

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология личностного роста**

Направление подготовки  
42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
42.03.01.02 Медиакоммуникации в рекламе и связях с общественностью

Для набора 2026 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА психологии****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>2 (1.2)</b> |     | Итого |     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------|-----|
| Неделя                                                          | 16 5/6         |     |       |     |
| Вид занятий                                                     | УП             | РП  | УП    | РП  |
| Лекции                                                          | 16             | 16  | 16    | 16  |
| Практические                                                    | 32             | 32  | 32    | 32  |
| Итого ауд.                                                      | 48             | 48  | 48    | 48  |
| Контактная работа                                               | 48             | 48  | 48    | 48  |
| Сам. работа                                                     | 60             | 60  | 60    | 60  |
| Итого                                                           | 108            | 108 | 108   | 108 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): канд. филол. наук, Доц., Липовая Оксана Алексеевна

Зав. кафедрой: Холина О. А.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | овладение студентами основами научных знаний по психологии личностного роста, различных подходах к исследованию личности в отечественной и зарубежной психологии, формирование и развитие компетенций, необходимых для решения задач личностного роста. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|          |                                                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7:   | Способен учитывать эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности                                             |
| ОПК-7.1: | Знает принципы социальной ответственности, типовые эффекты и последствия профессиональной деятельности                                                                |
| ОПК-7.2: | Умеет осуществлять поиск конкретных творческих приемов при сборе, обработке и распространении информации в соответствии с общепринятыми профессиональными стандартами |
| ОПК-7.3: | Владеет навыками анализа и самоанализа социальной ответственности при выполнении своей профессиональной деятельности                                                  |
| УК-3:    | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                   |
| УК-3.1:  | Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения                                                                                   |
| УК-3.2:  | Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия                                                                                          |
| УК-3.3:  | Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия                                                         |
| УК-6:    | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                           |
| УК-6.1:  | Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития                                              |
| УК-6.2:  | Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста                                                   |
| УК-6.3:  | Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами                                                              |
| УК-6.4:  | Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач                                                     |

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

Основные психологические модели и роли в команде (Белбин, Майерс-Бриггс и др.). (Соотнесено с индикатором УК-3.1)

- Психологические механизмы групповой динамики (стадии развития группы, феномен группового давления, сплоченности). (Соотнесено с индикатором УК-3.2)
- Принципы эффективной коммуникации (активное слушание, техники «Я-высказываний», ненасильственное общение). (Соотнесено с индикатором УК-3.2)
- Базовые понятия социальной психологии, относящиеся к взаимодействию (социальная перцепция, аттракция, эмпатия). (Соотнесено с индикатором УК-3.3)

- Основные теории и модели тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, «поедание лягушки») (Соотнесено с индикатором УК-6.1).

- Психологические основы целеполагания (SMART, GROW-модель, теория постановки целей Локка) (Соотнесено с индикатором УК-6.1).
- Понятие и компоненты личностных ресурсов (энергия, внимание, воля, эмоциональный интеллект) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).
- Базовые теории и техники психической саморегуляции (когнитивная переоценка, техники управления вниманием, дыхательные и релаксационные упражнения) (Соотнесено с индикатором УК-6.3).
- Принципы образования в течение всей жизни и их связь с концепцией личностного роста (Соотнесено с индикатором УК-6.4).

границы профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного взаимодействия (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

как организовывать и проводить просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

как ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);

психологические свойства личности, их роль в профессиональной деятельности, психологию коллектива и руководства, причины возникновения и способы решения конфликтных ситуаций (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); основные положения дисциплины: психологические закономерности общения, обмена информацией, взаимодействия людей в процессе профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); типичные причины конфликта в межличностных отношениях и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.3); функции, структуру и динамику конфликта в коллективе; современные технологии разрешения конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.3).

**Уметь:**

-Выявлять и анализировать собственную типичную роль и поведение в команде. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)

- Адаптировать стиль общения под задачи и контекст группового взаимодействия. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)
- Применять техники конструктивной обратной связи и самораскрытия в группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)
- Распознавать и минимизировать влияние деструктивных групповых процессов на личностный рост. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)

Формулировать долгосрочные и краткосрочные цели личностного и профессионального роста по критериям SMART (Соотнесено с индикатором УК-6.1).

- Разрабатывать индивидуальный недельный/месячный план, используя инструменты планирования (календари, трекеры привычек, ТО-ДО листы) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).
- Применять техники саморегуляции для управления эмоциональным состоянием и концентрацией в условиях дедлайнов и многозадачности (Соотнесено с индикатором УК-6.3).
- Анализировать и корректировать свой план на основе рефлексии его эффективности (Соотнесено с индикатором УК-6.4).

соблюдать границы профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного взаимодействия (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

организовывать и проводить просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);

предотвращать и регулировать конфликтные ситуации в профессиональной деятельности, психологически правильно ставить беседу (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); применять в профессиональной деятельности приемы делового и управленческого общения, соблюдать этические нормы поведения (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); анализировать взаимоотношения в коллективе, организовывать межличностное и межгрупповое взаимодействие людей, пользоваться широким набором коммуникативных приемов и техник (соотнесено с индикатором ОПК-7.3).

**Владеть:**

-Навыками саморефлексии и получения обратной связи о своем поведении в группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)

- Навыками фасилитации обсуждения в малой группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)
- Навыками сетевого и профессионального взаимодействия для решения задач саморазвития (поиск ментора, участие в профессиональных сообществах). (Соотнесено с индикатором УК-3.1)
- Навыками психологической саморегуляции в ситуациях группового стресса или конфликта. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)

- Навыком ведения рефлексивного дневника для отслеживания прогресса, анализа «поглотителей времени» и эффективности техник (Соотнесено с индикатором УК-6.1).

- Базовым набором техник психической саморегуляции (дыхательная гимнастика, методы остановки негативного внутреннего диалога, техники осознанности) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).
- Навыком критического анализа и перепланирования деятельности на основе оценки результатов (Соотнесено с индикатором УК-6.3).
- Навыком поиска и интеграции новых образовательных ресурсов (курсы, литература, сообщества) в свою траекторию развития (Соотнесено с индикатором УК-6.4).

навыками соблюдения границ профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного взаимодействия (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

организации и проведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);

постановки профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);

владения современными методами психологии в анализе профессионального взаимодействия и делового общения, навыками установления делового контакта с собеседником, навыками конструктивно-партнерских взаимоотношений в коллективе, навыками публичной речи, аргументации, ведения переговоров, навыками использования различных видов социально-психологического воздействия в процессе повседневного общения и взаимодействия с людьми, навыками противостояния манипуляции, методами профилактики и нейтрализации межличностных конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); развитыми навыками по успешному разрешению конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.3); методами оптимизации сотрудничества людей в организациях, повышения их активности и результативности в совместной деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.3).

