

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования, первый  
проректор  
Т.А. Чагуров  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.08 ПСИХОЛОГИЯ

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Направление подготовки   | 02.03.01 Математика и компьютерные науки                                      |
| Направленность (профиль) | Вычислительные, программные, информационные системы и компьютерные технологии |
| Форма обучения           | Очная   |
| Квалификация             | Бакалавр  |

Рабочая программа дисциплины Б1.О.08 Психология составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 02.03.01 Математика и компьютерные науки

Программу составил(и):

Д.А. Марьяненко, доцент, канд. психол. наук



Рабочая программа дисциплины Б1.О.08 Психология утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол № 11 «26» апреля 2021 г.

И. о. заведующий кафедрой

Педанова Е.Ю.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 4 «26» апреля 2021 г.

Председатель УМК факультета

Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Удачина П.Ю., канд. психол. наук, доцент кафедры психологии личности и общей психологии КубГУ

Сухих Е.С., канд. психол. наук, научный консультант ЛЦ РОАП «Юнгианская лаборатория»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

формирование психологических основ личностного и профессионального развития, готовности к решению комплексных профессиональных задач управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, эффективно взаимодействовать с разными людьми в профессиональной и социальной сферах.

### 1.2 Задачи дисциплины

- повысить уровень психологической культуры студентов, познакомить с ведущими концепциями и идеями в области психологии,
- ознакомить с психологическими основами построения траектории саморазвития личности,
- сформировать установки и навыки использования приемов управления своим временем для выстраивания траектории саморазвития, личностных достижений, постоянного самообразования,
- подготовить студентов к планированию, выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни через анализ ресурсов, приоритетов и ограничений, эффективного использования личностных ресурсов,
- развить представления о возможностях и правилах взаимодействия с разными людьми при решении профессиональных и жизненных задач.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Содержание курса является логическим продолжением и углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами: «Философия», «Организационное поведение». Дисциплина «Психология» предшествует изучению учебных дисциплин «Педагогика», Теория и методика обучения математике», Теория и методика обучения информатике».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|
| <b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  |  |
| УК-6.1. Понимает необходимость осознанного управления своим временем и другими личностными ресурсами для выстраивания и реализации траектории саморазвития, личностных достижений, постоянного самообразования | Знает основы психологии и построения траектории саморазвития.  |
|  | Знает способы управления своим временем и проектирования траектории профессионального и личностного роста на основе принципа всевозрастного развития и постоянного самообразования.    |
|  | Формулирует и анализирует цели и задачи развития.<br>Оценивает себя и свои достижения.   |
|  | Применяет психологические знания для решения текущих жизненных и профессиональных задач.<br>Использует методы управления своим временем.<br>Владеет навыками самоанализа и осознанного |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|
|  | управления своим временем и другими ресурсами.  |
| УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности, эффективно использует собственные ресурсы. | Осознает критерии собственного благополучия.<br>Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов и возможности помощи при затруднениях.   |
|  | Определяет критерии эффективности и оптимальности своей активности.<br>Определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности  |
|  | Владеет навыками планирования саморазвития.<br>Демонстрирует владение приемами и техниками саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.<br>Критически оценивает эффективность использования собственных ресурсов при решении поставленных целей и задач. |

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

| Виды работ  | Всего часов | Форма обучения   |                  |                  |               |
|---|-------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
|   |             | очная            |                  | очно-заочная     | заочная       |
|   |             | 3 семестр (часы) | X семестр (часы) | X семестр (часы) | X курс (часы) |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>  |             |                  |                  |                  |               |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>  |             |                  |                  |                  |               |
| занятия лекционного типа  | 16          | 16               |                  |                  |               |
| лабораторные занятия  |             |                  |                  |                  |               |
| практические занятия  | 18          | 18               |                  |                  |               |
| семинарские занятия   |             |                  |                  |                  |               |
| <b>Иная контактная работа:</b>  |             |                  |                  |                  |               |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)   | 4           | 4                |                  |                  |               |
| Промежуточная аттестация (ИКР)  | 0,2         | 0,2              |                  |                  |               |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>   | <b>33,8</b> | <b>33,8</b>      |                  |                  |               |
| <i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>  | -           | -                |                  |                  |               |
| <i>Контрольная работа</i>   | -           | -                |                  |                  |               |
| <i>Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)</i>   | -           | -                |                  |                  |               |
| <i>Реферат/эссе (подготовка)</i>  | 10,8        | 10,8             |                  |                  |               |
| <i>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам)</i> | 23          | 23               |                  |                  |               |

