

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.01.2021 14:35:53  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426859e780a59113e0e2e102640271b3f288bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»  
**Рабочая программа утверждена**  
**Ученым советом МРСЭИ**

**Утверждаю**

Протокол № 10 от 27 июня 2020 г. Ректор  Золотухина Е.Н.  
г.

«27» июня 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.02.01 Основы профессионально-личностного саморазвития**

**Направление подготовки**  
**37.03.01 Психология**

**Профиль Практическая психология**

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

Рабочая программа по дисциплине «Основы профессионально-личностного саморазвития» разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 946 от 07.08.2014 года.

**Автор (составитель): Кислинская Нонна Владимировна** – к.п.н., доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии

**Рецензент: Филиппов Сергей Петрович** – к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии Московского регионального социально-экономического института 26 июня 2020 г., протокол № 10.

©Московский региональный социально-экономический институт, 2020  
142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а  
© Кислинская Н.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения).....	5
3.1. Очная форма обучения.....	5
3.2. Заочная форма обучения.....	6
4. Содержание дисциплины (модуля).....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) .....	8
5. Самостоятельная работа студентов (СРС) .....	13
6. Оценочные средства по дисциплине .....	14
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине.....	15
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	15
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	22
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины .....	23
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	23
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	26
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	26
12. Иные сведения и (или) материалы .....	27
12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	27
13. Лист регистрации изменений .....	31

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля), результаты обучения

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, самокоррекции и саморазвития;
- повышение уровня адекватности представлений о собственных недостатках и достоинствах;
- освоение психотехнологий отражения собственной личностной значимости и ценности, укрепления чувства собственного достоинства;
- развитие умений саморегуляции, самоорганизации и самообразования;
- выработка стратегии профессионально-личностного самосовершенствования;

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>знать:</b> теоретические основы самоорганизации; <b>уметь:</b> организовать самообразование; <b>владеть:</b> навыками самоорганизации.
ПК-1	способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<b>знать:</b> профессиональные риски и содержание программ по предупреждению профессионально-личностных девиаций, <b>уметь:</b> - анализировать психологические проблемы, возникающие в процессе профессиональной деятельности; <b>владеть:</b> - техниками и навыками по предупреждению личностных и профессиональных отклонений
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации	<b>знать:</b> – систему понятий, необходимых для психологического анализа своей личности и профессиональной рефлексии; – механизмы и способы личностного развития и саморазвития, а также специфику их действия в профессиональной деятельности; <b>уметь:</b>

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять психологическое изучение и развитие личностных особенностей;</li> <li>– составлять программу профессионально-личностного саморазвития</li> <li>– контролировать стабильность своего эмоционального состояния.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами самоанализа и саморазвития профессионально-личностных проявлений, с учетом особенностей профессиональной деятельности бакалавра психологии.</li> </ul>

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Основы профессионально-личностного саморазвития» является дисциплиной по выбору вариативной части ОПОП подготовки студентов направления 37.03.01 Психология. Для ее освоения студенты используют знания, умения и компетенции, полученные в ходе изучения таких дисциплин как «Введение в профессию», «Психология труда», «Психодиагностика» и др.

Освоение дисциплины «Основы профессионально-личностного саморазвития» является основой для последующего прохождения преддипломной практики, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Основы профессионально-личностного саморазвития» изучается в 8 семестре очной, в 10 семестре – заочной формы обучения., вид промежуточной аттестации – зачет.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

### 3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	
Аудиторные занятия* (контактная работа)	56	
в том числе:		
Лекции	22	
Семинары, практические занятия	34	
Лабораторные работы		
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	52	
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Другие виды самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации обучающегося – <b>зачет</b>		
Общая трудоемкость:	часы	108
	зачетные единицы	3

### 3.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов
Аудиторные занятия* (контактная работа)		10
в том числе:		
Лекции		4
Семинары, практические занятия		6
Лабораторные работы		
Самостоятельная работа* (всего)		94
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Другие виды самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет		4
Общая трудоемкость:	часы	108
	зачетные единицы	3

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

### 4. Содержание дисциплины (модуля)

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

##### Очная форма

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		СРС	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			аудиторные учебные занятия				
			все	лекции			
1.	Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования.	34	8	10	16	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14
2.	Раздел 2: Личностная компетентность психолога.	38	8	12	18	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14

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»).