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Феноменология личностного роста.**

| №   | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.1 | Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Понимание личностного роста в различных школах психологии. Базовые мотивы личностного роста. Соотношение понятий «саморазвитие», «самоутверждение», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «личностный рост». Критерии личностного роста. | Лекционные занятия              | 2              | 2                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |   |   |                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Барьеры личностного роста. Внутриличностные конфликты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |   |   | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4                                                        |
| 1.2 | Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Понимание личностного роста в различных школах психологии. Базовые мотивы личностного роста. Соотношение понятий «саморазвитие», «самоутверждение», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «личностный рост». Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста. Внутриличностные конфликты. | Практические занятия   | 2 | 4 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 1.3 | Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Понимание личностного роста в различных школах психологии. Базовые мотивы личностного роста. Соотношение понятий «саморазвитие», «самоутверждение», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «личностный рост». Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста. Внутриличностные конфликты. | Самостоятельная работа | 2 | 8 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |

## Раздел 2. Психология личности

| №   | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                                                                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1 | Основные подходы к определению категории «личность». Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов. Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования. Самооценка как аффективная оценка этого представления. | Лекционные занятия              | 2              | 2                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 2.2 | Основные подходы к определению категории «личность». Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов. Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования. Самооценка как аффективная оценка этого представления. | Практические занятия            | 2              | 4                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 2.3 | Основные подходы к определению категории «личность». Структура личности. Типология личности. Характеристика темперамента, его свойства и структура. Характер и классификация его типов. Виды и уровни развития способностей. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Характеристика направленности личности. Виды мотивации и механизмы ее формирования. Самооценка как аффективная оценка этого представления. | Самостоятельная работа          | 2              | 8                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2                      |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                |                  | ОПК-7.3<br>УК-6.4                                                                                                            |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Личностный рост</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                |                  |                                                                                                                              |
| №                                | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                                                                                                  |
| 3.1                              | Личностный рост как актуализация человеческого потенциала. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттitudes: интроверсия и экстраверсия. Индивидуация как «путь к личности» или «само-реализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие ро-сту по К. Юнгу. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве. Самоактуализация – стремление человека к ро-сту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей. Тенденция к самореализации (К.Роджерс). «Я-концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе. | Лекционные занятия              | 2              | 2                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.2                              | Личностный рост как актуализация человеческого капитала. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттitudes: интроверсия и экстраверсия. Индивидуация как «путь к личности» или «само-реализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие ро-сту по К. Юнгу. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве. Самоактуализация – стремление человека к ро-сту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей. Тенденция к самореализации (К.Роджерс). «Я-концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе.   | Практические занятия            | 2              | 4                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.3                              | Личностный рост как актуализация человеческого капитала. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттitudes: интроверсия и экстраверсия. Индивидуация как «путь к личности» или «само-реализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие ро-сту по К. Юнгу. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве. Самоактуализация – стремление человека к ро-сту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей. Тенденция к самореализации (К.Роджерс). «Я-концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе.   | Самостоятельная работа          | 2              | 8                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.4                              | Общение как условие личностного роста. Общение и взаимное восприятие партнеров. Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение. Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование. Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Техники эмпатического слушания. Основы деловой коммуникации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Лекционные занятия              | 2              | 2                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3                                            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |   |   |                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |   |   | ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4                                                                                      |
| 3.5 | Общение как условие личностного роста. Общение и взаимное восприятие партнеров. Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение. Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование.<br>Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение.<br>Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Техники эмпатического слушания. Основы деловой коммуникации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практические занятия   | 2 | 4 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.6 | Общение как условие личностного роста. Общение и взаимное восприятие партнеров. Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение. Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование.<br>Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение.<br>Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Техники эмпатического слушания. Основы деловой коммуникации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Самостоятельная работа | 2 | 8 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.7 | Личностный рост и профессия. Психологические основы профессионального становления личности.<br>Сущность и особенности профессионального саморазвития.<br>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности.<br>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности.<br>Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности<br>Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.<br>Психология влияния профессии на личность. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности.<br>Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.<br>Психологические технологии профессионального развития в сфере образования.<br>Профессионально-важные качества личности специалиста.<br>Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста. | Лекционные занятия     | 2 | 2 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.8 | Личностный рост и профессия. Психологические основы профессионального становления личности.<br>Сущность и особенности профессионального саморазвития.<br>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности.<br>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности.<br>Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности<br>Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.<br>Психология влияния профессии на личность. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности.<br>Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.<br>Психологические технологии профессионального развития в сфере образования.<br>Профессионально-важные качества личности специалиста.<br>Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста. | Практические занятия   | 2 | 4 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |
| 3.9 | Личностный рост и профессия. Психологические основы профессионального становления личности.<br>Сущность и особенности профессионального                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Самостоятельная работа | 2 | 8 | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>саморазвития.</p> <p>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности.</p> <p>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности.</p> <p>Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности</p> <p>Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>Психология влияния профессии на личность. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.</p> <p>Психологические технологии профессионального развития в сфере образования.</p> <p>Профессионально-важные качества личности специалиста.</p> <p>Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста.</p> |  |  |  | <p>УК-3.1</p> <p>УК-3.2</p> <p>УК-3.3</p> <p>УК-6.1</p> <p>УК-6.2</p> <p>УК-6.3</p> <p>ОПК-7.1</p> <p>ОПК-7.2</p> <p>ОПК-7.3</p> <p>УК-6.4</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Раздел 4. Тренинг личностного роста

