

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

подпись

Т.А. Хагуров

« 2 »

2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.04 ПСИХОЛОГИЯ

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Математика, Информатика
Форма обучения	Очная
Квалификация	Бакалавр

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.04 Психология
составлена в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Программу составил(и):
Д.А. Марьяненко, доцент, канд. психол. наук



Рабочая программа дисциплины Б1.О.04 Психология
утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии
управления
протокол № 13 «12» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой социальной
психологии и социологии управления Педанова Е.Ю.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета
управления и психологии
протокол № 8 «19» мая 2026 г.
Председатель УМК факультета

Белокопытова К.М.



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 1 и 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Содержание курса является логическим продолжением и углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплиной «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
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1 Применяет методы командного взаимодействия: планирует и организует командную работу	Знает методы командного взаимодействия. Умеет планировать командную работу. Владеет навыками организации командной работы.
УК-6Способен 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. Оценивает себя и свои достижения.
	Применяет психологические знания для решения текущих жизненных и профессиональных задач. Использует методы управления своим временем. Владеет навыками самоанализа и осознанного 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. Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов и возможности помощи при затруднениях.
	Определяет критерии эффективности и оптимальности своей активности. Определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности
	Владеет 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.

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 7 зачетных единиц (252 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения		
		очная	очно-	заочная

				заочная	
		2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	X семестр (часы)	X курс (часы)
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):					
занятия лекционного типа	36	18	18		
лабораторные занятия					
практические занятия	52	18	34		
семинарские занятия					
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	10	4	6		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,6	0,3	0,3		
Самостоятельная работа, в том числе:	91	41	50		
Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)	-	-	-		
Контрольная работа	8	4	4		
Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)	-	-	-		
Реферат/эссе (подготовка)	22	6	16		
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	61	31	30		
Подготовка к текущему контролю	-	-	-		
Контроль:	экзамен	экзамен	экзамен		
Подготовка к экзамену	62,4	26,7	35,7		
Общая трудоемкость	час.	252	108	144	
	в том числе контактная работа	98,6	40,3	58,3	
	зач. ед	7	3	4	

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые во 2 семестре (1 курсе)(очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Введение в психологию	21	4	4		13
2.	Психические процессы и состояния личности	25	6	6		13
3.	Психология личности	31	8	8		15
	ИТОГО по разделам дисциплины	77	18	18		41
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	4				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3				
	Подготовка к текущему контролю	26,7				
	Общая трудоемкость по дисциплине	108				

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

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

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности	54	12	22		20
2.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	16	2	4		10
3.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	16	2	4		10
4.	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	16	2	4		10
ИТОГО по разделам дисциплины		102	18	34		50
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	6				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3				
	Подготовка к текущему контролю	35,7				
	Общая трудоемкость по дисциплине	144				

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. История развития психологии. Методы психологического познания. Психика человека: сознание и бессознательное. Самосознание.	Контрольные вопросы Р
2.	Психические процессы и состояния	Познавательные процессы. Ощущение. Внимание. Память. Мышление. Речь. Воображение. Общая характеристика, значение в жизни человека. Эмоционально-волевая сфера личности. Саморегуляция.	Контрольные вопросы Т
3.	Психология личности	Человек как личность, индивид, индивидуальность. Понятие личности. Структура личности. Факторы социализации, формирования и развития личности. Индивидуально-типологические особенности личности: темперамент, способности, характер, направленность.	Контрольные вопросы КР
4.	Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности	Личность в деятельности, социальном взаимодействии и в группе. Группа как среда обитания. Понятие группы, групповая динамика. Факторы сплоченности группы. Роли в группе. Методы командного взаимодействия. Планирование и организация командной работы. Личность в группе. Межгрупповые отношения. Три стороны общения: коммуникация, интеракция, перцепция. Психологическое влияние и взаимовлияние в межличностном общении. Понятие межличностной аттракции. Коммуникативная компетентность. Правила и	Контрольные вопросы КР/Р

		техники конструктивного общения.	
5.	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.	Контрольные вопросы
6.	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.	Контрольные вопросы Э
7.	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.	Контрольные вопросы

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	Публичное выступление. Отрасли современной психологии	Групповая дискуссия Анализ конкретных ситуаций
		Психика человека: сознание и бессознательное. Самосознание. Самооценка.	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
2.	Психические процессы и состояния	Познавательные процессы	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
		Познавательные процессы	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
		Эмоционально-волевая сфера личности.	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
3.	Психология личности,	Факторы социализации, формирования и развития личности.	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
		Индивидуально-типологические особенности личности: темперамент. Индивидуальный стиль деятельности	Групповая дискуссия Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ

		Индивидуально-типологические особенности личности: характер. Типологии характера	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ
		Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности. Способности.	Контрольные вопросы, самодиагностика и анализ. Групповая дискуссия
4.	Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности	Малая группа, ее структура. Роли в группе. Развитие малой группы.	Групповая дискуссия Контрольные вопросы
		Влияние большинства: конформизм. Моббинг.	Контрольные вопросы. Групповая дискуссия
		Влияние меньшинства. Лидерство и руководство.	Контрольные вопросы. Групповая дискуссия
		Общение как коммуникация, взаимодействие и межличностное познание. Коммуникативная компетентность	Контрольные вопросы.
		Вербальная и невербальная коммуникации. Особенности интерпретации невербальной коммуникации.	Контрольные вопросы.
		Эффекты межличностного восприятия. Интерпретация других: каузальная атрибуция. Фундаментальная ошибка атрибуции.	Контрольные вопросы.
		Виды психологического влияния. Противостояние чужому влиянию.	Контрольные вопросы. Групповая дискуссия
		Конфликт. Стадии развития и протекания конфликта. Основные стили поведения в конфликтных ситуациях.	Контрольные вопросы.
		Агрессия как вид поведения людей. Теории агрессии. Альтруизм	Контрольные вопросы.
		Психология больших социальных групп. Массовые психические явления в больших группах. Социальные движения.	Контрольные вопросы.
		Межгрупповые отношения и взаимодействия.	Контрольные вопросы.
5.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности. Траектории профессионального и личностного роста	Контрольные вопросы. Участие в групповых дискуссиях
		Психологические регуляторы всевозрастного профессионального и карьерного развития. Самооценка. Планирование карьеры	Самодиагностика. Анализ и проектирование элементов стратегий карьерного развития
6.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	Сущность и функции тайм-менеджмента. Методы и технологии тайм-менеджмента	Контрольные вопросы, участие в дискуссии
		Отработка навыков управления временем Оценка эффективности управления временем и личностными ресурсами	Участие в практических занятиях Самооценка и самоанализ, критический анализ
7.	Психологические барьеры личностного и профессионального	Психологические барьеры личностного и профессионального развития.	Самооценка и самоанализ, отработка навыков

саморазвития	Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.	Самооценка и самоанализ, отработка навыков
--------------	---	--

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	Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Командообразование в организации: практикум. Учебно-методическое пособие. Краснодар, КубГУ, 2022. 180 с. ISBN-978-5-913452-00-9 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Социальная психология и технологии саморазвития личности: практикум. Краснодар. КубГУ, 2021.-180 с. ISBN 978-5-93856-514-2 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Психология: теория и практика саморазвития. Учебно-методическое пособие., Кубанский государственный университет — 181 с., 2023г. ISBN- 978-5-91344-644-2 Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада). Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления 12.05.2026, протокол № 13
2	Выполнение индивидуальных теоретических, аналитических заданий (подготовка сообщений, презентаций)	Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Командообразование в организации: практикум. Учебно-методическое пособие. Краснодар, КубГУ, 2022. 180 с. ISBN-978-5-913452-00-9 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Социальная психология и технологии саморазвития личности: практикум. Краснодар. КубГУ, 2021.-180 с. ISBN 978-5-93856-514-2 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Психология: теория и практика саморазвития. Учебно-методическое пособие., Кубанский государственный университет — 181 с., 2023г. ISBN- 978-5-91344-644-2 Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада). Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления 12.05.2026, протокол № 13
3	Самообследование, самоанализ и проектирование элементов индивидуальных стратегий саморазвития	Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Командообразование в организации: практикум. Учебно-методическое пособие. Краснодар, КубГУ, 2022. 180 с. ISBN-978-5-913452-00-9 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Социальная психология и технологии саморазвития личности: практикум. Краснодар. КубГУ, 2021.-180 с. ISBN 978-5-93856-514-2 Бубнова И.С., Пухарева Т.С. Психология: теория и практика саморазвития. Учебно-методическое пособие., Кубанский государственный университет — 181 с., 2023г. ISBN- 978-5-91344-644-2 Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада).

		Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления 12.05.2026, протокол № 13
--	--	--

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 включают контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, контрольных вопросов, доклада-презентации по проблемным вопросам, групповой дискуссии, результатов самооценки и анализа ресурсов, эссе и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к экзамену

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	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-3.1 Применяет методы командного взаимодействия: планирует и организует командную работу	Знает методы командного взаимодействия. Умеет планировать командную работу. Владеет навыками организации командной работы.	Вопросы для устного опроса по разделам: «Психические процессы и состояния», «Психология личности, личность во взаимодействии и в группе». Часть практической работы 2: Планирование и разработка состава команды для выполнения задач, актуальных в русле выбранной профессиональной деятельности.	2 семестр Вопросы на экзамене 1-34 3 семестр Вопросы на экзамене 1-42

2	УК-6 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; Оценивает себя и свои достижения. Применяет психологические знания для решения текущих жизненных и профессиональных задач. Использует методы управления своим временем; Владеет навыками самоанализа и осознанного управления своим временем и другими ресурсами	Вопросы для устного опроса по разделам: «Введение в психологию», «Психические процессы и состояния», «Психология личности», «Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности», «Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни». Реферат Тест по разделу ««Психические процессы и состояния» Контрольная работа по разделу «Психология личности» Практическая работа 1: психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста. Часть практической работы 2: психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах. Практическая работа 3: анализ и проектирование стратегии саморазвития, траекторий личностного и профессионального роста на основе принципа всевозрастного развития.	2 семестр Вопросы на экзамене 1-5; 8-9; 23-26 3 семестр Вопросы на экзамене 1-42
---	--	--	--	--

			Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
--	--	--	--	--

3	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности, эффективно использует собственные ресурсы.	Осознает критерии собственного благополучия. Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов и возможности помощи при затруднениях. Определяет критерии эффективности и оптимальности своей активности. Определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности. 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	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 личностного и профессионального саморазвития». Практическая работа 4: оценка эффективности управления своим временем в повседневности и решении задач саморазвития Практическая работа 5: самооценка барьеров личностного и профессионального развития. Особенности саморегуляции и совладания с трудностями. Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	2 семестр Вопросы на экзамене 6-7; 10-22; 27-34 3 семестр Вопросы на экзамене 1-42
---	--	---	--	--

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	1. Предмет изучения современной психологии. Многообразие форм психических явлений. 2. Основные исторические этапы становления психологии как науки. Отрасли современной психологии. 3. Психологические и непсихологические регуляторы профессионального и личностного развития. 4. Методы психологического исследования и возможности психологии и образовательных технологий в	-

	обеспечении профессионального и личностного развития. 5. Структура психики, понятие сознания, самосознания, самооценки в психологии. 6. Самооценка как компонент самосознания: ее структура, виды и проявления. Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки. Механизмы формирования самооценки. 7. Понятие уровня притязаний личности. Связь самооценки и уровня притязаний личности и их регуляторная функция. 8. Бессознательное. Виды неосознаваемых психических явлений. 9. Структура личности по З. Фрейду. Механизмы психологической защиты (вытеснение, регрессия, проекция, рационализация, замещение, сублимация).	
2 Психические процессы и состояния	1. Воля как психический процесс и ее роль в профессиональной деятельности. Волевые качества личности. Процесс воспитания и развития воли. 2. Эмоции и чувства как особая форма отражения человеком мира. Функции эмоций. 3. Стресс: причины, следствия, совладание. Способы саморегуляции и совладания со стрессом. 4. Ощущение как источник познания. Виды ощущений. Основные свойства ощущений. 5. Восприятие как активный процесс. Виды и свойства восприятия. 6. Роль установки в восприятии. Понятие об апперцепции. Индивидуальные различия в восприятии 7. Внимание: его отличие от других психических процессов. Виды и свойства внимания. Индивидуальные различия внимания. Управление вниманием. 8. Память. Основные виды и процессы памяти. Факторы, влияющие на продуктивность памяти. Мнемотехнические приемы. 9. Мышление. Виды, операции и процессы мышления. Психологические детерминанты эффективности процесса решения задач.	Практическая работа 1. Психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста.

	10. Понятие интеллекта в психологии. 11. Эмоции и мышление. Индивидуальные особенности мышления. Способы активизации и развития мышления. 12. Воображение: общая психологическая характеристика. Виды и механизмы воображения. 13. Речь как психическая функция. Функции и виды речи. Смысловые барьеры» речевого общения. Отражение в речи особенностей личности и темперамента человека.	
--	--	--

3 Психология личности	1. Понятие личности в психологии. Основные подходы к содержательному раскрытию структуры личности в психологии. 2. Личность – ее становление, формирование и развитие (психологические закономерности). Личностные ресурсы – их оценка и развитие. 3. Соотношение биологического и социального в человеке. Что и как возможно развивать? Представления о всевозрастном развитии личности. 4. Развивающее обучение и возрастная периодизация Д.Б. Эльконина. 5. Психологические особенности юношеского возраста. 6. История представлений о темпераменте. Психологическая характеристика типов темперамента. 7. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности – возможности коррекции индивидуально-типологических особенностей личности. 8. Характер как психическое свойство личности. Особенности характера и его связь с эффективностью личности (типология характеров Э. Кречмера; акцентуированные типы характеров по К. Леонгарду и др.) 9. Общая характеристика способностей человека (определение, классификация и уровни их развития). 10. Возможности развития способностей. Сензитивные периоды способностей. 11. Потребности и мотивы как психологические регуляторы поведения личности. Примеры типологии потребностей и мотивов. 12. Направленность как системообразующий фактор личности. Типы личностной направленности. Постоянство и изменчивость личности.	Практическая работа 2. Часть 1 Психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах.
------------------------------	---	--