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		СРС	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			аудиторные учебные занятия				
			все	лекции			
3.	Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития	36	6	12	18	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14
	Вид промежуточной аттестации - <b>зачет</b>						
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>52</b>		

### Заочная форма

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		СРС	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции
			аудиторные учебные занятия				
			все	лекции			
1.	Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования.	35	1	2	32	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14
2.	Раздел 2: Личностная компетентность психолога.	36	2	2	32	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14
3.	Раздел 3. Программа профессионально-личностного саморазвития	33	1	2	30	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14
	Вид промежуточной аттестации - <b>зачет</b>	4					
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>94</b>		

## 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Наименование тем дисциплины	Содержание
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования..	Профессионально-личностное самоопределение, самосовершенствование и саморазвитие в становлении личности психолога. Смысло-жизненное самоопределение. Философские истоки профессионально-личностного самосовершенствования. Способы осознания и осмысления внутреннего мира личности.
Раздел 2: Личностная компетентность психолога.	Личность, психологическая структура личности, ее профессионально-значимые компоненты. Самосознание. Я-концепция. Я-образ. Самооценка и уровень притязаний. Понятие «Я-концепция» и ее роль в профессионально-личностном саморазвитии. Способы эмоциональной саморегуляции. Качества профессионального мышления. Формирование культуры профессионального общения. Слагаемые профессионально-личностного самосовершенствования.
Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития	Основы самоорганизации. Приемы планирования. Краткосрочные и долгосрочные программы саморазвития. Психологические приемы реализации планов. Презентации индивидуальных проектов. Рефлексия профессиональных достижений.

### 4.2.1 Тематический план лекций

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика лекций	Трудоемкость (час.)	
			ОФО	ЗФО
1.	<b><i>Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования.</i></b>	Л 1. Философские истоки профессионально-личностного самосовершенствования.	4	1
		Л.2. Способы осознания и осмысления внутреннего мира личности.	4	1
2.	<b><i>Раздел 2. Личностная компетентность психолога.</i></b>	Л.3. «Я-концепция» и ее роль в профессионально-личностном саморазвитии.	4	0,5
		Л.4. Слагаемые профессионально-личностного самосовершенствования психолога	4	0,5
3	<b><i>Раздел 3. Программа профессионально-личностного саморазвития</i></b>	Л.5. Основы самоорганизации.	6	1

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика лекций	Трудоемкость (час.)	
			ОФО	ЗФО
ВСЕГО:			22	4

#### 4.2.2 Тематический план практических занятий (семинаров)

№ раздела	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Формы текущего контроля	Трудоемкость (час.)	
				ОФО	ЗФО
1.	<i>Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования</i>	ПЗ 1. Философские истоки профессионально-личностного самосовершенствования ПЗ 2. Мотивационно-ценностная сфера личности	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	6	2
				4	-
2.	<i>Раздел 2: Личностная компетентность психолога.</i>	ПЗ.3. Способы самопознания и саморазвития ПЗ.4. Уверенность в себе как источник профессионального успеха ПЗ.5. Самораскрытие. Принятие себя ПЗ 6. Способы эмоциональной саморегуляции.	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	6	1
				4	0,5
				4	0,5
				4	-
3.	<i>Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития</i>	ПЗ. 7. Способы самоорганизации. ПЗ 8. Перспективы профессионально-личностного саморазвития	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий	4	1
				4	1
ВСЕГО:				34	6

#### Практическое занятие №1

Тема: Философские истоки профессионально-личностного самосовершенствования

*Форма: Выступление творческих групп: представление философских концепций, дискуссия.*

*1. Вопросы для обсуждения:*

— Почему вопрос смысла жизни вновь и вновь возникает перед человечеством? Это проблема, которая волнует только философов или она одинаково важна для каждого человека?

— Какая из систем философских взглядов ближе вам, почему?

— Всякий ли человек обретает смысл своего существования?

- Что побуждает человека к поиску смысла?
- Что может стать смыслом жизни современного человека, вашим смыслом?
- Почему так важно для психолога жизненное самоопределение?