| №   | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                                                                                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | <p>Технология тренинга личностного роста. История возникновения и развития методов групповой психологической работы в России и за рубежом.</p> <p>Соотношение понятий «групповая психотерапия», «методы групповой психологической работы», «тренинг». Характеристика основных видов групповой психологической работы: групповая психотерапия, групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста. Цели, принципы отбора участников, основная мета-фора работы, характеристики позиции ведущего группы, оценка работы.</p> <p>Определение понятий «психологический тренинг», «тренинг личностного роста», основные понятия. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологических тренингов.</p> <p>Цели и задачи ТЛР, специфика тренинговой работы. Преимущества тренинговой работы. Ограничения, недостатки и их преодоление. Принципы создания тренинговой среды. Организационные и этические принципы ТЛР. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.</p> | Лекционные занятия              | 2              | 2                | <p>УК-3</p> <p>УК-6</p> <p>ОПК-7</p> <p>УК-3.1</p> <p>УК-3.2</p> <p>УК-3.3</p> <p>УК-6.1</p> <p>УК-6.2</p> <p>УК-6.3</p> <p>ОПК-7.1</p> <p>ОПК-7.2</p> <p>ОПК-7.3</p> <p>УК-6.4</p> |
| 4.2 | <p>Технология тренинга личностного роста. История возникновения и развития методов групповой психологической работы в России и за рубежом.</p> <p>Соотношение понятий «групповая психотерапия», «методы групповой психологической работы», «тренинг». Характеристика основных видов групповой психологической работы: групповая психотерапия, групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста. Цели, принципы отбора участников, основная мета-фора работы, характеристики позиции ведущего группы, оценка работы.</p> <p>Определение понятий «психологический тренинг», «тренинг личностного роста», основные понятия. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологических тренингов.</p> <p>Цели и задачи ТЛР, специфика тренинговой работы. Преимущества тренинговой работы. Ограничения, недостатки и их преодоление. Принципы создания тренинговой среды. Организационные и этические принципы ТЛР. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.</p> | Практические занятия            | 2              | 4                | <p>УК-3</p> <p>УК-6</p> <p>ОПК-7</p> <p>УК-3.1</p> <p>УК-3.2</p> <p>УК-3.3</p> <p>УК-6.1</p> <p>УК-6.2</p> <p>УК-6.3</p> <p>ОПК-7.1</p> <p>ОПК-7.2</p> <p>ОПК-7.3</p> <p>УК-6.4</p> |
| 4.3 | <p>Технология тренинга личностного роста. История возникновения и развития методов групповой психологической работы в России и за рубежом.</p> <p>Соотношение понятий «групповая психотерапия», «методы групповой психологической работы», «тренинг». Характеристика основных видов групповой психологической работы: групповая психотерапия, групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста. Цели, принципы отбора участников, основная мета-фора работы, характеристики позиции ведущего группы, оценка работы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Самостоятельная работа          | 2              | 10               | <p>УК-3</p> <p>УК-6</p> <p>ОПК-7</p> <p>УК-3.1</p> <p>УК-3.2</p> <p>УК-3.3</p> <p>УК-6.1</p> <p>УК-6.2</p> <p>УК-6.3</p> <p>ОПК-7.1</p>                                             |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |   |   |                                                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Определение понятий «психологический тренинг», «тренинг личностного роста», основные понятия. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологических тренингов.</p> <p>Цели и задачи ТЛР, специфика тренинговой работы. Преимущества тренинговой работы. Ограничения, недостатки и их преодоление. Принципы создания тренинговой среды. Организационные и этические принципы ТЛР. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |   |   | <p>ОПК-7.2<br/>ОПК-7.3<br/>УК-6.4</p>                                                                                                           |
| 4.4 | <p>Методические аспекты тренинга личностного роста. Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы. Принцип целесообразности. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников.</p> <p>Структура и принципы создания тренинговой программы. Основные компоненты тренинговой программы: методологическая основа тренинга, цели и задачи тренинга, методическое обеспечение материально – техническое оснащение, описание тренинговых занятий, оценка эффективности тренинга. Упражнения, используемые в ТЛР. Разминочные упражнения, психогимнастика. Упражнения на работу с именем и знакомство участников.</p> <p>Упражнения на групповое сплочение и командо-образование. Упражнения, направленные на получение нового сенсорного опыта и развитие не-вербалики. Сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы в тренинге.</p> <p>Информационные блоки. Групповые дискуссии и элементы мозгового штурма. Упражнения на релаксацию. Проективные и диагностические упражнения. Телесно – ориентированные упражнения. Элементы арт-терапии.</p> <p>Видеосъемка в тренинге. Этические и методические аспекты. Установки и ожидания участников.</p> <p>Проблема оценки эффективности тренинга. Методы оценки эффективности тренингового воздействия. Разработка анкет обратной связи.</p> | Лекционные занятия     | 2 | 4 | <p>УК-3<br/>УК-6<br/>ОПК-7<br/>УК-3.1<br/>УК-3.2<br/>УК-3.3<br/>УК-6.1<br/>УК-6.2<br/>УК-6.3<br/>ОПК-7.1<br/>ОПК-7.2<br/>ОПК-7.3<br/>УК-6.4</p> |
| 4.5 | <p>Методические аспекты тренинга личностного роста. Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы. Принцип целесообразности. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников.</p> <p>Структура и принципы создания тренинговой программы. Основные компоненты тренинговой программы: методологическая основа тренинга, цели и задачи тренинга, методическое обеспечение материально – техническое оснащение, описание тренинговых занятий, оценка эффективности тренинга. Упражнения, используемые в ТЛР. Разминочные упражнения, психогимнастика. Упражнения на работу с именем и знакомство участников.</p> <p>Упражнения на групповое сплочение и командо-образование. Упражнения, направленные на получение нового сенсорного опыта и развитие не-вербалики. Сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы в тренинге.</p> <p>Информационные блоки. Групповые дискуссии и элементы мозгового штурма. Упражнения на релаксацию. Проективные и диагностические упражнения. Телесно – ориентированные упражнения. Элементы арт-терапии.</p> <p>Видеосъемка в тренинге. Этические и методические аспекты. Установки и ожидания участников.</p> <p>Проблема оценки эффективности тренинга. Методы оценки эффективности тренингового воздействия. Разработка анкет обратной связи.</p> | Практические занятия   | 2 | 8 | <p>УК-3<br/>УК-6<br/>ОПК-7<br/>УК-3.1<br/>УК-3.2<br/>УК-3.3<br/>УК-6.1<br/>УК-6.2<br/>УК-6.3<br/>ОПК-7.1<br/>ОПК-7.2<br/>ОПК-7.3<br/>УК-6.4</p> |
| 4.6 | <p>Методические аспекты тренинга личностного роста. Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы. Принцип целесообразности. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников.</p> <p>Структура и принципы создания тренинговой программы. Основные компоненты тренинговой программы: методологическая основа тренинга, цели и задачи тренинга, методическое обеспечение материально – техническое оснащение, описание тренинговых занятий, оценка эффективности тренинга. Упражнения, используемые в ТЛР. Разминочные упражнения, психогимнастика. Упражнения на работу с именем и знакомство участников.</p> <p>Упражнения на групповое сплочение и командо-образование. Упражнения, направленные на получение нового сенсорного опыта и развитие не-вербалики. Сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы в тренинге.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа | 2 | 8 | <p>УК-3<br/>УК-6<br/>ОПК-7<br/>УК-3.1<br/>УК-3.2<br/>УК-3.3<br/>УК-6.1<br/>УК-6.2<br/>УК-6.3<br/>ОПК-7.1<br/>ОПК-7.2<br/>ОПК-7.3<br/>УК-6.4</p> |

|                                                              | Информационные блоки. Групповые дискуссии и элементы мозгового штурма. Упражнения на ре-лаксацию. Проективные и диагностические упражнения. Телесно – ориентированные упражнения. Элементы арт-терапии.<br>Видеосъемка в тренинге. Этические и методические аспекты. Установки и ожидания участников.<br>Проблема оценки эффективности тренинга. Методы оценки эффективности тренингового воздействия. Разработка анкет обратной связи. |                                 |                |                  |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 5. Исследование и оценка в психологии личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                |                  |                                                                                                                              |
| №                                                            | Наименование темы, краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                                                                                                  |
| 5.1                                                          | Подготовка к промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет                           | 2              | 2                | УК-3<br>УК-6<br>ОПК-7<br>УК-3.1<br>УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>УК-6.4 |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители                                                                                                                                                      | Заглавие                                                                                                                                                     | Издательство, год                                     | Библиотека / Количество                                                                                                   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Орлов, Александр Борисович                                                                                                                                               | Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Психология" | М.: Академия, 2002                                    | 15 экз.                                                                                                                   |
| 2 | Гиппенрейтер Ю. Б., Пузырей А. А.                                                                                                                                        | Психология личности: хрестоматия                                                                                                                             | Москва: Директ-Медиа, 2008                            | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39221">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39221</a> |
| 3 | Шамионов, Р. М., Гарбер, И. Е., Бочарова, Е. Е., Фадеева, Т. Ю., Голованова, А. А., Акименко, А. К., Арендачук, И. В., Вагапова, А. Р., Кленова, М. А., Шамионова, Р. М. | Позитивная психология личности                                                                                                                               | Саратов: Издательство Саратовского университета, 2018 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/83571.html">http://www.iprbookshop.ru/83571.html</a>                                   |