|                                |  |              |              |  |  |  |
|--------------------------------|--|--------------|--------------|--|--|--|
| <i>и т.д.)</i>                 |  |              |              |  |  |  |
| Подготовка к текущему контролю |  | -            | -            |  |  |  |
| <b>Контроль:</b>               |  | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |  |  |  |
| Подготовка к экзамену          |  |              |              |  |  |  |
| <b>Общая<br/>трудоемкость</b>  | <b>час.</b>                                  | <b>72</b>    | <b>72</b>    |  |  |  |
|                                | <b>в том числе<br/>контактная<br/>работа</b> | <b>38,2</b>  | <b>38,2</b>  |  |  |  |
|                                | <b>зач. ед</b>                               | <b>2</b>     | <b>2</b>     |  |  |  |

## 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре (2 курсе) (очная форма обучения)

| №  | Наименование разделов (тем)  | Количество часов |                   |           |    |                             |
|----|--|------------------|-------------------|-----------|----|-----------------------------|
|    |  | Всего            | Аудиторная работа |           |    | Внеаудиторная работа<br>СРС |
|    |  |                  | Л                 | ПЗ        | ЛР |                             |
| 1. | Введение в психологию  | 9                | 2                 | 2         |    | 5                           |
| 2. | Психические процессы и состояния личности  | 11               | 2                 | 4         |    | 5                           |
| 3. | Психология личности, личность во взаимодействии и в группе                       | 12               | 2                 | 4         |    | 6                           |
| 4. | Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности                         | 12               | 4                 | 2         |    | 6                           |
| 5. | Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни | 14               | 4                 | 4         |    | 6                           |
| 6. | Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития             | 9,8              | 2                 | 2         |    | 5,8                         |
|    | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>  | <i>67,8</i>      | <i>16</i>         | <i>18</i> |    | <i>33,8</i>                 |
|    | Контроль самостоятельной работы (КСР)  | 4                |                   |           |    |                             |
|    | Промежуточная аттестация (ИКР)   | 0,2              |                   |           |    |                             |
|    | Подготовка к текущему контролю   | -                |                   |           |    |                             |
|    | Общая трудоемкость по дисциплине   | 72               |                   |           |    |                             |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

| №  | Наименование раздела (темы)                                | Содержание раздела (темы)   | Форма текущего контроля    |
|----|--|---|----------------------------|
| 1. | Введение в психологию                                      | Психология как область знаний (наука). Предмет психологии. Виды психических явлений. Основные категории психологии.<br>Методы психологического познания.<br>Психика человека: сознание и бессознательное. Самосознание. | <i>Контрольные вопросы</i> |
| 2. | Психические процессы и состояния                           | Познавательные процессы. Ощущение. Внимание. Память. Мышление. Речь. Воображение. Общая характеристика, значение в жизни человека. Эмоционально-волевая сфера личности. Саморегуляция.                                  | <i>Контрольные вопросы</i> |
| 3. | Психология личности, личность во взаимодействии и в группе | Человек как личность, индивид, индивидуальность. Понятие личности. Структура личности. Факторы социализации, формирования и развития личности. Индивидуально-типологические особенности личности:                       | <i>Контрольные вопросы</i> |

|    |  |   |                            |
|----|--|---|----------------------------|
|    |  | темперамент, способности, характер, направленность. Личность в деятельности, социальном взаимодействии и в группе.  |                            |
| 4. | Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности                         | Личностное развитие и развитие группы. Профессиональное саморазвитие. Проблемы самореализации личности в карьере. Характеристика основных направлений профориентации: профинформирование, консультирование, профподбор, профотбор, помощь в профессиональной адаптации. Профессиональная мотивация личности и удовлетворенность профессиональной деятельностью.   | <i>Контрольные вопросы</i> |
| 5. | Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни | Сущность и функции тайм-менеджмента. Методы и технологии тайм-менеджмента как элемента системы управления организацией. Сущность планирования рабочего времени. Способы его оптимизации. Причины дефицита времени и его инвентаризация. Способы выявления хронофагов. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. Этапы построения карьеры в различных психологических теориях.  | <i>Контрольные вопросы</i> |
| 6. | Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития             | Основные подходы к исследованию психологических барьеров развития личности в работах отечественных и зарубежных ученых. Эмоционально-личностные, профессиональные (отсутствие условий для профессионального роста, профессиональные затруднения, равнодушие руководства и др.) и социальные (низкий уровень оплаты труда, невнимание общественности к образованию и др.) барьеры. Основные факторы, активизирующие возникновение барьеров профессионального развития. | <i>Контрольные вопросы</i> |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