2. Коллективная работа над составлением профессиограммы психолога:

1) актуализация понятия «профессиограмма»;

2) студентам предлагается заполнить схему:

Каким должен быть психолог	Что должен знать	Что должен уметь

3) Затем выбираются 5 человек, которые должны составить обобщенный список качеств по одному из разделов:

- качества, выражающие отношение к делу, к профессии;
- качества, выражающие отношение к другим людям, к детям;
- качества, выражающие отношение к себе;
- знания;
- умения.

Каждый из присутствующих по очереди зачитывает свой список, содержание которого разносится по разделам. Таким образом, создается обобщенный список, который обсуждается и записывается всеми студентами в тетрадях, каждое качество с новой строки в столбик.

4) Самооценка студентами уровня сформированности данных качеств с помощью шкалы интенсивности:

Качества	Хорошо развито	Скорее хорошо, чем плохо	Скорее плохо, чем хорошо	Отсутствует

7. Подведение итогов. Коллективный анализ.

*Рекомендуемая литература: [1,2, 3,4,6,8, 10]*

### Практическое занятие №2

Тема: Мотивационно-ценностная сфера

*Интерактивная форма: дискуссия, тренинг*

*1. Вопросы для обсуждения:*

1. Мотивация.
2. Жизненные цели. Ценностные ориентации.
3. Сопоставительный анализ стратегий достижения успеха и избегания неудач.
4. Профессионально-значимые компоненты ценностно-мотивационной сферы личности будущего специалиста
5. «Методика оценки профессиональной направленности личности».
6. Упражнения: «По секрету», «Круг субличностей», «Разработка групповых жизненных ценностей».
7. Рефлексия занятия: «Мнение».
8. Подведение итогов.

*Рекомендуемая литература: [1,3, 5,6,8]*

### Практическое занятие №3

Тема: Способы самопознания и саморазвития

*Интерактивная форма: тренинг*, нацеленный на осознание студентами своих состояний с помощью релаксации, концентрации, визуализации и рефлексии.

*Примерное содержание занятия*

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния каждого студента.
2. Творческая разминка.

Предлагается любая игра, которая создает определенное эмоционально благоприятное настроение в группе. Например, игра «Смех», позволяющая снять эмоциональное напряжение, расслабиться, легко и свободно себя почувствовать.

3. Упражнения на овладение приемами релаксации, концентрации, визуализации и рефлексии.

4. *Вопросы для обсуждения:*

- Какова роль релаксации в осознании человеком своего внутреннего мира?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль выполняет визуализация в самопознании и самосовершенствовании?
- Что дает человеку концентрация на своем внутреннем мире?
- Какие способы осознания своего внутреннего мира, кроме концентрации, мы сегодня использовали?
- Объясните, где и когда мы занимались рефлексией. Что такое рефлексия? Для чего она необходима человеку? На что может быть направлена?

5. Подведение итогов: экспресс-анализ эмоционального состояния в конце занятия.

*Задания для самостоятельной работы*

1. Изучение теоретического материала по теме: «Я-концепция».
2. Выполнение упражнений на освоение различных приемов релаксации, концентрации и визуализации. Самоанализ возникающих состояний.

*Рекомендуемая литература: [2,5, 6]*

### Практическое занятие №4

Тема: Уверенность в себе как источник профессионального успеха

*Форма: тренинг*, нацеленный на обретение навыков уверенного поведения и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Психологические особенности уверенного и неуверенного поведения.
2. Преимущества уверенного поведения.
3. Чувство собственного достоинства как базовый источник уверенного поведения.
4. Психотехнологии поддержания и развития уверенности в себе. Уверенность как источник профессионального успеха.
5. Тест на определение чувства неуверенности в себе.
6. Упражнения «Принимаю ответственность на себя», «Преодоление», «Автопилот», «Уверенность в себе».

7. Рефлексия занятия: «Мнение».

8. Подведение итогов.

### Практическое занятие №5

Тема: Самораскрытие. Принятие себя

*Форма: тренинг*, нацеленный на осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «Я» и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции.

*Примерное содержание занятия*

1. Рефлексия прошлого занятия и процесса выполнения домашнего задания.