4 Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности	1. Понятие «группа» в психологии. Классификация групп. «Нижняя» и «верхняя» границы малой группы: подходы к определению. Виды малых групп. 2. Классические эксперименты, раскрывающие конформизм как феномен группового давления (М. Шериф, С. Аш, С. Милграм). 3. Причины конформизма (нормативное и информационное влияние). 4. Условия, вызывающие конформизм (размер группы, единомыслие, сплоченность, статус, публичный ответ). 5. Факторы, влияющие на проявление уступчивости авторитету (эмоциональное удаление от жертвы, близость и легитимность авторитета, институционализированный авторитет, либеральное влияние группы) 6. Феномены группового влияния (социальная фасилитация, социальная леность, деиндивидуализация, групповая поляризация, огруппление мышления) 7. Условия влияния меньшинства на большинство. Лидерство и руководство: различие в функциях и источниках власти. 8. Проблема происхождения лидерства: основные подходы. 9. Идея о стилях лидерства: эксперимент Курта Левина. 10. Этапы развития малой группы. Основные механизмы динамики группы: разрешение внутригрупповых противоречий, «идиосинкразический кредит», психологический обмен. 11. Сплоченность группы: общее представление, механизмы и факторы. Уровни групповой сплоченности по А.В. Петровскому. Совместимость и сработанность. 12. Понятие и виды социальных ролей. 13. Ролевые модели описания группы (Р. Шиндлер, А.Б. Добрович, Р. Белбин) 14. Методы командного взаимодействия. 15. Планирование и организация командной работы. 16. Психология больших социальных групп (определение, виды, структурные	Практическая работа 2. Часть 2 Планирование и разработка состава команды для выполнения задач, актуальных в русле выбранной профессиональной деятельности. -
--	--	--

	элементы). 17. Массовые психические явления в больших группах (слухи, паника). 18. Признаки толпы. Психологические особенности поведения человека в толпе. 19. Социальные движения: определение, признаки и виды. 20. Стереотипизация как механизм межгруппового восприятия. Примеры стереотипов. 21. Исследование межгрупповых отношений в зарубежной социальной психологии (эксперименты М. Шерифа, А. Тэшфела). Феномены «внутригрупповой фаворитизм», «межгрупповая дискриминация». 22. Этноцентризм как социально-психологический феномен. Урегулирование этнических конфликтов. 23. Понятие общения. Виды общения и его основные функции. Коммуникативные барьеры, способы их преодоления. 24. Вербальная и невербальная коммуникации. Особенности интерпретации невербальной коммуникации. 25. Коммуникативная компетентность. Основные правила и техники конструктивного общения. 26. Эффекты межличностного восприятия (эффект контраста, первичности, новизны, эффект разжижения информации, эффект ореола, эффект ложного согласия). 27. Интерпретация других: каузальная атрибуция. Фундаментальная ошибка атрибуции. 28. Понятие межличностной аттракции. Факторы аттракции. 29. Взаимное влияние людей в процессе межличностного общения. Виды психологического влияния. Противостояние чужому влиянию. 30. Убеждение как один из методов психологического влияния. Два способа убеждения: прямой и косвенный. Слагаемые эффективного убеждения (источник информации, эффекты фонового настроения и др.)	
--	---	--

	31. Конфликт. Стадии развития и протекания конфликта. Основные стили поведения в конфликтных ситуациях. 32. Агрессия как вид поведения людей. Теории агрессии (инстинктивная теория агрессии; теория фрустрации–агрессии; теория социального научения) 33. Факторы, способствующие возникновению агрессии. Способы осуществления контроля над агрессией. 34. Понятие «альтруизм» и теории, объясняющие альтруистическое поведение. Социализация альтруизма	
5 Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	1. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека. 2. Цели и мотивы личностного и профессионального самоопределения и саморазвития. Формы и средства саморазвития личности. 3. Возрастные и гендерные особенности саморазвития. 4. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. 5. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности: траектории, регуляторы, планирование. 6. Возможности планирования и управления карьерой.	Практическая работа 3. Анализ и проектирование стратегии саморазвития, траекторий личностного и профессионального роста на основе принципа всевозрастного развития.
6 Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	1. Представление о психологическом времени личности. Роль временной перспективы в регуляции человеческого поведения. Понятие о психологическом возрасте личности. 2. Тайм-менеджмент, анализ и использование личностных ресурсов в управлении карьерой. 3. Сущность и функции тайм-менеджмента. 4. Методы и технологии тайм-менеджмента.	Практическая работа 4. Оценка эффективности управления своим временем в повседневности и решении задач саморазвития.
7 Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	1. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития. 2. Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.	Практическая работа 5. Самооценка барьеров личностного и профессионального развития. Особенности саморегуляции и совладания с трудностями.