| №  | Наименование раздела (темы)                                | Тематика занятий/работ  | Форма текущего контроля                       |
|----|--|---|---|
| 1  | 2  | 3   | 4   |
| 1. | Введение в психологию                                      | Основные категории в психологии.<br>Методы исследования в психологии.   | -   |
| 2. | Психические процессы и состояния                           | Познавательные процессы   | Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ |
|    |  | Эмоционально-волевая сфера личности. Самооценка.  | Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ |
| 3. | Психология личности, личность во взаимодействии и в группе | Факторы социализации, формирования и развития личности. Индивидуально-типологические особенности личности: темперамент, характер; способности, направленность. Самооценка, анализ ресурсов. | Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ |
|    |  | Эффективные коммуникации личности и группы. Роли в группе и их реализация. Самопрезентация.   | Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 4. | Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности                         | Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности.<br>Траектории профессионального и личностного роста<br>Психологические регуляторы всевозрастного профессионального и карьерного развития.<br>Самооценка. Планирование карьеры. | Контрольные вопросы.<br>Участие в групповых дискуссиях<br>Самодиагностика.<br>Анализ и проектирование элементов стратегий карьерного развития |
| 5. | Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни | Сущность и функции тайм-менеджмента.<br>Методы и технологии тайм-менеджмента   | Контрольные вопросы, участие в дискуссии  |
|    |  | Отработка навыков управления временем<br>Оценка эффективности управления временем и личностными ресурсами  | Участие в практических занятиях<br>Самооценка и самоанализ, критический анализ  |
| 6. | Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития             | Психологические барьеры личностного и профессионального развития.<br>Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.   | Контрольные вопросы<br>Самооценка и самоанализ  |

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты/работы не предусмотрены

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| № | Вид СРС  | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы   |
|---|--|---|
| 1 | Проработка теоретического материала  | Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада)<br>Методические указания по разработке и написанию эссе//<br>Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления |
| 2 | Выполнение индивидуальных теоретических, аналитических заданий (подготовка сообщений, презентаций) | Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада)<br>Методические указания по разработке и написанию эссе//<br>Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления |
| 3 | Самообследование, самоанализ и проектирование элементов индивидуальных стратегий саморазвития      | Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада)<br>Методические указания по разработке и написанию эссе//<br>Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются 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,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются 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,
- в печатной форме на языке Брайля.

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.

### **3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (дискуссии, работа в малых группах, разбор конкретных ситуаций, проектирование элементов стратегии саморазвития, самоанализ личностных и временных ресурсов и др.) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология».



Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме контрольных вопросов, доклада-презентации по проблемным вопросам, групповой дискуссии, результатов самооценки и анализа ресурсов и **промежуточной аттестации** в форме *аналитической записки по результатам самооценки и анализа личностных ресурсов.*

### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| № п/п | Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)  | Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)   | Наименование оценочного средства   |   |
|-------|--|---|--|---|
|       |  |   | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация  |
| 1     | <p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-6.1. Понимает необходимость осознанного управления своим временем и другими личностными ресурсами для выстраивания и реализации траектории саморазвития, личностных достижений, постоянного самообразования</p> | <p>Знает основы психологии и построения траектории саморазвития.</p> <p>Знает способы управления своим временем и проектирования траектории профессионального и личностного роста на основе принципа всевозрастного развития и постоянного самообразования</p> <p>Формулирует и анализирует цели и задачи развития; Оценивает себя и свои достижения.</p> <p>Применяет психологические знания для решения текущих жизненных и профессиональных задач.</p> <p>Использует методы управления своим временем;</p> <p>Владеет навыками самоанализа и осознанного управления своим временем и другими ресурсами</p> | <p>Вопросы для устного опроса по разделам: «Введение в психологию», «Психические процессы и состояния», «Психология личности, личность во взаимодействии и в группе», Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни».</p> <p>Практическая работа 1: психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста.</p> <p>Часть практической работы 2: психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах.</p> <p>Практическая работа 3: анализ и проектирование стратегии саморазвития, траекторий личностного и профессионального роста на основе принципа всевозрастного развития.</p> | <p>Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| 2 | <p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности, эффективно использует собственные ресурсы.</p> | <p>Осознает критерии собственного благополучия. Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов и возможности помощи при затруднениях.</p> <p>Определяет критерии эффективности и оптимальности своей активности. Определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности.</p> <p>Вдекает навыками планирования саморазвития. Демонстрирует владение приемами и техниками саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. Критически оценивает эффективность использования собственных ресурсов при решении поставленных целей и задач</p> | <p>Вопросы для устного опроса по разделам: «Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности», Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни», «Психологические барьеры профессионального саморазвития».</p> <p>Практическая работа 4: оценка эффективности управления своим временем в повседневности и решении задач саморазвития</p> <p>Практическая работа 5: самооценка барьеров личностного и профессионального развития. Особенности саморегуляции и совладания с трудностями.</p> | <p>Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> |
|---|--|---|--|---|