2. Творческая разминка

3. Упражнения на самораскрытие: «Конверт откровений», «Ищем секрет», «Сильные стороны».

4. Рефлексия студентами своего состояния в процессе выполнения упражнений. Обсуждение в группе следующих вопросов:

— Насколько мы были откровенны?

— Что мешает открыться другим? Почему мы не всегда можем выразить свои истинные чувства, мысли, отношения?

— Что такое самораскрытие? Что оно дает человеку? (Обсуждение модели самораскрытия «Окно Джогари».)

5. Самодиагностика уровня самоуважения (по Розенбергу):

6. Упражнения на развитие позитивного самовосприятия с последующей рефлексией. «Контраргументы».

7. Обсуждение вопросов:

— Что означает «принять себя»?

— Какую роль играет в развитии личности позитивное самовосприятие, позитивная самооценка? Для чего она необходима учителю?

— От чего зависит формирование позитивной Я-концепции личности?

— Что мы сами можем сделать для развития уважения к себе?

8. Экспресс-диагностика эмоционального состояния.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Изучение теоретического материала по теме «Эмоциональное развитие педагога-психолога».

2. Выполнение упражнения «Самоисповедь».

Открытость — это прежде всего умение быть честным и естественным в отношениях с другими и самим собой. Попробуйте ответить на такие вопросы: «Хорошо ли знают меня другие люди?», «Легко ли им понимать меня?», «Знаю ли и понимаю ли я себя сам?», «Помогаю ли я другим лучше понять себя?», «Есть ли во мне что-то, в чем я боюсь признаться даже самому себе?»

Свою самоисповедь можно записать на диктофон.

3. Выполнение упражнения с зеркалом.

Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза и, произнеся свое имя, скажите: «Я люблю тебя и принимаю тебя таким (такой), каков(а) ты есть».

Повторяйте это упражнение каждый день. Зафиксируйте ощущения, которые вы испытываете, когда выполняете это упражнение.

### Практическое занятие №6

Тема: Способы эмоциональной саморегуляции

Форма: тренинг, нацеленный на овладение навыками эмоциональной саморегуляции.

Примерное содержание занятия

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния каждого студента.
2. Самодиагностика эмоциональной стабильности.
3. Упражнения на овладение способами психической саморегуляции.
4. Подведение итогов.

#### Практическое занятие №7

Тема: Способы самоорганизации

Форма: тренинг, нацеленный на овладение приемами самоорганизации.

Примерное содержание занятия

1. Обсуждение результатов предыдущего занятия.
2. Анализ «поглотителей времени» (домашнее задание).
3. Приемы самоменеджмента.
4. Упражнения «Спасательная шлюпка», «А что дальше?», «Мои жизненные планы», «Чемодан».
5. Психологические приемы реализации планов.
6. Подведение итогов занятия.

#### Практическое занятие №8

Тема: Перспективы профессионально-личностного саморазвития

Примерное содержание занятия

1. Представление коллажей «Мои планы и мечты».
2. Защита проекта «Программа профессионально-личностного саморазвития».
3. Обсуждение итогов курса.

#### 5. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Для самостоятельной работы обучающихся разработаны следующие учебно-методические материалы:

- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- задания для самостоятельной работы;
- перечень вопросов и заданий к зачету;
- учебно-методическое пособие.

Тема (раздел)	Содержание заданий, выносимых на СРС	Код формируемых компетенций	Количество часов		Формы контроля
			ОФО	ЗФО	
Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования.	Изучение литературы по теме, ответы на вопросы семинара, выполнение практических заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14	16	32	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий
Раздел 2: Личностная	Изучение литературы по теме,	ОК-7; ПК-1; ПК-14	18	32	Устный опрос, выполнение

компетентность психолога	ответы на вопросы семинара, выполнение практических заданий				ситуационных упражнений и заданий
Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития	Изучение литературы по теме, ответы на вопросы семинара, выполнение практических заданий	ОК-7; ПК-1; ПК-14	18	30	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий
ВСЕГО			52	94	

## 6. Оценочные средства по дисциплине

В результате освоения дисциплины «Основы профессионально-личностного саморазвития» ОПОП по направлению 37.03.01 Психология, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Этапы формирования компетенций:

1. Чтение курса лекция по дисциплине (формы и методы –лекции с привлечением формы тематической дискуссии, беседы, анализа конкретных ситуаций). На лекциях формируется способность порождать новые идеи; формулировать и решать задачи, возникающие в ходе учебной деятельности будущего бакалавра и требующие углубленных знаний; вести библиографическую работу с привлечением современных информационных технологий; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, докладов, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями.

