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. Хагуров
подпись
«28» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08 ПСИХОЛОГИЯ

Направление подготовки 01.03.01 Математика

Направленность (профиль) Математическое моделирование

Форма обучения Очная

Квалификация Бакалавр

Краснодар 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
4E23D21DF7CC6DF6D9D04D6AEAE74F342DA725D9
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.05.2021 до 13.08.2022

Рабочая программа дисциплины Б1.О.08 Психология
составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 01.03.01 Математика

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 лабаратория»

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. Предлагается для изучения, в соответствии с учебным планом, на 1 курсе.

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
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.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
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
	Вделает 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 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)
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):					
занятия лекционного типа	16	16			
лабораторные занятия					
практические занятия	18	18			
семинарские занятия					
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:	**33,8**	**33,8**			
Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)	-	-			
Контрольная работа	-	-			
Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)	-	-			
Реферат/эссе (подготовка)	10,8	10,8			
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.)	23	23			

Подготовка к текущему контролю		-	-			
Контроль:		**зачет**	**зачет**			
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	**час.**	**72**	**72**			
	в том числе контактная работа	**38,2**	**38,2**			
	зач. ед	**2**	**2**			

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
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
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
	ИТОГО по разделам дисциплины	67,8	16	18		33,8
	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. Методы психологического познания. Психика человека: сознание и бессознательное. Самосознание.	*Контрольные вопросы*
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*
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: темперамент, способности, характер, направленность. Личность в деятельности, социальном взаимодействии и в	*Контрольные вопросы*

		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.	*Контрольные вопросы*
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.	*Контрольные вопросы*
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.	*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	Основные категории в психологии. 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. Траектории профессионального и личностного роста Психологические регуляторы всевозрастного профессионального и карьерного развития. Самооценка. Планирование карьеры.	Контрольные вопросы. Участие в групповых дискуссиях Самодиагностика. 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. 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
6.	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	Психологические барьеры личностного и профессионального развития. Психологическое преодоление трудных жизненных ситуаций, кризисов: ресурсы и ограничения, стратегии и саморегуляция.	Контрольные вопросы 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 применятся 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) Методические указания по разработке и написанию эссе// 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) Методические указания по разработке и написанию эссе// 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) Методические указания по разработке и написанию эссе// 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	**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 времени 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, личность во взаимодействии и в группе», Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни». 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.	Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
2	**УК-6** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.2. Планирует траекторию	Осознает критерии собственного благополучия. Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов и возможности помощи при затруднениях.	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	Часть эссе о своих способностях управлять временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов

	саморазвития, определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности, эффективно использует собственные ресурсы.	Определяет критерии эффективности и оптимальности своей активности. Определяет ресурсы, ограничения и приоритеты собственной деятельности. Вделает 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	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.	образования в течение всей жизни

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. Психологические и непсихологические регуляторы профессионального и личностного развития. 2. Методы психологического исследования и возможности психологии и образовательных технологий в обеспечении профессионального и личностного развития. 3. Структура психики, понятие сознания, самосознания, самооценки в психологии. 4. Самооценка как компонент самосознания: ее структура и проявления. Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки. 5. Виды и уровни притязаний личности. Связь самооценки и уровня притязаний личности и их регуляторная функция.	-

2 Психические процессы и состояния	6. Воля как психический процесс и ее роль в профессиональной деятельности. Волевые качества личности. Процесс воспитания и развития воли. 7. Эмоции и чувства как особая форма отражения человеком мира. Функции эмоций. 8. Стресс: причины, следствия, совладание. Способы саморегуляции и совладания со стрессом. 9. Общая характеристика познавательной сферы личности (когнитивных процессов). 10. Понятие внимания. Основные виды внимания. Управление вниманием. 11. Мнемотехнические приемы. Факторы, влияющие на продуктивность памяти. 12. Мышление. Виды и процессы мышления. 13. Понятие интеллекта в психологии.	Практическая работа 1. Психодиагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы – самооценка, анализ ресурсов, возможностей и траекторий профессионального и личностного роста.

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

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

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 приступать 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
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. Web of Science (WoS) http://webofscience.com/
2. Scopus http://www.scopus.com/
3. ScienceDirect 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.prlib.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

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, написать реферат, 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: 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 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. Проанализировать стратегии и тактики взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в социальной	незачет/зачет

		и профессиональной сферах	
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 Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, 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	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	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;

	беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	