Контрольная работа

Раздел 3

Вариант 1

1. Дайте определение понятию «личность».
2. Приведите пример одной из типологий характера.
3. Дайте психологическую характеристику сангвинику.
4. Приведите примеры мотивов личности.
5. Охарактеризуйте понятия: одаренность, талант, гениальность.

Вариант 2

1. Дайте определение понятию «характер».
2. Приведите пример одной из типологий характера.
3. Дайте психологическую характеристику меланхолику.
4. Приведите пример типологии потребностей личности.
5. Перечислите виды способностей.

Раздел 4

Вариант 1

1. Какие виды малых групп вы знаете?
2. Раскройте сущность социально-психологического явления «деиндивидуализация».
3. Перечислите этапы развития малой группы.
4. Кратко охарактеризуйте феномены: внутригрупповой фаворитизм, межгрупповая дискриминация.
5. В чем заключается теория «черт лидера»?

Вариант 2

1. Понятие «группа» в социальной психологии определяется как...
2. Конформизм – это...
3. Социальная фасилитация как эффект группы – это...
4. Эксперимент Аша показал, что...
5. Роль – это...

Тест

Раздел 2

Тема: Познавательные процессы

1. Отражение в сознании человека отдельных свойств и качество предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств, называется:
А) ощущением; Б) восприятием; В) вниманием.
2. Кратковременная память
А) длится до двух минут;
Б) обладает емкостью, не превышающей 11 элементов;
В) позволяет долго помнить телефонный номер.
Г) Все ответы неверны.
3. Психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира называется:

- А) воображением; Б) мышлением; В) памятью; Г) вниманием.
4. Какой вид речи не выполняет функции общения, а лишь обслуживает процесс мышления конкретного человека?
А) устная; Б) письменная; В) внутренняя; Г) монологическая.
5. Какой вид воображения означает создание новых образов с помощью волевых усилий?
А) произвольное; Б) произвольное; В) творческое; Г) воссоздающее.
6. Восприятие - формирования при помощи активных действий субъективного образа целостного предмета, непосредственно воздействующего на анализаторы.
А) Да. Б) Нет.
7. Предметность восприятия - членение единого феноменального поля на четко очерченные и обладающие устойчивостью предметы.
А) Да. Б) Нет.
8. Внимание - упорядочивание поступающей извне информации в аспекте приоритетности стоящих перед субъектом задач.
А) Да. Б) Нет.
9. Свойства внимания: уровень внимания, объем, скорость переключения и устойчивость.
А) Да. Б) Нет.
10. Произвольное внимание обусловлено постановкой сознательной цели.
А) Да. Б) Нет.

Тема: Эмоционально-волевая сфера личности

1. Переживания большой силы, с коротким периодом протекания, нарушающие волевой контроль, называются:
А) аффектом; Б) страстью; В) настроением; Г) стрессом.
2. Способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовать все свои силы на достижение поставленных целей называется:
А) волей; Б) эмоциями; В) мотивацией.
3. Эмоции - состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов.
А) Да. Б) Нет.
4. Печаль возникает при появлении препятствий на пути достижения цели и служит для пробуждения энергии, требующейся для разрушения препятствия.
А) Да. Б) Нет.
5. Страх помогает избежать опасности или мобилизоваться для нападения.
А) Да. Б) Нет.
6. Чувства - эмоциональные переживания человека, в которых отражается его устойчивое отношение к определенным предметам или процессам окружающего мира.
А) Да. Б) Нет.
7. Аффект возникает в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и неожиданных ситуаций.
А) Да. Б) Нет.
8. Воля - способность человека достигать поставленных им целей в условиях преодоления препятствий.
А) Да. Б) Нет.

Тематика рефератов

Раздел I «Введение в психологию»

1. История развития психологии в России.
2. Бихевиоризм
3. Гештальтпсихология.