2. Проведение практических занятий (формы и методы –дискуссия, методы активного обучения: тренинг).

3. Выполнение и защита индивидуальных заданий. Тематика большинства заданий предполагает исследовательскую часть: постановку задачи, анализ подходов к ее решению и практическую часть по ее решению. При этом формируется умение аргументировано излагать свои подходы к решению данной задачи; владение адекватным понятийным аппаратом дисциплины «Основы профессионально-личностного саморазвития».

4. Самостоятельная работа студентов предполагает получение знаний из основной и дополнительной литературы и электронных источников Интернет; выполнение практических заданий по темам дисциплины; подготовку докладов и сообщений, создание и защиту проектов, зачет.

Изучение теоретического материала, с учетом опыта его применения на практических занятиях при выполнении тренинговых упражнений, заданий для самостоятельной работы, способствует формированию выше указанных компетенций.

Форма аттестации результатов изучения дисциплины в соответствии с учебным планом направления 37.03.01 Психология – зачет.

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)/ и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования	ОК-7; ПК-1; ПК-14	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий
2	Раздел 2: Личностная компетентность психолога	ОК-7; ПК-1; ПК-14	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий
3	Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития	ОК-7; ПК-1; ПК-14	Устный опрос, выполнение ситуационных упражнений и заданий

### 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 6.2.1. Зачет

а) типовые задания (вопросы)

#### Перечень вопросов и заданий для зачета

1. Раскрыть содержание понятия «профессионально значимые качества личности психолога».
2. Дать определение и охарактеризовать особенности личностного роста.
3. Охарактеризовать взаимосвязь общей и профессиональной культуры педагога-психолога.
4. Изложить суть и особенности понятий «самопознание уровня развития личности», «самопринятие», «саморазвитие».
5. Охарактеризовать общение как условие личностного роста.
6. Изложить суть и особенности межличностного восприятия и взаимопонимания.
7. Охарактеризовать эффекты и механизмы межличностного восприятия.
8. Описать оптимальное поведение субъекта образовательной среды в ситуации конфликта, агрессии, манипуляции.
9. Изложить суть и особенности мотивов и ценностных ориентаций.
10. Проанализировать особенности понятия «творческий потенциал личности».
11. Представить понятие психической саморегуляции.

12. Охарактеризовать психологический стресс и его особенности.
13. Охарактеризовать средства и способы снятия стресса.
14. Охарактеризовать основные методы психической саморегуляции (релаксацию, аутогенную тренировку, медитацию), их особенности.
15. Изложить суть и особенности достоинств личности, стратегии возвращения достоинств личности.
16. Проанализировать личностные проблемы и психотехнологии их решения.
17. Охарактеризовать психологические особенности уверенного и неуверенного поведения.
18. Проанализировать психотехнологии поддержания и развития уверенности в себе.
19. Изложить суть и особенности жизненных целей и планов личности.
20. Написать доклад на одну из следующих тем:
  1. Проблема «модели специалиста» и индивидуального стиля деятельности 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 образования.
  5. Эмоциональная культура педагога-психолога.
  6. Культура профессионального общения психолога.

*б) критерии оценивания компетенций (результатов)*

В процессе самостоятельной работы студенты анализируют и пополняют кейсы практических ситуаций и предоставляют развернутую программу профессионально-личностного саморазвития. Данная работа, а также подготовка к занятиям, выполнение тренинговых заданий, участие в обсуждениях - является формой текущего контроля и условием для промежуточной аттестации студентов - зачета.

### **6.2.2 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. К структурным компонентам «Я-концепции» относятся: а) эмоции и воля; б) «Я-образ» и характер; в) самооценка и способности; г) «Я-образ» и самооценка.
3. Процесс познания человеком своих актуальных и потенциальных свойств, личностных и интеллектуальных особенностей, отношений с другими – это: а) саморазвитие; б) самоутверждение; в) самопознание; г) самоактуализация.
4. Сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности – это: а) самоутверждение; б) самопознание; в) саморазвитие; г) воспитание.