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители           | Заглавие                                                                                              | Издательство, год                                            | Библиотека / Количество                                                                                                     |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Ермаков В. А.                 | Гуманистическая психология личности: учебное пособие                                                  | Москва: Евразийский открытый институт, 2011                  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93263">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93263</a>   |
| 2 | Багадирова С. К., Юрина А. А. | Материалы к курсу "Психология личности": учебное пособие                                              | Москва: Директ-Медиа, 2014                                   | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232088">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232088</a> |
| 3 | Обухова Ю. В.                 | Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога: учебное пособие | Ростов-на-Дону Таганрог: Южный федеральный университет, 2018 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499916">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499916</a> |

|   | Авторы,<br>составители | Заглавие                                                                          | Издательство, год             | Библиотека /<br>Количество                                                                                            |
|---|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Челпанов Г. И.         | Психология                                                                        | Санкт-Петербург: Лань, 2013   | <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=43899">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=43899</a> |
| 5 | Абдурахманов, Р. А.    | Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений: учебник | Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/72456.html">http://www.iprbookshop.ru/72456.html</a>                               |

### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<https://psytests.org> - база данных психологических тестов онлайн  
 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [электронный ресурс] <http://fcior.edu.ru>  
 Каталог образовательных ресурсов сети Интернет [электронный ресурс]: <http://edu-top.ru/katalog/>  
<https://psytests.org> - психологические тесты онлайн  
 Академия Google [электронный ресурс]: <https://scholar.google.ru>  
<http://www.psylib.ru/Books>

### 5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

### 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Показатели оценивания                                                                | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Средства оценивания                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-3: способен осуществлять социальное взаимодействие и свою роль в команде</p> <p>УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения</p> <p>УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия</p> <p>УК-3.3: Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия</p>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| <p><b>Знать:</b></p> <p>Основные психологические модели и роли в команде (Белбин, Майерс-Бриггс и др.). (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</p> <p>• Психологические механизмы групповой динамики (стадии развития группы, феномен группового давления, сплоченности). (Соотнесено с индикатором УК-3.2)</p> <p>• Принципы эффективной коммуникации (активное слушание, техники «Я-высказываний», ненасильственное общение). (Соотнесено с индикатором УК-3.2)</p> <p>• Базовые понятия социальной психологии, относящиеся к взаимодействию (социальная перцепция, аттракция, эмпатия). (Соотнесено с индикатором УК-3.3)</p> | Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. | <p>Активность и вовлеченность: Регулярно вносит конструктивный вклад в работу команды. Гибкость ролевого поведения: Способен принимать на себя разные функциональные роли в команде (генератор идей, исполнитель, координатор) в зависимости от задачи. Лидерская инициатива: При необходимости организует работу подгруппы, мотивирует коллег, берет на себя ответственность за часть проекта. Разрешение конфликтов: Стремится к кооперативному разрешению разногласий, предлагает компромиссы, учитывает позиции других.</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |
| <p><b>Уметь:</b></p> <p>-Выявлять и анализировать собственную типичную роль и поведение в команде. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</p> <p>• Адаптировать стиль общения под задачи и контекст группового взаимодействия. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</p> <p>• Применять техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.        | <p>Ясность и структурированность речи: Логично и четко излагает свои мысли в групповой дискуссии. Навыки активного слушания: Демонстрирует понимание чужих идей (перефразирует, задает уточняющие вопросы), не перебивает. Конструктивность обратной связи: Дает обратную связь в корректной, поддерживающей</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>конструктивной обратной связи и самораскрытия в группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Распознавать и минимизировать влияние деструктивных групповых процессов на личностный рост. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  | <p>форме, используя «Я-высказывания».</p> <p>Невербальная эффективность: Поддерживает контакт глаз, использует открытые позы, демонстрирует вовлеченность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |
| <p><i>Владеть:</i></p> <p>Навыками саморефлексии и получения обратной связи о своем поведении в группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Навыками фасилитации обсуждения в малой группе. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</li> <li>Навыками сетевого и профессионального взаимодействия для решения задач саморазвития (поиск ментора, участие в профессиональных сообществах). (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</li> <li>Навыками психологической саморегуляции в ситуациях группового стресса или конфликта. (Соотнесено с индикатором УК-3.1)</li> </ul>                                                                                    | <p>Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.</p>            | <p>Навигация в информационном поле: Умеет находить и отбирать релевантные профессиональные сообщества, мероприятия (вебинары, конференции), онлайн-платформы для саморазвития.</p> <p>Эффективность сетевого взаимодействия: Способен формулировать запрос и выстраивать деловую коммуникацию с экспертами или представителями организаций (напр., для сбора информации по проекту).</p> <p>Осознание институционального контекста: Понимает и учитывает в своем проекте/анализе формальные и неформальные правила, ценности и цели конкретной организации или сообщества.</p> <p>Рефлексия опыта: Анализирует полученный опыт взаимодействия с внешними структурами с точки зрения его вклада в личностный рост.</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |
| <p>УК-6: способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</p> <p>УК-6.2: Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста</p> <p>УК-6.3: Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</p> <p>УК-6.4: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач</p> |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |
| <p><i>Знать:</i></p> <p>-Основные теории и модели тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, «поедание лягушки») (Соотнесено с индикатором УК-6.1).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Психологические основы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.</p> | <p>Полнота диагностики: Выделяет ключевые личностные ресурсы (энергетические, когнитивные, волевые, социальные).</p> <p>Глубина самоанализа: Выявляет и аргументированно описывает</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>целеполагания (SMART, GROW-модель, теория постановки целей Локка) (Соотнесено с индикатором УК-6.1).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Понятие и компоненты личностных ресурсов (энергия, внимание, воля, эмоциональный интеллект) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).</li> <li>Базовые теории и техники психической саморегуляции (когнитивная переоценка, техники управления вниманием, дыхательные и релаксационные упражнения) (Соотнесено с индикатором УК-6.3).</li> <li>Принципы образования в течение всей жизни и их связь с концепцией личностного роста (Соотнесено с индикатором УК-6.4).</li> </ul>                                                                        |                                                                                                                             | <p>свои сильные и ограничивающие ресурсы на основе конкретных примеров из жизни/учебы. Связь с целями: Четко показывает, как именно выявленные ресурсы помогают или мешают достижению конкретных целей тайм-менеджмента.</p>                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
| <p><i>Уметь:</i><br/>Формулировать долгосрочные и краткосрочные цели личностного и профессионального роста по критериям SMART(Соотнесено с индикатором УК-6.1).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разрабатывать индивидуальный недельный/месячный план, используя инструменты планирования (календари, трекеры привычек, TO-DO листы) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).</li> <li>Применять техники саморегуляции для управления эмоциональным состоянием и концентрацией в условиях дедлайнов и многозадачности (Соотнесено с индикатором УК-6.3).</li> <li>Анализировать и корректировать свой план на основе рефлексии его эффективности (Соотнесено с индикатором УК-6.4).</li> </ul> | <p>Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.</p> | <p>Техническая грамотность: Демонстрирует владение терминами и инструментами тайм-менеджмента и планирования. Практическая применимость: Предлагает реалистичный, детализированный личный план на неделю/семестр, включающий цели саморазвития, профессиональные задачи и отдых. Обоснованность выбора: Аргументирует, почему выбраны те или иные техники планирования и форматы для своего проекта развития.</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навыком ведения рефлексивного дневника для отслеживания прогресса, анализа «поглотителей времени» и эффективности техник (Соотнесено с индикатором УК-6.1).</li> <li>• Базовым набором техник психической саморегуляции (дыхательная гимнастика, методы остановки негативного внутреннего диалога, техники осознанности) (Соотнесено с индикатором УК-6.2).</li> <li>• Навыком критического анализа и перепланирования деятельности на основе оценки результатов (Соотнесено с индикатором УК-6.3).</li> <li>• Навыком поиска и интеграции новых образовательных ресурсов (курсы, литература, сообщества) в свою траекторию развития (Соотнесено с индикатором УК-6.4).</li> </ul> | <p>Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.</p> <p>Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.</p>                | <p>Разнообразие техник: Описывает и применяет более одной изученной техники саморегуляции.</p> <p>Качество демонстрации/описания: Четко и структурированно описывает алгоритм применения техники на личном примере или демонстрирует ее в аудитории (например, мини-практикум).</p> <p>Рефлексия эффективности: Анализирует, в каких ситуациях и насколько эффективно применял техники, делает выводы об их полезности.</p> <p>Системность оценки: Анализирует не только факт достижения/недостижения цели, но и процесс: расход времени, энергии, эмоциональную цену.</p> <p>Глубина критического анализа: Выявляет истинные причины успехов и неудач, а не ограничивается поверхностными объяснениями.</p> <p>Качество выводов и коррекции: На основе анализа формулирует конкретные, реалистичные предложения по изменению своего подхода к планированию и регуляции на следующий цикл.</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62,<br/>Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |
| <p>ОПК-7: способен учитывать эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности</p> <p>ОПК-7.1. – знает принципы социальной ответственности, типовые эффекты и последствия профессиональной деятельности;</p> <p>ОПК-7.2 - умеет осуществлять поиск конкретных творческих приемов при сборе, обработке и распространении информации в соответствии с общепринятыми профессиональными стандартами;</p> <p>ОПК-7.3 – владеет навыками анализа и самоанализа социальной ответственности при выполнении своей профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |
| <p><i>Знать:</i></p> <p>границы профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного взаимодействия (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Оценивает роль массовых коммуникаций, учитывая эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности.</p> <p>Структурирует и анализирует положения теорий массовой коммуникации, в соответствии с</p> | <p>Полное, развернутое, грамотное и логическое изложение вопроса; правильность выполнения тестовых заданий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62,<br/>Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>как организовывать и проводить просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);</p> <p>как ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);</p> <p>психологические свойства личности, их роль в профессиональной деятельности, психологию коллектива и руководства, причины возникновения и способы решения конфликтных ситуаций (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); основные положения дисциплины: психологические закономерности общения, обмена информацией, взаимодействия людей в процессе профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); типичные причины конфликта в межличностных отношениях и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.3); функции, структуру и динамику конфликта в коллективе; современные технологии разрешения конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.3).</p> | <p>принципами социальной ответственности, типовыми эффектами и последствиями профессиональной деятельности.</p> |                                                                                                                      |                                                                             |
| <p><i>Уметь:</i></p> <p>соблюдать границы профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Решает практико-ориентированные задания в соответствии с общепринятыми профессиональными стандартами</p>     | <p>Демонстрирует умение определять диагностируемые цели в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>взаимодействия (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);</p> <p>организовывать и проводить просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);</p> <p>ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);</p> <p>предотвращать и регулировать конфликтные ситуации в профессиональной деятельности, психологически правильно ставить беседу (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);</p> <p>применять в профессиональной деятельности приемы делового и управленческого общения, соблюдать этические нормы поведения (соотнесено с индикатором ОПК-7.2); анализировать взаимоотношения в коллективе, организовывать межличностное и межгрупповое взаимодействие людей, пользоваться широким набором коммуникативных приемов и техник (соотнесено с индикатором ОПК-7.3).</p> |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| <p><i>Владеть:</i> навыками соблюдения границ профессиональной компетенции и поддержки эффективного межведомственного и междисциплинарного взаимодействия (соотнесено с индикатором</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Анализирует социальные изменения и закономерность формирования гражданской позиции при выполнении своей профессиональной деятельности.</p> | <p>полное, развернутое, грамотное и логическое изложение вопроса; умение приводить примеры; умение отстаивать свою позицию; правильность выполнения тестовых заданий;</p> | <p>Т-вопросы 1-10, 3 - вопросы к зачету: 1-62, Р – реферат: 1-44, Кейсы</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>ОПК-7.1);</p> <p>организации и проведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (соотнесено с индикатором ОПК-7.1);</p> <p>постановки профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);</p> <p>владения современными методами психологии в анализе профессионального взаимодействия и делового общения, навыками установления делового контакта с собеседником, навыками конструктивно-партнерских взаимоотношений в коллективе, навыками публичной речи, аргументации, ведения переговоров, навыками использования различных видов социально-психологического воздействия в процессе повседневного общения и взаимодействия с людьми, навыками противостояния манипуляции, методами профилактики и нейтрализации межличностных конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.2);</p> <p>развитыми навыками по успешному разрешению конфликтов (соотнесено с индикатором ОПК-7.3);</p> <p>методами оптимизации сотрудничества людей в организациях, повышения их активности и результативности в совместной деятельности (соотнесено с индикатором</p> |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| ОПК-7.3). |  |  |  |
|-----------|--|--|--|