4. Психоанализ.
5. Гуманистическая психология.
6. Когнитивная психология.
7. Общая психология
8. Социальная психология
9. Политическая психология
10. Психология рекламы
11. Музыкальная психология
12. Психология управления
13. Дифференциальная психология
14. Педагогическая психология
15. Возрастная психология
16. Медицинская психология
17. Измененные состояния сознания.
18. Сновидения как проявления бессознательного
19. Современные практические направления психологии
20. Классификация психических состояний.

Раздел 4 «Социально-психологический контекст развития и саморазвития личности»

1. Потребность в общении и методы ее изучения
2. Основные правила и техники конструктивного общения.
3. Взаимное влияние людей в процессе межличностного общения. Виды психологического влияния.
4. Убеждение как один из методов психологического влияния. Два способа убеждения: прямой и косвенный.
5. Слагаемые эффективного убеждения.
6. Характеристика невербальных средств общения.
7. Проблема интерпретации невербального поведения.
8. Общение в сфере средств массовой коммуникации. Влияние СМИ на массовое сознание.
9. Манипуляция массовым сознанием.
10. Коммуникативная сторона общения
11. Перцептивная сторона общения.
12. Интерактивная сторона общения.
13. Сценарии и механизмы межличностного взаимодействия.
14. Межличностные отношения: любовь и дружба.
15. Конфликтные ситуации и способы их разрешения.
16. Способы управления эмоциями и чувствами в межличностном общении.
17. Особенности общения ... (например, русских, адыгейцев, китайцев, бурят, монголов, американцев и т.д.).
18. Толерантность в межкультурной коммуникации.
19. Особенности социального влияния в различных средах взаимодействия: межличностной среде; специально создаваемой среде убеждения; СМИ.
20. Манипуляция в межличностном общении. Виды манипулятивного поведения.
21. Защита от манипулятивного воздействия в межличностном общении.
22. Механизмы межличностного восприятия.
23. Эффективное ведение переговоров в неблагоприятных переговорных обстоятельствах.
24. Коммуникативная компетентность.
25. Правила конструктивной критики.
26. Самопрезентация в общении.
27. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления.

28. Развитие личности в общении.
29. Стили общения.
30. Рефлексия как потенциал плодотворного общения.
31. Доверие как потенциал плодотворного общения.
32. Технология идеального общения Ч. Тойча и Дж. Тойч
33. Технология моделирования успеха в общении Р. Бэндлера и Ж. Гриндера
34. Технология спонтанности Ф. Перлза
35. Технология подлинного общения Э. Берна
36. Технология беспроблемного общения Т. Гордона
37. Правила корпоративного поведения в команде
38. Технологии обратной связи в говорении и слушании
39. Ролевое поведение личности в общении
40. Ролевые игры для обучения общению
41. Формы делового общения и их характеристики
42. Общение с детьми разного возраста
43. Возрастные особенности коммуникативных свойств личности
44. Свойства личности, влияющие на эффективность общения.
45. Акцентуации характера и дефекты общения.
46. Особенности общения, связанные с полом
47. Фазы развития конфликта
48. Факторы успешности публичного выступления.
49. Умения учителя, влияющие на эффективность общения
50. Стили педагогического общения.
51. Общение учителей с родителями учащихся.
52. Межличностные отношения и общение в семье
53. Общение и взаимоотношения пожилых родителей с родственниками
54. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения

Эссе

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

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен)

Примерный перечень вопросов к экзамену (2 семестр)

1. Предмет изучения современной психологии. Многообразие форм психических явлений.
2. Основные исторические этапы становления психологии как науки. Отрасли современной психологии.
3. Психологические и непсихологические регуляторы профессионального и личностного развития.
4. Методы психологического исследования и возможности психологии и образовательных технологий в обеспечении профессионального и личностного развития.
5. Структура психики, понятие сознания, самосознания, самооценки в психологии.
6. Самооценка как компонент самосознания: ее структура, виды и проявления. Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки. Механизмы формирования самооценки.
7. Понятие уровня притязаний личности. Связь самооценки и уровня притязаний личности и их регуляторная функция.