5. 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».

6. Одним из принципов работы тренинговой группы является: а) принцип доступности; б) принцип научности; в) принцип конфиденциальности; г) принцип наглядности.

7. 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.

8. 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.

9. К методам психической саморегуляции относится: а) эксперимент; б) релаксация; в) опрос; г) наблюдение.

10. Выделяют следующие стадии стресса: а) адаптации, интеграции, индивидуализма; б) страха, тревоги, спокойствия; в) беспокойства, адаптации, истощения; г) физического стресса, психического стресса, эмоционального подъёма.

11. Способность видеть в людях и в любой ситуации положительные стороны лежит в основе: а) саморегуляции; б) практического мышления; в) творческого мышления; г) позитивного мышления.

12. Тренинговое занятие обычно начинается с: а) приветствия; б) разминки; в) организационного момента; г) брейнсторминга.

13. Часть тренингового занятия, посвященная формированию эмоционального настроя на работу, раскрепощению участников группы – это: а) приветствие; б) настройка; в) зарядка; г) разминка.

Установите соответствие между понятиями и их деталями, признаками, особенностями

14. Соотнесите 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

15. 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

Вставьте пропущенные слова:

- 16. ... – постоянное, неуклонное развитие личностного потенциала человека.
- 17. ... .. – это состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения.
- 18. ... .. – целенаправленное управление отдельными психофизиологическими функциями, деятельностью, психическими состояниями.
- 19. ... – состояние психоэмоционального напряжения, возникающее под влиянием каких-либо сильных воздействий.
- 20. Интенсивные краткосрочные обучающие занятия, направленные на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных, учебных или профессиональных задач, – это ... .

### **6.2.3 Задания по дисциплине**

Раздел 1. Сущность профессионально-личностного самоопределения и самосовершенствования.

- 1. Составить библиографический список статей в журналах «Вопросы психологии» и «Психологический журнал» по проблемам психологии личности, самопознания, саморазвития.
- 2. Составить перечень личностных качеств педагога, необходимых ему для профессиональной деятельности, распределив их по степени значимости. Оценить степень представленности у себя каждого из указанных качеств.
- 3. Подобрать из литературных источников упражнения, направленные на развитие коммуникативных умений, подготовиться к тому, чтобы провести их с однокурсниками на занятии.
- 4. Найти в психологических словарях и выписать определения понятий: личность, самосознание, Я-концепция, самооценка, уровень притязаний, самопознание, самопринятие, саморазвитие; общение, барьеры общения, средства общения, слушание.
- 5. Подобрать примеры (из собственной жизни или литературных произведений), демонстрирующие факты применения людьми приемов воздействия на партнеров по общению.
- 6. 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).
- 7. Ознакомление с материалом по теме: «Способы осознания и

осмысления внутреннего мира личности».

#### Раздел 2: Личностная компетентность психолога.

1. Изучение теоретического материала по теме: «Я-концепция педагога-психолога».

2. Выполнение упражнений на освоение различных приемов релаксации, концентрации и визуализации. Самоанализ возникающих состояний.

3. Сформулировать для каждого участника группы один вопрос, ответ на который поможет лучше узнать и понять его.

4. Подготовка к работе в группе с упражнением «Каким меня видят окружающие?»: в тетради необходимо написать ответ на вопрос: «Каким человеком меня воспринимает группа и отдельные ее участники?».

3. Найти в психологических словарях и выписать определения понятий: социальная перцепция, механизмы социальной перцепции, взаимопонимание, идентификация, рефлексия, эмпатия, обратная связь в общении; агрессия, конфликт, манипуляция.

#### Раздел 3: Программа профессионально-личностного саморазвития

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

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

3. Закончить работу над коллажем на тему «Мои планы и мечты».

4. Самостоятельно изучить материалы к разделу 3, ознакомиться с различными программами самовоспитания.

5. На основе самоанализа уровня сформированности профессионально значимых качеств, знаний, умений (см. материалы раздела 1), разработать индивидуальную программу профессионально-личностного саморазвития.

