выполнить для получения потребляемого продукта его активности.
- г) все ответы верны

15. Наиболее важными личностными качествами для профессионального психолога являются:

- а) коммуникабельность, организационная способность, прогностичность, социальность, эмпатичность, эмоциональная устойчивость, сензитивность, наблюдательность, гибкость мышления;
 - б) настойчивость, логичность, пунктуальность, аккуратность, альтруистичность, беглость речи, высокий темп активности, инертность, ригидность, возбудимость, пролонгированность;
 - в) психастеничность, невротичность, эмоциональная лабильность, низкая сензитивность, доминантность, агрессивность, депрессивность, ипохондричность, беглость ума.
- г) все ответы верны

16. Эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого называется...

- а) эмпатия
- б) проекция
- в) сострадание
- г) доброжелательность

17. Основой системы тайм-менеджмента можно назвать:

- а) стратегию
- б) технологию
- в) причину
- г) эффективность

Установите соответствие между понятиями и их деталями, признаками, особенностями

18. Соотносите понятия с именами их авторов:

- 1) аутогенная тренировка
 - а) А. В. Алексеев
- 2) стресс
 - б) И. Г. Шульц
- 3) нервно-мышечная релаксация
 - в) Г. Селье
- 4) психорегулирующая тренировка
 - г) Э. Джекобсон

19. Соотнесите методы психической саморегуляции и их характеристики:

- 1) релаксация
 - а) метод психической саморегуляции, позволяющий посредством самовнушения влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой
- 2) аутотренинг
 - б) упражнения, позволяющие мобилизовать или успокоить нервную систему человека
- 3) медитация

в) метод психической саморегуляции, направленный на достижение состояния покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением

4) дыхательные техники

г) метод психической саморегуляции, заключающийся в приведении психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности посредством умственного воздействия

б) Критерии оценивания:

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала, который определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов.

в) Описание шкалы оценивания:

- оценка «отлично» ставится при выполнении не менее чем 80% заданий;
- оценка «хорошо» ставится при выполнении не менее чем 70% заданий;
- оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении не менее чем 60% заданий;
- оценка «неудовлетворительно» ставится при неправильном ответе более чем на 40% вопросов теста или невыполнении более чем 40% заданий.

Практическое задание (задачи)

а) Требование к оценочному средству:

Практическое задание основано на практически значимых ситуациях и направлено на формирование у студентов профессиональных умений и навыков, умения действовать в условиях будущей профессиональной деятельности. При решении задания студент должен учитывать, что задание содержит две части: описание и специальные вопросы, формирующие необходимые умения и навыки. Прежде чем приступить к решению задания, следует внимательно ознакомиться с содержанием. Необходимо уяснить смысл задачи и условия, исходя из которых, нужно дать ответы на поставленные вопросы.

Общий алгоритм решения задания (задачи) можно изложить следующим образом:

- прочитать и понять текст задания (задачи);
- определить тему, раздел, вопрос по которому составлено задание (задача);
- провести анализ ситуации, описанной в задании (задаче), и разрешить проблему.

Практические задания

1. Составить библиографический список статей в журналах «Вопросы психологии» и «Психологический журнал» по проблемам психологии личности, самопознания, саморазвития.

2. Составить перечень личностных качеств психолога, необходимых ему для профессиональной деятельности, распределив их по степени значимости. Оценить степень представленности у себя каждого из указанных качеств.

3. Найти в психологических словарях и выписать определения понятий: личность, самосознание, Я-концепция, самооценка, уровень притязаний, самопознание, самопринятие, саморазвитие; общение, барьеры общения, средства общения, слушание.

4. Оформить «Дневник личностного и профессионального самоизучения», ответив на вопросы и выполнив задания, предлагаемые в процессе освоения курса.

5. Самоописание (самоисповедь) на одну из тем: «Я в поисках смысла», «Какие идеи лежат в основе моих жизненных установок», «Мое жизненное кредо», «Философия моей жизни» (по выбору).

6. Определить основные линии собственного дальнейшего профессионально-личностного становления и развития.

7. Создать коллаж на тему «Мои планы и мечты».

8. Пополнить профессиональную копилку тренинговыми материалами (заданиями, упражнениями, играми и т. д.) по профессионально-личностному саморазвитию.

9. Подобрать из литературных источников упражнения, направленные на развитие коммуникативных умений, подготовиться к тому, чтобы провести их с однокурсниками на занятии.

10. На основе проведенной самодиагностики профессионально значимых качеств сформулируйте цели саморазвития и разработайте программу профессионально-личностного самосовершенствования, определив механизмы и способы ее реализации.

б) Критерии оценивания:

При оценивании уровня сформированности компетенций учитывается правильность решения, полнота ответа, используемые источники, структурированность ответа и владение терминологией, ответ на вопросы к задаче, выполнение заданий. Решение должно быть самостоятельным и полным. Ответы на вопросы должны быть развернутыми и аргументированными, выводы логичны и точно сформулированы.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- правильно выполнил задание, решил задачу;
- дал ответы на каждый из подвопросов, обосновав при этом ход своего решения;
- правильно выполнил все задания к задаче (при наличии);
- хорошо структурировал ответ, выбрал нужную информацию, отсеяв неинформативный материал;
- правильно использовал терминологию.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

- правильно решил задачу;
- дал краткие ответы на каждый из подвопросов, но при этом не обосновал ход своего решения;
- обосновал решение задачи, но оставил без внимания один из подвопросов задания, не раскрыл его;
- выполнил не все задания к задаче либо выполнил с ошибками (при наличии);
- подобрал материал, который не затрагивает темы задачи или не дает представление о позиции автора;
- использовал терминологию с ошибками.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- дал ответ не на все подвопросы задания;
- дал ответ на все подвопросы, но большинство ответов необоснованные или ошибочные;
- не представил выполненного задания к задаче (при наличии);
- не смог сделать должные выводы на основе имеющегося материала;
- не использовал терминологию или использовал с ошибками.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- не решил задачу;
- дал крайне короткий ответ, решил некоторые пункты задачи, при этом никак не обосновал свое решение, не выполнил задания.

11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

12. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения в действие / изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2021 года	«30» июня 2021 года
2.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2022 года	«30» июня 2022 года
3.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2023 года	«30» июня 2023 года
4.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «22» мая 2024 года	«22» мая 2024 года
5.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «22» мая 2025 года	«22» мая 2025 года
6.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр),	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «22» мая 2026 года	«22» мая 2026 года

	утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020		
--	---	--	--