## 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

84-100 баллов (оценка «отлично»/зачтено)

67-83 баллов (оценка «хорошо»/зачтено)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»/зачтено)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»/ не зачтено)

## **2 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**

### **Вопросы к зачету:**

1. Основные подходы к определению понятия «личностный рост».
2. Понимание личностного роста в различных школах психологии.
3. Базовые мотивы личностного роста. Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста.
4. Соотношение понятий «саморазвитие», «самоутверждение», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «личностный рост».
5. Внутрличностные конфликты.
6. Основные подходы к определению категории «личность».
7. Структура личности.
8. Типология личности.
9. Характеристика темперамента, его свойства и структура.
10. Характер и классификация его типов.
11. Виды и уровни развития способностей.
12. Характеристика мотивационно-потребностной сферы личности.
13. Характеристика направленности личности.
14. Виды мотивации и механизмы ее формирования.
15. Самооценка как аффективная оценка этого представления.
16. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттitudes: интроверсия и экстраверсия.
17. Индивидуация как «путь к личности» или «самореализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие росту по К. Юнгу.
18. Психологический рост в теории А. Адлера. Взгляды А. Адлера на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире».
19. Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве.
20. Самоактуализация – стремление человека к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Основные характерные черты самоактуализирующихся людей.
21. Тенденция к самореализации (К.Роджерс). «Я-концепция» как совокупность установок на себя.
22. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе.
23. Общение и взаимное восприятие партнеров.
24. Средства, каналы и стили общения.
25. Эффективное общение.
26. Барьеры общения.
27. Психологическое воздействие и манипулирование.

28. Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение.
29. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Техники эмпатического слушания.
30. Роль деловой коммуникации.
31. Психологические основы профессионального становления личности.
32. Сущность и особенности профессионального саморазвития.
33. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности.
34. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности.
35. Психологические барьеры профессионального развития личности.
36. Кризисы профессионального развития личности.
37. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.
38. Психология влияния профессии на личность.
39. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности.
40. Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.
41. Профессионально-важные качества личности специалиста.
42. Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста.
43. История возникновения и развития методов групповой психологической работы в России и за рубежом.
44. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «методы групповой психологической работы», «тренинг».
45. Характеристика основных видов групповой психологической работы: групповая психотерапия, групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста.
46. Цели, принципы отбора участников, основная метафора работы, характеристики позиции ведущего группы, оценка работы.
47. Определение понятий «психологический тренинг», «тренинг личностного роста», основные понятия.
48. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологических тренингов.
49. Цели и задачи ТЛР, специфика тренинговой работы. Преимущества тренинговой работы. Ограничения, недостатки и их преодоление.
50. Принципы создания тренинговой среды.
51. Организационные и этические принципы ТЛР.
52. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др. Заключение контракта с группой.
53. Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы. Принцип целесообразности.
54. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников.
55. Структура и принципы создания тренинговой программы.
56. Основные компоненты тренинговой программы: методологическая основа тренинга, цели и задачи тренинга, методическое обеспечение материально-техническое оснащение, описание тренинговых занятий, оценка эффективности тренинга.
57. Упражнения, используемые в ТЛР. Разминочные упражнения, психогимнастика. Упражнения на работу с именем и знакомство участников.
58. Упражнения на групповое сплочение и командообразование. Упражнения, направленные на получение нового сенсорного опыта и развитие невербалики. Сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы в тренинге.
59. Информационные блоки. Групповые дискуссии и элементы мозгового штурма. Упражнения на релаксацию. Проективные и диагностические упражнения. Телесно – ориентированные упражнения. Элементы арт-терапии.