6. Пополнить копилку методик исследования уровня личностного развития педагога и учащихся, работать над ее дополнением.

7. Пополнить профессиональную копилку тренинговыми материалами (заданиями, упражнениями, играми и т. д.) по профессионально-личностному саморазвитию, а также по развитию личностных качеств субъектов образовательного процесса, сотрудников организации и охране здоровья индивидов и групп.

#### **6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Компетенции по дисциплине «Основы профессионально-личностного саморазвития» формируются последовательно в ходе проведения лекционных и практических занятий, а также в процессе выполнения самостоятельных заданий.

Для контроля знаний студентов используются устные вопросы, содержание которых предполагает использование комплекса знаний, умений и навыков.

В итоговой оценке по дисциплине учитывается эффективность выполнения студентом всех форм работы.

*а) критерии оценивания компетенций (результатов)*

Собеседование – оценочное средство, организованное как беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с выполнением программы учебной дисциплины на разных этапах ее выполнения, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критериями оценки ответа при собеседовании являются:

– качество ответа (общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция);

– ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность.

*б) описание шкалы оценивания*

– оценка «зачтено» ставится за ответы полные или частично полные с приведением примеров и / или пояснений и выполненные задания для самостоятельной работы;

– оценка «не зачтено» – отказ от ответа или нет ответа, не представлены выполненные задания.

Индекс и Наименование компетенции (в соответствии с ФГОС ВО (ВО))	Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
ОК-7; ПК-1; ПК-14	<p style="text-align: center;"><b>недостаточный</b> уровень:</p> <p>Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p style="text-align: center;"><b>пороговый</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p style="text-align: center;"><b>продвинутый</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> <p style="text-align: center;"><b>высокий</b> уровень:</p> <p>Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>

**Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

<b>Уровень сформированности компетенции</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<p><b><u>«высокий»</u></b>            Компетенции сформированы.            Знания твердые, аргументированные, всесторонние.            Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.            Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы</li> </ul>
<p><b><u>«продвинутый»</u></b>            Компетенции сформированы.            Знания обширные, системные.            Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.            Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</li> </ul> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>
<p><b><u>«пороговый»</u></b>            Компетенции сформированы.            Сформированы базовые структуры знаний.            Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.            Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>

<p><b>«недостаточный»</b> Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p>	<p>Не зачтено</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>
---	-------------------	--

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная учебная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала: учебное пособие / И.С. Арон; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161 - ISBN 978-5-8158-1859-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

### б) дополнительная учебная литература:

1. Атватер Иствуд. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учеб. пособие для вузов и спо / Иствуд Атватер, Карен Даффи. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 535с.
2. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>
3. Немов Р.С. Практическая психология: познание себя: влияние на людей: пособие для учащихся / Р.С. Немов. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2003 . - 320 с.
4. Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Введение в педагогическую деятельность. Теория и практика.: Учебное пособие – М.: Академия, 2008.
5. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности : учебное пособие / сост. Н.И. Корытченкова, Н.К. Будницкая, Т.И. Кувшинова, С.С. Смагина и др. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 140 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-2043-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481620>
6. Холидей, Р. Как решают проблемы сильные люди / Р. Холидей ; пер. с англ. В.М. Боженова. - Минск : Попурри, 2015. - 131 с. - ISBN 978-985-15-2531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430555>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/>

ЭБС VOOK.ru – <https://www.book.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>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

База по Социальным Наукам. Охват 1 747 журналов. Глубина поиска с 1956 года.- [Social Sciences Citation Index](#)

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

– спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

– конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения дисциплины:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

*Алгоритм работы над каждой темой:*

– изучите содержание темы;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия по теме, используя словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения понятий, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию;
- выполните практические задания.

*Рекомендации по работе с литературой:*

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке докладов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

*Рекомендации по составлению плана саморазвития*

На основе целеполагания и самопознания строится *программа* — план развития и формирования своих позитивных свойств и качеств, а также коррекции недостатков. Многие из тех, кто занимался самовоспитанием, начинали составление такой программы с формулирования жизненных принципов, правил, которые помогают им строить свою жизнь.

Вот какие правила выработал для себя Франклин. Он считал, что нельзя сразу воспитать у себя все положительные качества, надо «в течение определенного времени сосредоточивать свое внимание только на одной добродетели; когда же я ею овладею — переходить к другой и так далее».