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

*Примерный перечень вопросов и заданий*

| Раздел                  | Контрольные вопросы  | Практические задания |
|-------------------------|--|----------------------|
| 1 Введение в психологию | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологические и непсихологические регуляторы профессионального и личностного развития.</li> <li>2. Методы психологического исследования и возможности психологии и образовательных технологий в обеспечении профессионального и личностного развития.</li> <li>3. Структура психики, понятие сознания, самосознания, самооценки в психологии.</li> </ol> | -                    |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>4. Самооценка как компонент самосознания: ее структура и проявления. Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки.</p> <p>5. Виды и уровни притязаний личности. Связь самооценки и уровня притязаний личности и их регуляторная функция.</p>  |  |
| <p>2 Психические процессы и состояния</p> | <p>6. Воля как психический процесс и ее роль в профессиональной деятельности. Волевые качества личности. Процесс воспитания и развития воли.</p> <p>7. Эмоции и чувства как особая форма отражения человеком мира. Функции эмоций.</p> <p>8. Стресс: причины, следствия, совладание. Способы саморегуляции и совладания со стрессом.</p> <p>9. Общая характеристика познавательной сферы личности (когнитивных процессов).</p> <p>10. Понятие внимания. Основные виды внимания. Управление вниманием.</p> <p>11. Мнемотехнические приемы. Факторы, влияющие на продуктивность памяти.</p> <p>12. Мышление. Виды и процессы мышления.</p> <p>13. Понятие интеллекта в психологии.</p> | <p>Практическая работа 1. Психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста.</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>3 Психология личности, личность во взаимодействии и в группе</p> | <p>14. Личность – ее становление, формирование и развитие (психологические закономерности). Личностные ресурсы – их оценка и развитие.</p> <p>15. Соотношение биологического и социального в человеке. Что и как возможно развивать? Представления о всевозрастном развитии личности</p> <p>16. Темперамент и его оценка (Гиппократ, Гален, И. Кант, И.П. Павлов, Б. М.Теплов, В. Д. Небылицын и др.)</p> <p>17. Психологическая характеристика 4-х типов темперамента.</p> <p>18. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности – возможности коррекции индивидуально-типологических особенностей личности.</p> <p>19. Характер как психическое свойства личности. Особенности характера и его связь с эффективностью личности (типология характеров Э. Кречмера; акцентуированные типы характеров по К. Леонгарду и др.)</p> <p>20. Возможности развития способностей. Сензитивные периоды способностей.</p> <p>21. Общая характеристика способностей человека (определение, классификация и уровни).</p> <p>22. Направленность личности. Потребности и мотивы. Примеры типологии потребностей и мотивов.</p> <p>23. Факторы эффективной коммуникации.</p> <p>24. Какие ролевые теории коммуникации в группе вы знаете, какую применяли на практике и почему?</p> <p>25. Опишите и обоснуйте личную стратегию самопрезентации и наиболее удобную для вас роль в команде.</p> | <p>Практическая работа 2. Психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах.</p> |
|---|--|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>4<br/>Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности</p>                     | <p>26. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.<br/>27. Цели и мотивы личностного и профессионального самоопределения и саморазвития. Формы и средства саморазвития личности.<br/>28. Возрастные и гендерные особенности саморазвития.<br/>29. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.<br/>30. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности: траектории, регуляторы, планирование.<br/>31. Возможности планирования и управления карьерой.</p> | <p>Практическая работа 3. Анализ и проектирование стратегии саморазвития, траекторий личностного и профессионального роста на основе принципа всевозрастного развития.</p> |
| <p>5 Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни</p> | <p>32. Тайм-менеджмент, анализ и использование личностных ресурсов в управлении карьерой.<br/>33. Сущность и функции тайм-менеджмента.<br/>34. Методы и технологии тайм-менеджмента.</p>   | <p>Практическая работа 4. Оценка эффективности управления своим временем в повседневности и решении задач саморазвития.</p>  |
| <p>6 Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития</p>             | <p>35. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития.<br/>36. Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.</p>   | <p>Практическая работа 5. Самооценка барьеров личностного и профессионального развития. Особенности саморегуляции и совладания с трудностями.</p>                          |

### Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

Промежуточная аттестация – зачет.

Решение о зачете формируется на основании результатов текущего контроля и оценки итогового контрольного задания – эссе на тему: *«Мои способности управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования на данном этапе и в течение всей жизни»*.

Материалы для выполнения эссе собираются при чтении профессионально-научной литературы по курсу и ответах на контрольные вопросы, а также выполнении практических работ в течение семестра.

Эссе позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинно-

следственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

### **Основные требования:**

1. Мысли автора эссе по проблеме должны быть изложены в форме кратких тезисов (Т).

2. Мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, *результаты самооценки психологическими методами*, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Для того чтобы иметь возможность в полной мере оценить необходимые компетенции и удобства восприятия рекомендуется следующая структура эссе:

- вступление
- тезис, аргументы (моя самооценка и личностные ресурсы, мои особенности коммуникации и позиционирования в группе)
- тезис, аргументы (возможные направления саморазвития, профессионального и личностного роста)
- тезис, аргументы (мои способности управления временем в повседневности и решении задач саморазвития и профессиональных задач, как планировать и что, как могу изменить, развивать)
- тезис, аргументы (барьеры моего развития, как умею преодолевать (как и насколько эффективно), чему еще нужно научиться)
- заключение (выводы относительно темы).

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
2. Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.
3. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
4. В содержании должны содержаться описательные (факты, примеры), рефлексивные (размышления), критические (оценка фактов) и аналитические моменты (возможность применения в своей жизни).

При оценке эссе ориентируются на соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения. В результате принимается решение о зачете или незачете.

### **Критерии оценивания результатов обучения**

Критерии оценивания по зачету:

Ответ студента на зачете оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Наконец, оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Для получения зачета необходимо: посетить не менее 80% практических занятий, выполнить 5 практических работ в течение семестра и итоговое зачетное задание.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– 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;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) 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.

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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 320 с. Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-471912>
2. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9196-3. Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-v-2-ch-chast-1-470548>
3. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 292 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9198-7. Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-v-2-ch-chast-2-470549>

### **5.2. Периодическая литература**

1. Вестник МГУ. Серия: Психология
2. Вопросы психологии
3. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
4. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

### **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

#### **Профессиональные базы данных:**

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>



12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>
16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы [http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy\\_i\\_otvety](http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety)

#### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

##### **КубГУ:**

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru/>;
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

##### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

#### ***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания на зачете:***

Для получения зачета необходимо: посетить не менее 80% практических занятий, выполнить 5 практических работ в течение семестра и итоговое зачетное задание.

**Зачетное задание** - эссе на тему: «Мои способности управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования на данном этапе и в течение всей жизни».

Критерии оценки:

1. Наличие в содержании эссе информации, размышления, критических оценок, аналитических обобщений относительно следующих подтем:

моя самооценка и личностные ресурсы; возможные направления саморазвития, профессионального и личностного роста; мои способности управления временем в повседневности и решении задач саморазвития и профессиональных задач - как планировать и что, как могу изменить, развивать; барьеры моего развития, как умею преодолевать (как и насколько эффективно), чему еще нужно научиться.

2. Наличие в тексте указаний на методы анализа личностных ресурсов, способы управления временем и способность пояснить использованные процедуры самооценки личностных ресурсов и инструментов саморазвития.

До момента зачетного занятия проводится проверка посещаемости и оценка практических (контрольных работ).

Итоговое зачетное задание выполняется письменно, представляется на зачете в виде устного выступления. Оценивается содержание эссе и выставляется зачет в зачетную книжку студента.

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания контрольных (практических работ) работ:***

Контрольные практические работы оцениваются по следующим критериям:

1. Содержание работы соответствует поставленной преподавателем цели (части, индикатору компетенции).