8. Бессознательное. Виды неосознаваемых психических явлений.
9. Структура личности по З. Фрейду. Механизмы психологической защиты (вытеснение, регрессия, проекция, рационализация, замещение, сублимация).
10. Воля как психический процесс и ее роль в профессиональной деятельности. Волевые качества личности. Процесс воспитания и развития воли.
11. Эмоции и чувства как особая форма отражения человеком мира. Функции эмоций.
12. Стресс: причины, следствия, совладание. Способы саморегуляции и совладания со стрессом.
13. Ощущение как источник познания. Виды ощущений. Основные свойства ощущений.
14. Восприятие как активный процесс. Виды и свойства восприятия.
15. Роль установки в восприятии. Понятие об апперцепции. Индивидуальные различия в восприятии
16. Внимание: его отличие от других психических процессов. Виды и свойства внимания. Индивидуальные различия внимания. Управление вниманием.
17. Память. Основные виды и процессы памяти. Факторы, влияющие на продуктивность памяти. Мнемотехнические приемы.
18. Мышление. Виды, операции и процессы мышления. Психологические детерминанты эффективности процесса решения задач.
19. Понятие интеллекта в психологии.
20. Эмоции и мышление. Индивидуальные особенности мышления. Способы активизации и развития мышления.
21. Воображение: общая психологическая характеристика. Виды и механизмы воображения.
22. Речь как психическая функция. Функции и виды речи. Смысловые барьеры» речевого общения. Отражение в речи особенностей личности и темперамента человека.
23. Понятие личности в психологии. Основные подходы к содержательному раскрытию структуры личности в психологии.
24. Личность – ее становление, формирование и развитие (психологические закономерности). Личностные ресурсы – их оценка и развитие.
25. Соотношение биологического и социального в человеке. Что и как возможно развивать? Представления о всевозрастном развитии личности.
26. Развивающее обучение и возрастная периодизация Д.Б. Эльконина.
27. Психологические особенности юношеского возраста.
28. История представлений о темпераменте. Психологическая характеристика типов темперамента.
29. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности – возможности коррекции индивидуально-типологических особенностей личности.
30. Характер как психическое свойство личности. Особенности характера и его связь с эффективностью личности (типология характеров Э. Кречмера; акцентуированные типы характеров по К. Леонгарду и др.)
31. Общая характеристика способностей человека (определение, классификация и уровни их развития).
32. Возможности развития способностей. Сензитивные периоды способностей.
33. Потребности и мотивы как психологические регуляторы поведения личности. Примеры типологии потребностей и мотивов.
34. Направленность как системообразующий фактор личности. Типы личностной направленности. Постоянство и изменчивость личности.

Примерный перечень вопросов к экзамену (3 семестр)

1. Понятие «группа» в психологии. Классификация групп. «Нижняя» и «верхняя» границы малой группы: подходы к определению. Виды малых групп.
2. Классические эксперименты, раскрывающие конформизм как феномен группового давления (М. Шериф, С. Аш).
3. Причины конформизма (нормативное и информационное влияние). Условия, вызывающие конформизм (размер группы, единомыслие, сплоченность, статус, публичный ответ).
4. Эксперимент С. Милграма. Факторы, влияющие на проявление уступчивости авторитету (эмоциональное удаление от жертвы, близость и легитимность авторитета, институционализированный авторитет, либеральное влияние группы).
5. Феномены группового влияния (социальная фасилитация, социальная лень, деиндивидуализация, групповая поляризация, огруппление мышления).
6. Условия влияния меньшинства на большинство. Лидерство и руководство: различие в функциях и источниках власти.
7. Проблема происхождения лидерства: основные подходы. Идея о стилях лидерства: эксперимент Курта Левина.
8. Этапы развития малой группы. Основные механизмы динамики группы: разрешение внутригрупповых противоречий, «идиосинкразический кредит», психологический обмен.
9. Сплоченность группы: общее представление, механизмы и факторы. Уровни групповой сплоченности по А.В. Петровскому. Совместимость и работанность.
10. Социометрия как метод изучения групповой сплоченности.
11. Понятие и виды социальных ролей. Ролевые модели описания группы (Р. Шиндлер, А.Б. Добрович, Р. Белбин).
12. Методы командного взаимодействия.
13. Планирование и организация командной работы.
14. Психология больших социальных групп (определение, виды, структурные элементы).
15. Массовые психические явления в больших группах (слухи, паника).
16. Признаки толпы. Психологические особенности поведения человека в толпе.
17. Социальные движения: определение, признаки и виды.
18. Стереотипизация как механизм межгруппового восприятия. Примеры стереотипов.
19. Исследование межгрупповых отношений в зарубежной социальной психологии (эксперименты М. Шерифа, А. Тэшфела). Феномены «внутригрупповой фаворитизм», «межгрупповая дискриминация».
20. Этноцентризм как социально-психологический феномен. Урегулирование этнических конфликтов.
21. Понятие общения. Виды общения и его основные функции. Коммуникативные барьеры, способы их преодоления.
22. Вербальная и невербальная коммуникации. Особенности интерпретации невербальной коммуникации.
23. Коммуникативная компетентность. Основные правила и техники конструктивного общения.
24. Эффекты межличностного восприятия (эффект контраста, первичности, новизны, эффект разжижения информации, эффект ореола, эффект ложного согласия).
25. Интерпретация других: каузальная атрибуция. Фундаментальная ошибка атрибуции.
26. Понятие межличностной аттракции. Факторы аттракции.
27. Взаимное влияние людей в процессе межличностного общения. Виды психологического влияния. Противостояние чужому влиянию.
28. Роль межличностных отношений в процессе личностного развития человека.