60. Видеосъемка в тренинге. Этические и методические аспекты.
61. Установки и ожидания участников.
62. Проблема оценки эффективности тренинга. Методы оценки эффективности тренингового воздействия. Разработка анкет обратной связи.

#### **Критерии оценки:**

84-100 баллов (оценка «отлично»/зачтено) выставляется студенту, если ответ полный, подробный, с научно обоснованными, развернутыми выводами, использование научной терминологии, опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

67-83 балла (оценка «хорошо»/зачтено) ответ полный, подробный с научно обоснованными, развернутыми выводами, не всегда точно использована научная терминология, недостаточно продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»/зачтено) ответ неполный, недостаточный, содержательные ошибки в использовании научной терминологии, недостаточно продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»/не зачтено) вопрос не раскрыт, грубые ошибки в использовании научной терминологии, не продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла, неоправданное употребление языка житейской психологии.

### **Тестовые задания**

#### **Инструкция по выполнению**

Внимательно прочитайте вопрос и выберите вариант ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Отметьте любым значком правильный ответ.

#### **Вариант 1**

1. Система индивидуальности, представленная в строении темперамента, характера способностей человека, относится к:

1. интраиндивидной подсистеме
2. интериндивидной подсистеме
3. метаиндивидной подсистеме
4. верного ответа нет.

2. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, называется:

1. потребность
2. активность
3. направленность
4. научение
5. социализация.

3. «Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» – это определение

1. «образа Я»
2. самооценки
3. уровня притязаний
4. направленности
5. мотивации.

4. Экстравертированность и эмоциональная неустойчивость характерна:

1. сангвиническому типу темперамента
2. флегматическому типу темперамента
3. холерическому типу темперамента

4. меланхолическому типу темперамента
5. верного ответа нет.
5. Последовательность стадий развития в процессе социализации личности по Э. Эриксону
  1. доверие
  2. автономия
  3. инициатива
  4. трудолюбие
  5. идентичность
  6. близость
  7. генеративность
  8. целостность эго
6. Соотнесите стадии развития личности с кризисом идентичности, в концепции Э. Эриксона  
L1: доверие  
недоверие  
L2: автономия  
стыд и сомнение  
L3: инициатива  
чувство вины  
L4: трудолюбие  
неполноценность

7. Установите соответствие между теорией личности и ее ключевым понятием, связанным с личностным ростом:

**Теория:**

- А) Гуманистическая психология (А. Маслоу)
- Б) Гуманистическая психология (К. Роджерс)
- В) Позитивная психология (М. Селигман)
- Г) Психодинамический подход

**Понятие:**

1. Конгруэнтность, безусловное позитивное внимание
2. Самоактуализация, иерархия потребностей
3. Выученная беспомощность и ориентация на добродетели
4. Защитные механизмы Эго

\*Ответ: А-2, Б-1, В-3, Г-4\*

**8. Задание на выбор одного правильного ответа**

Что из перечисленного НЕ является характеристикой «самоактуализирующейся личности» по А. Маслоу?

- а) Способность к пиковым переживаниям
- б) Адекватное восприятие реальности
- в) Конформизм и зависимость от мнения группы
- г) Автономия и независимость от культуры и среды

Правильный ответ: в)

**9. Задание на множественный выбор (несколько правильных ответов)**

\*Какие из перечисленных техник относятся к методам психической саморегуляции? (Выберите 2-3 варианта)\*

- а) Когнитивное реструктурирование
- б) Проективное интервью
- в) Дыхательная техника «4-7-8»
- г) Контент-анализ

д) Метод «Помодоро» (для управления временем, а не прямого регулирования состояния)

*Правильные ответы: а, в*

### **10. Задание на ранжирование**

*Расположите стадии изменения поведения по модели Дж. Прохазки и К. ДиКлементе в правильной последовательности, начиная с самой ранней:*

- А) Подготовка
- Б) Действие
- В) Созерцание
- Г) Предобдумывание
- Д) Поддержание

*Правильный ответ: Г, В, А, Б, Д*

## **Вариант 2**

### **1. Выберите один правильный ответ**

*Согласно «Матрице Эйзенхауэра», задачу «срочную, но не важную» рекомендуется:*

- а) Выполнить немедленно и самому
- б) Делегировать
- в) Запланировать на потом
- г) Игнорировать

*Правильный ответ: б)*

### **2. Задание на анализ ситуации (кейс)**

*Студент Петя хочет научиться свободно говорить на английском языке за год. Его цель сейчас звучит так: «Выучить английский». Какой из следующих советов поможет ему сделать эту цель соответствующей критерию SMART?*

- а) Сфокусироваться только на грамматике.
- б) Сформулировать так: «К 1 июня следующего года достичь уровня В1, что подтверждается успешной сдачей теста РЕТ, занимаясь 5 раз в неделю по 45 минут».
- в) Найти друга-носителя языка.
- г) Решить, что это не самая важная цель и отказаться от нее.

*Правильный ответ: б)*

### **3. Задание на установление соответствия**

*Установите соответствие между коммуникативной техникой и ее описанием:*

**Техника:**

- А) Активное слушание
- Б) Я-высказывание
- В) Ненасильственное общение (ННО)
- Г) Обратная связь по принципу «бутерброда»

**Описание:**

1. Формула «Наблюдение → Чувство → Потребность → Просьба»
2. Перефразирование, уточнение, отражение чувств собеседника
3. Позитивное начало → конструктивная критика → позитивное завершение/поддержка
4. Выражение своего отношения к ситуации без обвинений, начинается со слова «Я»

*\*Ответ: А-2, Б-4, В-1, Г-3\**

### **4. Выберите один правильный ответ**

*Что из перечисленного является примером **внутреннего ресурса** личности?*

- а) Поддержка семьи
- б) Доступ к образовательной платформе
- в) Уровень осознанности и способность к самоконтролю
- г) Наличие свободного времени

*Правильный ответ: в)*

### 5. Задание с множественным выбором правильного ответа

\*Какие вопросы являются примерами **рефлексивных вопросов** для анализа прошедшей недели? (Выберите 2-3 варианта)\*

- а) Сколько часов я проспал?
- б) В какие моменты я чувствовал себя наиболее энергичным и почему?
- в) Какое мое действие было самым эффективным с точки зрения продвижения к цели?
- г) Какой сегодня день недели?
- д) Что я мог бы сделать иначе, чтобы избежать непродуктивного стресса?