Второе правило — нужно постоянно контролировать себя. «Я завел книжку, в которой выделил для каждой добродетели по странице». Там черными чернилами Франклин отмечал нарушения каждого дня.

Третье правило — постоянное самообладание, которому помогает похвала своих действий, чтение изречений, внушение уверенности в своих силах.

Четвертое правило — все надо спланировать не только на длительный срок, план надо иметь на каждый день [См.: 2, с.101-102].

Программа самовоспитания содержит в себе конкретные шаги по достижению тех задач, которые ставит перед собой человек. Л.Н. Толстой в юности составил программу самосовершенствования на основе выделения трех разделов: качеств ума, которые надо вырабатывать, чтобы стать культурным человеком; качеств души, которые надо приобрести, чтобы служить людям с пользой; перечень пороков и недостатков, от которых надо избавиться, чтобы уважать себя. Отсюда затем возник перечень конкретных дел и поступков, которые необходимо выполнять для развития в себе желательных свойств и качеств.

Составить программу своего профессионально-личностного роста вы можете сами на основе сопоставления своих качеств, знаний, умений, способностей с требованиями, которые содержатся в вашем профессиональном идеале или профессиограмме психолога. Помочь в создании такой программы вам могут рекомендации, предложенные С. Б. Елкановым [3, с. 150-154]. Вот как может выглядеть один из фрагментов программы *Развитие культуры профессионального общения*

Задачи самосовершенствования	Пути и средства
1. Развивать в себе профессиональную наблюдательность	1. Упражняться в угадывании внутреннего состояния человека по внешним признакам и проявлениям 2. Проявлять больше внимания и искреннего интереса к личности детей и окружающим людям
2. Преодолеть излишнюю застенчивость в общении	1. Чаще вступать в контакты, особенно с незнакомыми людьми 2. Учиться сосредотачиваться на партнере в процессе общения, меньше думать о себе

Начертите таблицу, в первой колонке которой указывайте личностное качество, которое Вы в себе хотите развить или, напротив, скорректировать. Во второй колонке таблицы укажите возможные способы и шаги по работе над развитием качества (достоинства) или его нивелированием, если это недостаток.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой;

2) все рассматриваемые на семинарских занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

3) обязательно выполнять все домашние задания;

4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень программного обеспечения

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,

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/> ;

ЭБС BOOK.ru – <https://www.book.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>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>

Единый портал интернет-тестирования в сфере образования – <https://i-exam.ru/>

База по Социальным Наукам. Охват 1 747 журналов. Глубина поиска с 1956 года.- [Social Sciences Citation Index](#)

База профессиональных данных «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru/>

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Институт располагает специальными помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины.

Мультимедийное оборудование: персональные компьютеры с подключением Интернет; мультимедиа-проектор с экраном; копировальная техника.

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### **12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей

программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	– в печатной форме; – в форме электронного документа;
С нарушением зрения	– в печатной форме увеличенным шрифтом; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья. В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в институте.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании

сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Обучающимся предоставляются следующие услуги:

- выдача литературы в отделах обслуживания;
- индивидуальное чтение плоскочечатной литературы чтецом;
- консультации для незрячих пользователей по работе на компьютере с брайлевским дисплеем, по работе в Интернет;
- предоставление незрячим пользователям возможностей самостоятельной работы на компьютере с использованием адаптивных технологий;
- проведение практических занятий по обучению использованию традиционного и электронного каталогов и библиотечно-библиографических баз данных (в т. ч. удаленных);
- прокат тифломагнитофонов, тифлофлэшплееров.

### 13. Лист регистрации изменений

№	Дата внесения изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	Содержание изменения
1	25.05.2016	№ 9 от «25» мая 2016 года	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 № 946 от 07.08.2014 года.
2	01.09.2017	№ 1 от «01» сентября 2017 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ
3	30.08.2018	№ 1 от «30» августа 2018 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ
4	30.06.2019	№ 10 от «30» июня 2019 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ
5	27.06.2020	№ 10 от «26» июня 2020 года	Актуализирована и введена в действие решением кафедры Педагогики и психологии МРСЭИ