29. Убеждение как один из методов психологического влияния. Два способа убеждения: прямой и косвенный. Слагаемые эффективного убеждения (источник информации, эффекты фонового настроения и др.)

30. Конфликт. Стадии развития и протекания конфликта. Основные стили поведения в конфликтных ситуациях. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.

31. Агрессия как вид поведения людей. Теории агрессии (инстинктивная теория агрессии; теория фрустрации–агрессии; теория социального научения)

32. Факторы, способствующие возникновению агрессии. Способы осуществления контроля над агрессией.

33. Понятие «альтруизм» и теории, объясняющие альтруистическое поведение. Социализация альтруизма.

34. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека. Возрастные и гендерные особенности саморазвития.

35. Профессиональное развитие личности: психологическое содержание и периодизация.

36. Цели и мотивы личностного и профессионального самоопределения и саморазвития. Формы и средства саморазвития личности.

37. Понятие «Гибкие навыки» и их роль в решении профессиональных задач.

38. Эмоциональный интеллект: определение, структура, функции. Способы развития эмоционального интеллекта.

39. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.

40. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности: траектории, регуляторы, планирование.

41. Психология карьеры: содержание, типология, «якоря карьеры». Возможности планирования и управления карьерой.

42. Представление о психологическом времени личности. Роль временной перспективы в регуляции человеческого поведения. Понятие о психологическом возрасте личности.

43. Сущность и функции тайм-менеджмента.

44. Методы и технологии тайм-менеджмента.

45. Психологические барьеры и трудности профессионального развития личности: профилактика и преодоление.

46. Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания по экзамену
Высокий уровень «5» (отлично)	оценку «отлично» заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо)	оценку «хорошо» заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к

	минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

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. Корниенко, В. И. Командообразование : учебник для вузов / В. И. Корниенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14723-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520204>

2. 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>

3. 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>

4. 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
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. ScienceDirect www.sciencedirect.com
2. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
4. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
5. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
6. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
7. Springer Journals <https://link.springer.com/>
8. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
9. zbMath <https://zbmath.org/>
10. Nano Database <https://nano.nature.com/>
11. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

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. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
8. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
9. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
10. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
11. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
12. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
13. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--plai/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 практических 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 практической работы	Цель	Оценочная шкала
1	2	3	4
1.	-	--	-
2.	Практическая работа 1: 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: Психодиагностика индивидуально-типологических черт личности – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста, саморазвития на разных возрастных этапах. Анализ соотношения индивидуально-типологических черт личности с командной ролью Планирование и разработка состава команды для выполнения задач, актуальных в русле выбранной профессиональной деятельности.	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. Узнать об особенностях планирования и организации командного взаимодействия.	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 эссе:

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).

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.

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

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.

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.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – краткое изложение содержания документа или его части, научной работы, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления с источниками и определения целесообразности обращения к ним.

Современными требованиями к реферату являются точность и объективность в передаче сведений, полнота отображения основных элементов как по содержанию, так и по форме.

Цель реферата – не только сообщить о содержании реферируемой работы, но и дать представление о вновь возникших проблемах соответствующей отрасли науки.

В учебном процессе реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научного исследования и т.п.

Различают два вида рефератов: репродуктивные (воспроизводят содержание первичного текста) и продуктивные (содержат творческое или критическое осмысление реферируемого источника).

Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме. Реферат-конспект содержит фактическую информацию в обобщённом виде, иллюстрированный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения. Реферат-резюме содержит только основные положения данной темы.

В продуктивных рефератах выделяют реферат-доклад и реферат-обзор. Реферат-обзор составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения по данному вопросу. В реферате-докладе, наряду с анализом информации первоисточника, есть объективная оценка проблемы; этот реферат имеет развёрнутый характер.

Формальные требования к письменным работам. Формат листа – А4 (210x297 мм). Размер шрифта – 14. Наименование шрифта – Times New Roman. Межстрочный интервал – 1,5. Поля: левое поле - 3 см; правое поле - 1,5 см; верхнее и нижнее - 2 см.

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	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения:	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus,

типа	экран, проектор, компьютер	Комплект антивирусного программного обеспечения;
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, 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 Комплект специализированной мебели: компьютерные столы 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 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. _____)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы 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 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;