*Правильные ответы: б, в, д*

### 6. Восстановите логическую последовательность шагов при работе с «Дневником неудач» (техника когнитивно-поведенческого подхода):

- А) Проанализировать, какие иррациональные мысли («автоматические мысли») возникли в ситуации.
- Б) Зафиксировать саму ситуацию (факты) и свои эмоции.
- В) Сформулировать альтернативную, более рациональную и поддерживающую мысль.
- Г) Оценить изменение эмоционального состояния после «перезаписи» мысли.

*Правильный ответ: Б, А, В, Г*

### 7. Дополните

*«Образование в течение всей жизни в контексте психологии личностного роста подразумевает не только получение формальных знаний, но и постоянное развитие ..... интеллекта, эмоциональной и социальной компетентности».*

*Возможные правильные ответы: практического/эмоционального/гибкого (и т.п.)*

### 8. Выберите один правильный ответ

*Основной парадокс личностного роста, согласно многим психологическим школам, заключается в том, что:*

- а) Рост невозможен без страданий.
- б) Для подлинного роста необходимо сначала полностью разобраться со своим прошлым.
- в) Чем настойчивее человек стремится к росту, тем больше он ему сопротивляется; важное условие — принятие себя в текущий момент.
- г) Рост возможен только под руководством опытного наставника.

*Правильный ответ: в)*

### 9. Установите соответствие между понятием и его ключевой характеристикой:

**Понятия:**

- А) Личностный рост
- Б) Самоутверждение
- В) Самоактуализация
- Г) Самореализация

**Характеристики:**

1. Процесс позитивных качественных изменений личности в целом.
2. Высшая потребность по Маслоу — полное использование талантов и потенциала.
3. Достижение социального признания, подтверждение значимости своего «Я».
4. Воплощение потенциала в конкретных действиях и результатах.

*\*Ответ: А-1, Б-3, В-2, Г-4\**

### 10. Выберите несколько правильных ответов из предложенных

\*Какие из перечисленных конфликтов относятся к основным типам внутриличностных конфликтов по К. Левину? (Выберите 2-3 варианта)\*

- а) Мотивационный («хочу и хочу»)
- б) Межгрупповой
- в) Нравственный («хочу и надо»)

г) Ролевой («надо и надо»)

д) Конструктивный

*Правильные ответы: а, в, г*

### **Критерии оценивания**

Оценка «отлично» = 9-10 правильных ответов;

Оценка «хорошо» = 7-8 правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» = 3-6 правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» = 2 и менее правильных ответов.

### **Критерии оценки:**

При текущем контроле за правильный ответ на один вопрос студент может получить максимально 2 балла (20 баллов в совокупности) за один правильный ответ.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Психологический подход к интерпретации личности в зарубежной и отечественной науке.
2. Психологические типы и свойства личности.
3. Психологическая компетентность личности
4. Первые теоретические концепции в области психологии личности
5. Основные теоретические ориентации в зарубежной психологии: функционализм, бихевиоризм и необихевиоризм, психоанализ, когнитивизм, интеракционизм.
6. Вклад Л.С. Выготского в становление психологии личности.
7. Личность в структуре классического психоанализа и современной психодинамики.
8. Бихевиористские и когнитивные теории личности: их сущность и специфика.
9. Концепция личности в диспозиционном направлении.
10. Личность в гуманистической и экзистенциальной психологии.
11. Особенности подхода к личности в гештальт-психологии.
12. Представление о личности в интеракционалистских теориях.
13. Личность с позиции биоэнергетических теорий.
14. Концепция личности С.Л. Рубинштейна.
15. Концепция личности А.Н. Леонтьева.
16. Концепция личности Б.Г. Ананьева.
17. Личность как элемент социальной системы.
18. Жизненный путь личности в концепциях отечественных психологов.
19. Вклад В.А. Петровского в становление и развитие психологии личности.
15. Проблема саморазвития личности в психологии.
20. Вклад В.Д. Небылицына в психологию индивидуальных различий.
21. Проблема психологического времени личности в работах отечественных и зарубежных психологов.
22. Личность и сущность человека.
23. Вклад В.М. Русалова в психологию индивидуальных различий.
24. Основные подходы к изучению мотивации в отечественной и зарубежной психологии.
25. Концепции психологического здоровья личности.
26. Личностные деструкции и защитные механизмы.
27. Вклад классического и современного психоаналитического направления в развитии учения о защитных механизмах.
28. Духовность человека с позиций научного психологического знания.
29. Западно-европейские и американские концепции развития личности.

30. Концепции развития личности в отечественной психологии
31. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
32. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
33. Стадии профессионального развития.
34. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
35. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
36. Адаптационная модель саморазвития.
37. Причины профессиональной деформации.
38. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
39. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
40. Психологический рост в теории А. Адлера.
41. Понятие самоактуализации в теории А. Маслоу.
42. Тенденция к самореализации в концепции К.Роджерса.
43. Психологические причины конфликтов в общении.
44. Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста.

### **Критерии оценивания реферата:**

#### **Критерии освоения и шкала оценивания**

В реферате имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы во время защиты отсутствует вывод. 10 баллов

В реферате выполнены основные требования, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. 25 баллов

В реферате выполнены все требования к написанию и защите: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, приведены примеры, результаты экспериментальных исследований, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. 40 баллов

#### **Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)**

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

Кейс-задание. Соотнесите уровни из иерархии (пирамиды) потребностей с их характеристиками (по А. Маслоу):

L1: Физиология

R1: воздух, вода, пища, сон и др.

L2: Безопасность

R2: физическая и нравственная, трудоустройства, сбережений, семьи, здоровья, собственности

L3: Любовь

R3: дружба, семья, интимные отношения

L4: Уважение/достоинство

R4: самоуважение, доверие, достижения, уважение других, уважение другими

L5: Самоактуализация

R5: мораль, творчество, естественность, признание фактов, разрешение проблем, отсутствие предубежденности

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий  
Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

### **Дискуссия**

Дискуссия является способом организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решения в группе а также применяется как метод активного обучения, основанный на публичном обсуждении проблемы, цель которого выяснение и сопоставление различных точек зрения, нахождение правильного решения спорного вопроса- метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

### **Групповая дискуссия как способ активизации группы для решения задач**

*Цель:* познакомить с правилами и особенностями проведения такой формы групповой работы как дискуссия, выработать умение проводить различные виды дискуссий..

*Теоретическая часть:*

Основные понятия: дискуссия как метод социально-психологического обучения, организация дискуссии, приемы введения в дискуссию, правила для участников групп, преимущества и недостатки работы в группе, правила ведения дискуссии, ход дискуссии (распределение ролей, порядок работы, руководство ходом дискуссии), фазы дискуссии (определение целей и темы, сбор информации и др.).

*Практическая часть:*

1. Дискуссия в форме «круглого стола».
2. Дискуссия в форме дебатов.
3. Игровые групповые дискуссии

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дискуссии

Описание методики оценивания выполнения дискуссии:

При оценке участия студента в дискуссии максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.

Критерии оценки

**2 балла** выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; для доказательства использованы аргументы и контраргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; высказывание логичное; соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).

**1 балл** выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий; ответ самостоятельный; для доказательства используются аргументы, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; высказывание не достаточно логичное; не достаточно соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).

**0 баллов** выставляется студенту, если не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; допущены значительные ошибки и неточности в оформлении высказываний; демонстрируются очень низкий уровень умения воспроизводить связные высказывания по теме; студент неактивно участвует в дискуссии и не демонстрирует умение ориентироваться в меняющейся ситуации.