2. Работа включает в себя описание результатов самооценки и анализ типовых интерпретаций с точки зрения использования в процессе саморазвития и решения профессиональных и личностных задач в данный момент жизни и в перспективе.

В течение семестра необходимо выполнить 5 практических работ:

| № раздела | Наименование контрольной работы (практического задания)   | Цель  | Оценочная шкала |
|-----------|---|---|-----------------|
| 1         | 2   | 3   | 4               |
| 1.        | -   | --  | -               |
| 2.        | Практическая работа 1:<br>Психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста.  | Оценить личностные ресурсы в процессе реализации траектории саморазвития и критически оценить эффективность их использования при решении поставленных целей и задач   | незачет/зачет   |
| 3.        | Практическая работа 2:<br>Психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах.<br>Анализ стратегий и тактик взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в разных сферах жизнедеятельности. | Узнать особенности развития личности на разных этапах жизни, принципы саморазвития и всевозрастного развития и оценить ресурсы для достижения целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития, проанализировать критерии эффективности личности на разных этапах жизни. | незачет/зачет   |

|    |   |  |               |
|----|---|--|---------------|
| 4. | Практическая работа 3: Анализ и проектирование стратегии саморазвития, траекторий личностного и профессионального роста на основе принципа всевозрастного развития. | Анализ и постановка целей и задач личностного и профессионального роста; проработка элементов стратегии развития; овладение приемами и техниками управления собственными ресурсами   | незачет/зачет |
| 5. | Практическая работа 4: Оценка эффективности управления своим временем в повседневности и решении задач саморазвития   | Проанализировать сильные и слабые стороны в управлении временем при решении жизненных задач, применить техники увеличения эффективности использования времени и других ресурсов и оценить их эффективность.  | незачет/зачет |
| 6. | Практическая работа 5: Самооценка барьеров личностного и профессионального развития. Особенности саморегуляции и совладания с трудностями.                          | Оценить личные барьеры развития и предпочитаемые способы совладания, критически оценить эффективность использования времени при решении доминирующей задачи на данном отрезке жизни, выбрать и продемонстрировать технику саморегуляции/управления временем, обосновать выбор. | незачет/зачет |

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания опроса внеаудиторного индивидуального чтения профессионально-ориентированной литературы:***

К каждой теме раздела и к курсу в целом рекомендуется основная и дополнительная литература, а также иные источники информации. Прочитав рекомендуемую литературу, студенту необходимо ответить на контрольные вопросы. Список контрольных вопросов представлен в разделе типовых заданий для текущего контроля и вопросов к семинарско-практическим занятиям.

Опросная процедура проводится на каждом семинарско-практическом занятии в процессе изучения темы. Оценка может складываться из следующих форм участия: индивидуальный полный правильный ответ – 1 балл; частичный ответ на вопрос – 0,5 балла; дополнение чужого ответа 0,5 балла, задаваемый дополнительный вопрос – 0,5 балла.

Всего в списке контрольных вопросов 36. Минимально допустимая сумма баллов - 22.

*Критерии оценки:* полнота ответа, использование научных психологических знаний, структурированность, наличие примеров (конкретики), анализ используемых источников и фактов.

В середине семестра (в период внутрисеместровой аттестации) и в конце семестра проводится анализ полученных баллов, и студент имеет возможность дополнительно ответить на вопросы (из пропущенных тем).

Накопленные баллы учитываются в общей системе критериев оценки для промежуточной аттестации.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта

между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

| Наименование специальных помещений  | Оснащенность специальных помещений  | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|---|---|--|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа   | Мебель: учебная мебель<br>Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер | Microsoft Windows 8, 10<br>Microsoft Office Professional Plus,<br>Комплект антивирусного программного обеспечения; |
| Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мебель: учебная мебель<br>Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер | Microsoft Windows 8, 10<br>Microsoft Office Professional Plus,<br>Комплект антивирусного программного обеспечения; |

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

| Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся                       | Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся  | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|---|--|--|
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки) | Мебель: учебная мебель<br>Комплект специализированной мебели: компьютерные столы<br>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi) | Microsoft Windows 8, 10<br>Microsoft Office Professional Plus,<br>Комплект антивирусного программного обеспечения; |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. _____)                       | Мебель: учебная мебель<br>Комплект специализированной мебели: компьютерные столы<br>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi) | Microsoft Windows 8, 10<br>Microsoft Office Professional Plus,<br>Комплект антивирусного программного обеспечения; |