## Конспект

### *Психологическая характеристика личности*

Подходы к интерпретации личности как социально-психологического феномена, разработанные в отечественной и зарубежной социальной психологии. Психоаналитический подход (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Э. Фромм и др.). Концепции личности в гуманистической психологии (К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Маслоу и др.). Системно-деятельностный подход к пониманию личности в отечественной науке (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Г. Асмолов и др.). Социально-психологические свойства личности. Коммуникативные способности. Когнитивный стиль личности. Локус контроля. Атрибуция и самоатрибуция. Мотивация достижения и мотивация избегания неприятностей. Диагностика социально-психологических свойств личности. Коррекция и формирование социально-психологических свойств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина

изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

– **на 5 баллов** оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное.

– **на 4 балла** оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное.

– **на 3 балла** оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении.

– **на 1-2 балла** оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

Оценивание практико-ориентированных заданий (кейсов):

70-100 баллов (оценка «отлично»/зачтено) - Обучающийся проявил активное участие в решении задания. Обучающийся активно сотрудничал с коллегами в процессе поиска и выбора решения. Было найдено несколько решений, из которых выбрано наиболее эффективное. Выбор оптимального решения четко аргументирован.

60-69% (оценка «хорошо»/зачтено) - Обучающийся проявил достаточно активное участие в решении задания. Обучающийся довольно активно сотрудничал с коллегами в процессе поиска и выбора решения. Было найдено несколько решений, из которых выбрано наиболее эффективное. Выбор оптимального решения в целом четко аргументирован.

50-59% (оценка «удовлетворительно»/зачтено) Обучающийся сотрудничал с коллегами в процессе поиска и выбора решения, однако инициативы не проявлял. Было найдено минимальное количество (2-3) решений, из которых выбрано оптимальное без четкой аргументации.

0-49% (оценка «неудовлетворительно»/не зачтено) - Обучающийся сотрудничал с коллегами в процессе поиска и выбора решения, однако инициативы не проявлял. Было сформулировано одно решение, эффективность которого не была подтверждена четкими аргументами. Обучающийся пассивно отнесся к заданию. Было сформулировано одно решение, эффективность которого не была подтверждена никакими аргументами. Решение кейса не представлено.

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме экзамена.

Экзамен проводится в экзаменационную сессию в письменном виде. Количество вопросов в задании – 2: один – теоретический вопрос, один – практико-ориентированный. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## Приложение 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания адресованы студентам *всех* форм обучения.

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы психологии развития и педагогической психологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки практического применения полученных знаний.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на вопросы по собеседованию по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем вопросам, обозначенным в рабочей программе дисциплины.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

## АУДИТОРНАЯ РАБОТА

### а) ЛЕКЦИИ

По мере изучения курса дисциплины студенты ведут словарь психологических терминов. Большинство лекций начинается с повторения и закрепления освоенной ранее терминологии. В межлекционный период студенту необходимо изучать заданную литературу, знакомиться с первоисточниками, повторять лекционный материал по конспектам, пользуясь контрольными вопросами. Особое место следует уделять таблицам, схемам, данным преподавателем. Важно уяснить принцип создания таблицы, уметь свободно ориентироваться в ее содержании, иметь расширенное представление о заложенной в ней психологической информации.

Хорошую помощь студентам окажет конспектирование заданного материала и создание собственных схем и таблиц, способствующих усвоению лекционного материала.

### б) ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия относятся к аудиторным формам работы. Они предназначены для закрепления и более глубокого изучения определенных аспектов лекционного материала. Для повышения эффективности усвоения учебного материала и проведения практических занятий в активном режиме необходима самостоятельная подготовка студентов. Практические занятия организуются в форме семинаров, практикумов, а также используются смешанные формы: элементы семинаров, экспериментальных методик.

Студенты готовятся к практическим занятиям посредством изучения литературы, подготовки сообщений по отдельным темам и подтемам. Возможен выбор студентами тем в соответствии с профессиональными и личностными интересами.

Важное место занимает работа с литературой, которую можно найти в институтской, городской библиотеках, читальных залах, в кафедральной библиотеке, а также у преподавателя. Следует помнить, что поиск и доступ к литературе облегчается посредством использования справочно-библиографического аппарата, который включает в себя каталоги, картотеки, библиографические указатели, справочный фонд (словари, справочники, энциклопедии).

Можно также обратиться за поиском информации к электронным источникам, в частности, к Интернет-сети. Здесь можно использовать множество способов поиска, но, как правило, существует два наиболее оптимальных варианта: использование поисковых систем и поиск по конкретному электронному адресу.

Рекомендуется поиск современных научно-практических исследований осуществлять в журналах периодической печати: «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Журнал практической психологии», «Вестник РГНФ», «Мой психолог» и др. В последних номерах журнала за год печатаются тематические указатели статей.

Самостоятельная работа студентов предполагает разные формы работы: составление библиографии по определенному вопросу в алфавитном порядке, аннотирование - краткое изложение статьи или пособия (с указанием, для кого с какой целью и каким образом может быть использован текст, статья, монография), реферирование - составление обзора литературы, исследований в определенной научной области; конспектирование - краткое письменное последовательное изложение основного содержания книги, статьи, освобождённое от мелочей и повторений; составление тезисов - краткого формулирования развёрнутого высказывания или основной мысли в тексте.

### в) САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Данный вид работы позволяет не только повысить уровень научной компетентности в области научной дисциплины, но и приобрести практическую подготовку как в области самопознания и самореализации, что особенно важно для будущих педагогов, так и в области освоения средств и способов применения полученных знаний на практике в работе с детьми.

Основная организационная форма самостоятельной работы связана с подготовкой к практическим и лабораторным занятиям. Тематика практических занятий охватывает отдельные разделы программы курса

и предполагает подготовку по теме с последующим активным участием на семинаре. Это становится возможным при умении студента подготовиться по теме, а также осмысленно воспринимать план занятия, логику и суть поставленных преподавателем вопросов, умение точно и связно излагать свои знания в соответствии с заданным вопросом. Ценится умение участвовать в дискуссии, развивать ее умело поставленными собственными вопросами, приводить примеры из практики, имеющие психологическое содержание, близкое теме занятия.

Другой формой самостоятельной работы является работа индивидуально или в парах (тройках, группах) при проведении практикумов или лабораторных работ. Для того, чтобы успешно организовать свою работу, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- осмыслить тему предстоящего занятия в соответствии с заданием преподавателя;
- изучить теоретический материал по лекциям и источникам, указанным преподавателем, овладеть психологической терминологией в соответствии с темой;
- для лучшего осмысления материала составить к нему краткий или расширенный план, изложить материал тезисно или законспектировать;
- ознакомиться с планом занятия и подготовить необходимые протоколы, бланки, таблицы, образцы, рекомендованные преподавателем дисциплины;
- на самом занятии внимательно ознакомиться с порядком выполнения работы и оформления полученных данных;
- представить в конце занятия устный или письменный отчет (тема и цель работы, описание методики, протокол исследования, обработка данных, анализ и интерпретация результатов).

Все формы самостоятельной работы как аудиторной, так и внеаудиторной являются формами текущего контроля. По окончании курса дисциплины студенты сдают зачет (форма итогового контроля). К зачету студенты готовятся в течение всей работы с преподавателем, а также самостоятельно.